CAN SIKINTISININ EĞLENCELİ TARİHİ

PETER TOOHEY

RENKLİ TARİH



DK

Can Sıkıntısının Eğlenceli Tarihi

RENKLİ TARİH DİZİSİNİN ÖTEKİ KİTAPLARI

İfritler'den Dracula'ya: Modern Vampir Mitinin Doğuşu

CAN SIKINTISININ EĞLENCELİ TARİHİ

Orijinal adı: Boredom, A Lively History
© 2011 Peter Toohey
Yazan: Peter Toohey
İngilizce aslından çeviren: Zeynep Koçak Yılmaz

Türkçe yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Anatolialit Telif ve Tercümanlık Hiz. Tic. Ltd. Şti. aracılığıyla alınmıştır.
1. baskı / Aralık 2014 / ISBN 978-605-09-2346-9
Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Geray Gençer
Baskı: Görsel Dizayn Ofset Matbaacılık Tic. Ltd. Şti.
Atatürk Bulvarı Deposite Alışveriş Merkezi A5 Blok
4. Kat No: 405 İkitelli OSB - Başakşehir / İSTANBUL
Tel: (212) 671 91 00
Sertifika no: 16269

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 1 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Can Sıkıntısının Eğlenceli Tarihi

Peter Toohey

Çeviren: Zeynep Koçak Yılmaz

DK DOĞAN KİTAP

İçindekiler

Görsel listesi **9**
Önsöz **11**

1 / Can sıkıntısını yerine yerleştirmek 17
2 / Kronik can sıkıntısı ve refakatçileri 43
3 / İnsanlar, hayvanlar ve hapsedilmişlik 69
4 / Öğle vakti şeytanı 89
5 / Can sıkıntısının tarihi var mıdır? 117
6 / Can sıkıntısına dönen uzun yol 137

Seçilmiş kaynakça **153**
Teşekkür **167**

Görsel listesi

1. "The Bore Track", Strzelecki Çölü, Güney Avustralya, 2007. Fotoğraf: K.-D. Liss
2. Kızıl Meydan, Moskova'da müşteri bekleyen satıcı, Haziran 2008. Fotoğraf: Adam Jones
3. Frederic Leighton, *Solitude*, y. 1889-1890. Maryhill Sanat Müzesi, Washington. Yale Görsel Sanatlar Koleksiyonu.
4. Arthur Clegg Weston tarafından çekilen Frinton'da günün başlamasını beklerken
5. Esrarkeşler Londra'da gevşerken, *Illustrated London News*, 1 Ağustos 1874.
6. Kendine saldıran papağan
7. Albrecht Dürer, Melencolia I, 1514. Minneapolis Sanat Enstitüsü
8. Edward Hopper, *Rooms by the Sea*, 1951. Yale Üniversitesi Sanat Galerisi.
9. Theodor Adorno sahilde. Arkhiv Gunther Hormann, Ulm.

Önsöz

Can sıkıntısı kimin umurundadır ki? Önemsizdir ve çocukların mustarip olduğu bir şeydir, öyle değil mi? Yine de can sıkıntısı, tüm insani duygular arasında umulmadık bir biçimde en yaygın olanıdır ve tam da bu nedenle göz ardı edilmemeli, önemsizleştirilmemelidir. Hanif Kureishi'nin 1970'lerin Londrası'nı anlattığı *Varoşların Budası* romanında ustalıkla yakaladığı gibi, gündelik hayatın önemli bir parçasını teşkil eder. Romanın yarı Hintli yarı İngiliz kahramanı Karim Amir, aktivist sevgilisi Jamila tarafından şöyle azarlanır:

> "Gerçek dünyadan uzaklaşıyorsun."
>
> "Hangi gerçek dünya? Gerçek dünya diye bir şey var mı ki?"
>
> Sabırla anlattı: "Var, sıradan insanların ve uğraşmaları gereken bir sürü saçmalığın dünyası – işsizlik, kötü konutlar, can sıkıntısı. Yakında esas şeyler hakkında hiçbir şey anlamaz olacaksın."

Can sıkıntısı basit bir şey olabilir veya işsizlik ve kötü konut kadar temel bir sorun da olabilir, ama tarih boyunca hissedilegelmiş gerçek bir duygudur. Jamila'nın dediği gibi, esastır.

Son yıllarda can sıkıntısı sosyal ve bilimsel incelemelerin nesnesi haline geldi. Can sıkıntısının oluşma sıklığını sayısal açıdan ölçme girişimlerinin biraz ironik bir örneği, 2009 yılının Eylül ayında görüldü. www.triviala.com gibi ilginç bir isim taşıyan bir ticari kuruluş tarafından yapılan internet anketine göre, ortalama Britanyalı haftada aşağı yukarı altı saat sıkılıyor. Bu da, ortalama 60,5 yıllık bir ömürde toplam iki yıldan fazlasına denk geliyor; ya da başka bir şekilde söylemek gerekirse, ortalama bir Britanyalının uyanık geçen

hayatının yirmide biri sıkılarak harcanmış oluyor. Bu istatistiğin ne kadar güvenilir olduğunu tespit etmek mümkün değil, ama Londra merkezli bir düşünce kuruluşu [*think tank*] olan New Economic Foundation da, 2009'un ilk aylarında yayımladığı bir raporda Britanyalıların duyduğu can sıkıntısı hakkında şaşırtıcı iddialarda bulundu. Raporda Birleşik Krallık vatandaşlarının Avrupa'daki yirmi iki ülke arasında en çok sıkılan dördüncü halk olduğu ileri sürülüyordu. Ayrıca bütün Avrupa'da enerji seviyesi en düşük halklar arasında da Britanyalılar ikinci sıradaydı, bu da can sıkıntılarının nedenini açıklıyordu: Kendilerini eğlendirecek enerjileri yok. New Economic Foundation'dan Nic Marks, Britanya'nın bu kadar sıkılmış ve yorgun olmasını "İngiltere'deki fazla mesai kültürünün ve kişilerin rekor düzeyde borçlu olmalarının, bireyleri, kişisel ve toplumsal açıdan sağlıklı kılacak etkinliklerin... peşinde koşma olanağından yoksun bırakması"na bağlıyordu; ve o bunları yazarken henüz bankalar da çökmemişti. Durum, ABD'de de çok farklı değildir. New England bölgesinde 400 kadar ortaokul öğrencisiyle yapılmış yakın tarihli bir araştırma, genç insanların yüzde 9'unun "can sıkıntısının hayatlarında ciddi bir problem olduğunu ve yüzde 17'sinin de hayatlarından kısmen veya tamamen memnuniyetsiz olduklarını belirttiklerini" ortaya koymuştur.

Kimi bilim insanları, deneklerin ruh halleriyle ilgili itiraflarına itibar etmek yerine, can sıkıntısının gözlenebileceği daha nesnel bir bilimsel temel bulmaya çalıştılar. 2009 yılında Ann Arbor'daki Michigan Üniversitesi'nde, Daniel Weissmann'ın başkanlığındaki nörologlar, birey can sıkıntısının pençesine düştüğünde beyninin farklı bölgeleri arasındaki etkileşimi incelediler. Birkaç gönüllü, manyetik rezonans görüntüleme (MRI) odasına yerleştirildi ve uzun bir süre boyunca bıktırıcı görevlere tabi tutuldu. Yaptıkları bunaltıcı işlerden birinde, ekranda beliren harfleri teşhis etmeleri isteniyordu. Bunu tam bir saat boyunca yapmak zorundaydılar. Daniel Weissmann ve ekibi, dikkatlerini gönüllülerin yoğun konsantrasyonlarının bozulduğu zaman aralıklarına çevirmeye karar verdiler. Yoğun konsantrasyon kaybolup yerini can sıkıntısı aldığında beyinde neler olup bittiğini görebilmek için, MRI verilerini kullanabileceklerini umuyorlardı.

Weissmann ve çalışma arkadaşları, gönüllülerin konsantrasyonları bozulmaya başladığında beynin kendine hâkim olma, görme ve dil işleme bölgelerinin birbirleriyle iletişim kurmadığını gördüler. Dikkat yoğunluğu azaldıkça sinir sisteminin bağlantı kurma yoğunluğunun da kaybolmaya başladığını keşfettiler. Weissmann, "Bunun, bölgelerin birbiriyle bağlantıyı kesmesi durumuyla eşdeğer olduğunu" öne sürdü; bu durumun can sıkıntısı hissiyle bir ilgisi varmış gibi görünüyordu. Deneyle ilgili olarak özellikle ilginç olan durum, kafatasının içindeki çapraz sohbet kesildiğinde, korteksin bazı bölgelerinin "aydınlanmasıydı".

Daniel Weissmann'ın deneyi, can sıkıntısının komuta merkezlerine (eğer varsa) işaret etmiş ve can sıkıntısının nasıl ortaya çıktığını tespit edebilecek büyüleyici bir yol sunmuş olabilir, fakat can sıkıntısının ne olduğunu açıklamaz. Öyleyse, nedir can sıkıntısı? Arkadaşım, felsefeci David Londey bir keresinde bana bu sorunun hiçbir cevabının olmayabileceğini ileri sürmüştü. Can sıkıntısının belki de hiç var olmadığını iddia etmişti. Can sıkıntısını hayal kırıklığı, bıkkınlık, depresyon, tiksinti, kayıtsızlık, hissizlik, kapana kısılmışlık veya kuşatılmışlık duygularının hepsini içeren bir tür torba terim olarak düşünmenin daha doğru olabileceğini söylemişti. David'e göre, buna benzer duygular bir araya gelip bulanıklaştığında, insanlar can sıkıntısı diye sahte bir duyguya kapılıyorlardı. Belki de can sıkıntısı, tıpkı tüketim gibi, modası geçmiş terimlerden biriydi. Birbirinden bağımsız rahatsızlıklar kümesini maskeleyen bir terimdi. David'in kesinlikle haklı olduğu bir taraf var.

David Londey'in kaygılarını ele almaya çalışmadan önce, "can sıkıntısı"nın normalde ne anlama geldiğine bakmak istiyorum. Kelime bol bol kullanılsa da, tarif ettiği iki ana durum varmış gibi görünüyor. Can sıkıntısının *birinci* şekli, kaçınılması çok zor olan, önceden kestirilebilir durumların sonucunda ortaya çıkar. Uzun nutuklar, uzun kilise ayinleri ya da uzun Noel akşam yemekleri tipik örneklerdir. Bu tip bir can sıkıntısı, süresinin uzunluğuyla, öngörülebilir olmasıyla, kaçıp kurtulunamaz oluşuyla ve kişiyi esir alışıyla tanımlanabilir. Ve insan böyle hissettiğinde, zaman sanki yavaşlar, öylesine yavaşlar ki kendini olan bitenin dışındaymış gibi hisseder.

Can sıkıntısının baş gösterdiği başka durumlar da vardır. Bir tec-

rübe kişiyi tamamen "bezdirene" kadar tekrarlandığı takdirde, insan sıkıldığını haykırır. Aynı şekilde haddinden fazla baklava da bu türden bir etki yaratabilir. Bir durum "boğazına kadar" geldiğinde, ona "doyduğunda" ağızda bir hoşnutsuzluk, daha doğrusu tiksinti oluşur: Yani öyle ki, mide bulantısı ve kusmak gibi terimler can sıkıntısının çoğunlukla diğer adı gibi kullanılır. Can sıkıntısı genelde iyi beslenmiş bir bedenle ilişkilendirilen bir duygudur. Açlıktan kırılan biri için doygunluktan bahsedilemez.

Can sıkıntısı, bir durum değersiz görüldüğünde daha da artar. Sıkıcı bir görev, iyi bir sonuca hizmet edeceği düşünülürse çok daha katlanılır hale gelebilir. Örneğin ütü yapmak veya yemek pişirmek bir hayli sıkıcı olabilir ama bunları bir tek kendiniz için değil, çocuklarınız için yaptığınızda çok daha az sıkıcıdır. Bu durum, seçimlerle ve kendi küçük çevrenizle ilgilidir. Sıkıcı bir iş her zaman sıkıcıdır, ama eğer onu (makul ve çevrenizle ilgili bir amaç için) seçiyorsanız sıkıcılığı bir şekilde telafi edilmiş olur.

Bu tip "basit" can sıkıntısını tecrübe etmenin yarattığı bir utanç duygusu varmış gibi görünüyor. Belki de bunun nedeni çoğunlukla çocuklarla özdeşleştirilmesidir. Çocuksuluk damgasını yemiş bu tür can sıkıntısının, zaman zaman "karmaşık" veya "varoluşsal" olarak nitelendirilen *ikinci* tür bir can sıkıntısına sebebiyet verip vermediğini hep merak ettim. ("Varoluşsal sıkıntı" deyimini üreten Alman sosyolog Martin Doehlemann'dır.) Can sıkıntısının bu şeklinin kişinin varlığına bile sirayet ettiği ve hatta felsefi bir hastalık olarak düşünülebileceği söylenir. Tanımlaması kolay bir şey değil. Bu tür can sıkıntısının karmaşıklığı iyi bilinen birçok durumu kapsayabilir. Bu durumlar çağrışım olarak melankoli, depresyon, can sıkıntısı [*ennui*], umutsuzluk [*mal de vivre*], hayattan usanmışlık [*world-weariness*], keder [*tristesse*], *taedium vitae*, Hıristiyan "öğle vakti şeytanı" veya manevi umutsuzluk (*acedia* veya *accidie* denir), Fransız "varoluşsal" mide bulantısı ve umutsuzluk gibi başka birçok kıyaslanabilir terim ve isim alır. Can sıkıntısı hakkında yazılmış birçok kitabın konusu budur.

Bu ikinci tür can sıkıntısı ciddi bir mürekkep tüketimine yol açmışsa da, can sıkıntısının ilk şekli "önemsiz" olduğu için görmezden gelinmiştir. Ama bana göre, varoluşsal can sıkıntısı kategorik

bir karmaşadır ve temelleri deneyimsel olmaktan çok entelektüeldir; deneyimlenmekten çok, okunan ve tartışılan bir durumdur. Bu kitap ise basit can sıkıntısına, hiç pişmanlık duymadan diğeriyle eşit değer verecek.

Merhum meslektaşım David Londey can sıkıntısının var olmadığını ileri sürerken hem haklı hem de haksızdı. David'e hakkını vereyim, bu sezgisine saplanıp kalmamıştı ama her zaman yaptığı gibi çok zor ve ilginç bir noktaya temas etmişti. Can sıkıntısı diye bir şey var ama birçok eleştirmenin düşündüğünden çok daha basit, normal ve kullanışlı bir duygu olarak var. Varoluşsal can sıkıntısı çoğunlukla gerçek duygudan daha etkileyici entelektüel bir formülasyon gibi görünüyor. Basit can sıkıntısının gündelik duygusal hayatlarımıza, depresyon ve öfkeye (göstermeyi umduğum gibi) eşlik ederken bizi onların hasarlarından korumakta doğrudan bir etkisi var.

Ama can sıkıntısının ne olduğu ve ne olmadığı buzdağının sadece görünen kısmı. Can sıkıntısı şaşırtıcı miktarda sanat eserinin, edebi eserin ve sinema filminin, sosyolojinin, biyolojinin, psikolojinin ve felsefenin arkasında saklanır. Can sıkıntısının böyle çeşitli alametlerinin arasındaki bağlantıyı görmezden gelmek veya birini ötekinin önüne koymak, sıkıntının ustaca gizlenmiş gölgelerini ve fevkalade tarihini gözden kaçırma riskini taşır. Ressamların ve roman yazarlarının, mantığı ve aklı reddeden veya hayrete düşüren duygu durumlarını görsel ve sözel olarak anlatmak konusunda esrarengiz bir yetenekleri vardır. Sanat, biçimlendirme ve benzetme yoluyla, netlik sınırlarının ve bilimsel öğretilerin elini kolunu bağlayan yananlamsız dilin ötesine geçerek, şeffaf bir dilsel terime gerek duymadan, can sıkıntısı hakkında bir şeyler söyleyebilir. Ama tam tersi de işe yarar: Can sıkıntısının arkasındaki bilim ve kuram, belli bazı ünlü sanatsal ve edebi eserlere yeniden ışık tutabilir.

Bir itirafta bulunacağım. Ben hayatımın çok uzun dönemleri boyunca sıkıldım. Neredeyse alışkanlık halindeydi. Can sıkıntısının bana hiçbir zararı dokunmadığından şüpheleniyorum ve bunu ümit ediyorum, ama bunu kanıtlayamam. Belki de geçmek bilmeyen, ama gayet de katlanılabilen bir huzursuzluk halinden öte bir şey bu. Ama bu kitabın açıklayacağını umduğum şeylerden biri de, can sıkıntısının, Darwinci anlamda, adaptif (uyumsal) bir duygu olduğu.

Yani insanın gelişmesine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış olabilir. Böyle bakınca, can sıkıntısının bazı bakımlardan bir lütuf olduğunu düşünmeden edemiyorum. Öyle olduğunu umuyorum. Ve umarım bu düşüncemi ileriki sayfalarda açıklayabilirim.

Calgary Üniversitesi
14 Ağustos 2010

1

Can sıkıntısını yerine yerleştirmek

Bir şeyi sıkıcı hale getiren nedir? Öngörülebilirlik, monotonluk ve kısıtlanmışlık, bunların hepsi temel unsurlardır. Çok uzun süre değişmeden kalan her durum sıkıcı olabilir. Yolculuklar, bahçıvanlık ve –kendi kâbusum da olan– Paskalya törenleri zengin can sıkıntısı kaynaklarıdır. Bu üçü, gençliğimi mahvetti: Birincisi ve üçüncüsü boyunca, kapana kısılmış ve oturduğum yerde kıpırdamak zorundaydım, ikincisinde de tekrar tekrar bitkilere su vermek zorundaydım. Sıkıcı bir insanın da davranışları çoğunlukla öngörülebilirdir ve özellikle konuşurken aynı şeyleri söyler durur. Lafı uzatan konuşmacılar veya akrabalar gibi, can sıkıntısının monoton ve yapış yapış tonlamalarının sonu hiçbir zaman –en azından yeterince hızlı bir şekilde– gelmeyecek gibi görünür. Yinelenen nutuklar sizi sıkıcı kelimelerin dünyasına hapseder. Ve zaman gittikçe yavaşlayıp sonunda durur.

Can sıkıntısı özellikle insanı hapseden boğucu evlerde ürer. Okuduğum tüm yazarlar arasında can sıkıntısından en çok bahseden, 19. yüzyıl Rusyası'nın büyük oyun ve kısa hikâye yazarı Anton Çehov'dur (belki, bir hekim olarak insan vücudunda neler olduğuyla diğerlerinden daha fazla ilgileniyordu) ve oyunları boğucu kır evleriyle doludur. *Vanya Dayı* (1900) Çehov'un birçok oyunu ve hikâyesi gibi can sıkıntısı teması üstüne inşa edilmiştir. Genç, güzel ve beceriksiz Yelena duygularını ilan eder: "Sıkıntıdan ölüyorum... Ne yapacağımı bilmiyorum." Yelena oyundaki birçok karakterin hislerine tercüman olmuştur. 19. yüzyıl Rusyası'nın taşrada geçen uzun kışlarında, hep aynı yüzlerle, yuvarlak masada yenen akşam yemekle-

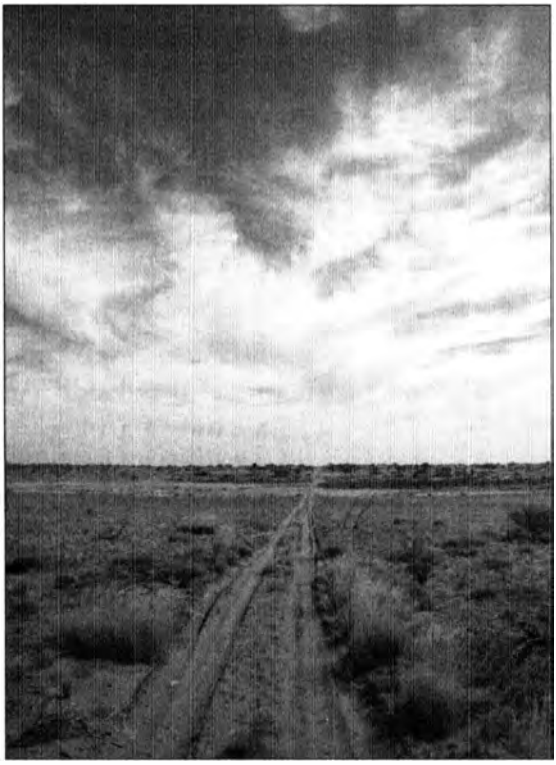
ri ayrıcalıklı sınıflara ağır geliyor olmalıydı. Sıkışmışlık ve tekdüzelik bu tür can sıkıntısının nedenleridir. Böylesi durumlar önemsizdir ve çoğunlukla uzun sürmez; nihayetinde kaçıp gitmek çaredir. Yelena ile ihtiyar kocası Profesör Serebryakov da köyden kaçıp kasabaya giderler.

Can sıkıntısının bu basit hali özellikle çocuklarla özdeşleştirilir: Yelena hem *Vanya Dayı*'daki en genç karakterdir hem de kaçıp gidecek kadar çocuksudur. Konu can sıkıntısından yakınmaya geldiğinde çocukların hiçbir utanması yoktur. Yetişkinler ise hiçbir zaman can sıkıntısından muaf olmadıkları halde sıkıldıklarını inkâr ederler; ne de olsa fazlasıyla yetişkindirler. Belki de yetişkinlerin can sıkıntısından daha az şikâyet etmelerinin nedeni sıkılmamak için kendilerini oyalayacak şeyler bulmaya muktedir olduklarını hissetmeleridir – ve birçoğu da hiçbir zaman sıkılmadıklarını söyleyerek böbürlenir. Hemen her zaman yalan söylüyorlardır.

The Bore Track (Bore Yolu) boyunca araba kullanıp cidden sıkılmayan bir yetişkinin var olduğunu hiç sanmıyorum. (Bu yol, ne yazık ki kelimenin ilk anlamı olan sıkıntı nedeniyle değil, sayesinde ulaşılan yakındaki doğalgaz yatakları, boru hatları ve arazide açılmış derin çukurlar –kuyular– nedeniyle bu ismi almıştır). Yolu çevreleyen Strzelecki Çölü'nün manzarası monotondur, hep aynıdır ve yolun sınırlı çerçevesinden çıkmak saatler alır. Bu yol tatil yolculuğunuzun bir parçası olsa çocuklarınızın nasıl tepki göstereceğini hayal edin.

Bu manzaraya sadece bakmak bile insanın esnemesine sebep olabilir. Şanssız bir sürücünün, dünyanın her yerinde olduğu gibi, sıkıcı bir yolda direksiyon başında uyuyakaldığını ve böyle bir yolda güpegündüz kaza yaptığını hayal etmek çok kolay. Esnemek yorgunluğun olduğu kadar can sıkıntısının da akrabası sayılır. Albany'deki New York Eyalet Üniversitesi'nde baba-oğul psikolog Andrew ve Gordon Gallup, insanların, kan dolaşımlarını canlandırmak ve beynini soğutabilmek için esnediğini çünkü beynin serin ortamda daha verimli çalıştığını yazdılar. "Hipotezimize göre, esnemek, uykuyu destekleyeceğine, uykuya karşı koyuyor." Gerçekten de, Bore Yolu'nda her türlü yardıma ihtiyacınız olacağı açık.

Bore Yolu'nun ürettiği can sıkıntısı çeşidi bazen durumsal olarak



Avustralya, Strzelecki Çölü'ndeki Bore Yolu'nda can sıkıntısı.

nitelendiriliyor; ilk olarak Alman sosyolog Martin Doehlmann tarafından kullanılan bir terim bu. Başka bir can sıkıntısı türü de gücünü aşırılık ve tekrarlardan alır. Bıkana, doyana ve bardağı taşırana kadar tekrar eden bir tecrübe, sıkıntının felsefi kronikçisi parlak Lars Svendensen tarafından "aşırılık sıkıntısı" olarak isimlendirilmiştir. Durumsal can sıkıntısı çeşidinden farklıdır çünkü hapsedilmişlik hissi daha az belirgindir.

İsa'nın sorgulanıp çarmıha gerilmesinden önceki gece Getsemani Bahçesi'ndeki duası sırasında Havari Petrus, Yakup ve Yuhanna devasa[1] bir aşırılık sıkıntısının saldırısına maruz kalmış olabilir mi? *Kitabı Mukaddes* (Markos 14:32-42) bu soruya kesin bir ya-

1. Özgün metinde kullanılan "biblical" sıfatı İngilizcede hem "Kitabı Mukaddes'e ilişkin" hem de "devasa, kocaman" anlamlarına gelir. (ç.n.)

nıt vermez ama bu sahnenin resmedildiği birçok farklı örnekten en azından birinde durum farklıdır. Rönesans sanatçısı Lo Spagna'nın (ölüm tarihi 1528; gerçek ismi Giovanni di Pietro'ydu) resmettiği *Bahçede Istırap* (1500-1505) adındaki güzel Kitabı Mukaddes sahnesi, bunu onaylar niteliktedir. Lo Spagna üç Havari'yi öne düşen başlarıyla uyuyakalacakmış gibi betimlemiştir. Başlarını kollarına dayamışlar (biri elini kafasına dayamıştır ama diğer iki Havari başlarını kollarına yaslamıştır). Duruşlarından –bu bölümde daha sonra anlatılacağı üzere– açıkça canlarının sıkıldığı bellidir. Bu üç Havari'nin sıkılmaması veya uyuklamaması gerekirdi. Dikkatlerini toplayıp kendilerini ibadete vermeleri gerekirdi. Ama bu korkunç bahçeden ve ibadet etmekten onlara artık gına gelmiştir. İhmalkârlıkları günah teşkil eder ve Kurtarıcılarının çektiği eziyetlerden duydukları sıkıntı olarak gösterilir. Lo Spagna zekice içgörüsüyle, Getsemani Bahçesi'nde uyuklayan Havariler tasvirine biraz can sıkıntısı katmıştı.

Günlük hayatta bu tip can sıkıntısının örnekleri çoğunlukla daha aleladedir. Bir arkadaşım Beethoven'in piyano sonatlarından *Hammerklavier*'i iki ay boyunca her akşam dinlemeye karar verdi ve tahmin edilebileceği gibi parça çok sıkıcı bir hal aldı. Arkadaşım bu tecrübe yüzünden kapana kısılmış değildi ya da en azından görünürde değildi, çünkü her an sonatı dinlemeyi bırakabilirdi (gerçi muhtemelen az da olsa bir bağımlılık unsuru işin içine karışmıştı). Ama sonata aşırı derece maruz kalmak onda güçlü bir tiksinti duygusu uyandırdı. Sonattan kusacak hale geldiğini söylüyordu. Burada biraz abartı olsa da, tiksinti, öngörülebilirlik ve tekrardan doğan can sıkıntısının doğasında bulunur. William Ian Miller bunları çağrıştıran *The Anatomy of Disgust* [Tiksintinin Anatomisi] başlıklı kitabında tereddütle şunları söyler: "Can sıkıntısı... tiksintinin daha hafiflemiş haline verdiğimiz addır. Can sıkıntısının tiksintiyle, sinirin öfkeyle olduğuna benzer bir ilişkisi vardır."

Can sıkıntısının tiksintiyle olan ilişkisi bu kitapta çok önemli olduğu için burada biraz durmak istiyorum. Aradaki nedensellik zinciri sezgisel olarak anlaşılabilir. Can sıkıntısı aşırılığa bağlıdır; aşırılık deneyimi –çoğunlukla yiyecek ve içeceklerde– mide bulantısına ve hatta kusmaya neden olabilir ve bu da hastalandığımızda hisset-

tiğimiz tiksintiye yol açar. Sık sık kullanılan "Boğazıma kadar geldi" sözünü aklınıza getirin: Konuşanın mide bulantısı veya tiksinti hissedecek kadar bıkkın olduğunu ima etmektedir. Benim tecrübelerime göre insanlar bu deyimi ağır can sıkıntısı halini olduğu kadar bedensel doygunluğu anlatmak için de kullanır.

Bezginlik kelimesi (*tedium*) Latince *taedium*'dan gelir ve etimolojik kökeni ilginç bir bağlantıyı ortaya koyar. Princeton Üniversitesi'nden Latince Uzmanı Robert Kaster'a göre Latince terim bıkkınlık, can sıkıntısı ve hatta tiksinti hislerini kapsamaktadır. Bu kadim birleşik anlamın izleri, hayata karşı hissedilen bıkkınlık, can sıkıntısı veya tiksinti anlamına gelen söz öbeği *taedium vitae*'de bulunabilir. Bu, Jean-Paul Sartre'ın *Bulantı* adlı romanında konu ettiği türden bir hayat bıkkınlığıdır. Bu esere daha sonra değineceğiz.

Ama can sıkıntısıyla tiksinti arasında zekice bir kelime oyununun dışında da bağlantı vardır. Guy de Maupassant'ın son romanı *Kalbimiz*'de (1890) can sıkıntısıyla tiksinti arasındaki bu bağlantı mükemmel bir biçimde ortaya konulur. Maupassant sıkılmış, koket ev sahibesi Madame de Burne'den bahsetmektedir: "Ve hâlâ sıkılıyordu. Uzun akşamları esnemelerini bastırmaya ve gözkapaklarını açık tutmaya çalışarak geçirirken, gayet sağlam bir yer edindiği bu topluluktan ne kadar da az keyif alıyordu... (Madame de Burne) yakın zamana dek hoşlandığı ya da hayran olduğu şeylerden kolay kolay tiksinmeyecek kadar bağlılık hissine sahipti... Hafifçe yayılan bir tür bıkkınlık içinde yaşıyordu."

Psikolog Robert Plutchik can sıkıntısı ve tiksinti arasındaki ilişki için bilimsel-psikolojik bir temel sunuyor. Duyguların, canlıların yaşadıkları ortamın karşılarına çıkardığı yaşamsal sorunlarla başa çıkmalarına yardım ederek uyumsal bir rol üstlendiğini savunuyor: Örneğin tiksinti, insanları ve hayvanları zehirli maddelerden uzak tutabilir. London School of Hygiene and Tropical Medicine'deki araştırmacılar bu sava 2004 yılında arka çıktı. İnternet temelli bir anket yaparak, 40.000'den fazla kişiye eşleştirilmiş fotoğraflar gösterdiler. Hangisinin daha iğrenç olduğunu sorup, yanıtları gözden geçirdiler: Fotoğrafların biri hastalıkla ilişkiliyken diğeri değildi. Ankete cevap verenlerin büyük bir çoğunluğu hastalık çağrıştıran görüntüyü –örneğin üzerinde kahverengi leke olan bir havluyu– diğe-

rine göre, diyelim ki üzerinde mavi leke olan bir havluya göre daha iğrenç bulduğunu söyledi. Araştırmacılar bütün hayvanların hastalık taşıyan şeylerden uzak durduğu ve onlardan korktuğu, tiksinmenin de "hastalığın belirtilerinden bizi korumak" amacıyla tasarlanmış bir tür kaçınma eylemi olduğu sonucuna vardılar (*New Scientist*, 14 Ocak 2004). O zaman tiksinti "tehlikeli şeyler"e karşı evrimsel bir tepki.

Robert Plutchik, bu deneyden önce, can sıkıntısı gibi bir duygunun ancak tiksinti duygusunun ilkel bir türevi veya uyarlaması olabileceğini yazmıştı. Ona göre can sıkıntısı tiksintiye göre daha ılımlı ve daha içe dönük bir tepki olmasına rağmen aynı amaca hizmet ediyordu. Eğer tiksinti insanları hastalıklara karşı koruyorsa, can sıkıntısı da "hastalıklı" sosyal durumlardan, yani hapsedilmişlik, öngörülebilirlik ve kişinin akıl sağlığı açısından fazlaca aynılık taşıyan durumlardan koruyabilir. Bunların hepsi doğruysa, can sıkıntısının, tıpkı tiksinti gibi insan için faydalı olduğu sonucuna varılabilirdi, daha doğrusu insanın sağlığı için faydalı demek istiyorum. Her iki duygu da, "hastalıktan veya zarardan" koruyan evrimsel reflekslerdir.

* * *

Durumsal can sıkıntısıyla aşırılık sıkıntısı arasındaki farkı ortaya çıkarmaya çalışmak muhtemelen boş bir çaba. Ne de olsa ikisi de istenen şeyler değildir. Örneğin aşırılık hafif bir bağımlılığın sonucunda ortaya çıkabilir; diyelim ki çikolata veya kahveye. Bağımlılık, hafif olsa da olmasa da, bir çeşit hapsedilmişlik hissini içinde barındırır. Bu kitapta tam da bu yüzden, bu iki tip sıkıntıya tek bir can sıkıntısı türüymüş gibi yaklaşıp *basit can sıkıntısı* adını vereceğim.

Basit can sıkıntısı genelde haber değeri taşımaz. Yakın zaman önce, alışılmadık bir şekilde şöyle ortaya çıktı: 2008 yılında, bir İngiliz gazetesi olan *Independent* ünlüler hakkında "Sıkıcılar Listesi" başlıklı bir anket sonucu yayımladı. Victoria Beckham listenin başında yer aldı. Doğrusu Victoria Beckham hakkında belirgin bir fikrim yok, ancak bu değerlendirme onun karakteri hakkındaymış gibi görünmüyor: Başarılı bir moda tasarımcısı ve gezegendeki en ünlü futbolcunun karısı olarak, sıkıcılık onunla özdeşleştirebileceğim bir şey

değil. Bu konudaki çalışmalarımda arada işbirliği yaptığım arkadaşım, Victoria Beckham'ın ankette birinci gelmesinin sebebinin her zaman aynı boş yüz ifadesiyle fotoğraf çektirmesi olabileceğini düşünüyor. Yüzü bir tür sıkıcı Bore Yolu mu?

Can sıkıntısını görsel olarak tasvir eden bir dizi, –muhtemelen istemsiz– kod var. Sonsuzlukla ilgili veya en azından sonu gelmez görünen bir manzara bunların arasında en dikkate değer olanıdır. Sanat eserlerinde can sıkıntısı hissini simgelemek ve yaratabilmek için tekrar tekrar bu yönteme başvurulur. Hak ettiği değeri görememiş 19. yüzyıl Alman sanatçı Arnold Böcklin'in çok tuhaf bir resmi vardır. Homeros'un *Odysseia*'sının ilk kitabında yer alan bir efsaneye dayanan tablo, sürgüne gönderilmiş Odysseus'un tanrıça Kalypso'nun adası Ogygia'da kapana kısılma sahnesini canlandırır. Kalypso Odysseus'a, sevgilisi olarak kalması karşılığında bir hediye teklif eder: ölümsüzlük, sonsuzluğun zamansal hali. Ve Böcklin'in tablosunda, Odysseus, kamburu çıkmış bir hayalet gibi, hem Kalypso'ya hem de seyirciye sırtını dönmüş, fena halde sıkılmış görünmektedir. Ne Kalypso'nun erotik bedeni, ne kendisine arzuyla bakışı ne de arkadaki davetkâr mağara ona bir kaçış yolu sunmaktadır. Odysseus bu değişmez sahil cennetinde can sıkıntısından patlamaktadır. Belki de ölümsüz bir tanrıçayla bile olsa, sonsuz cinselliğin ne kadar öngörülebilir olduğunu çoktan fark etmiştir.

Odysseus resmin arka tarafında saklanmış, denize, İthaka'ya doğru bakmaktadır. Ama Böcklin, onun karşısına sadece, denizle gökyüzünü ayırmanın olanaksız olduğu mavi-gri bir alan koymakla yetinmiştir. Burası engin, değişmeyen sonsuzluktur. Bu etki, 19. yüzyıl Rus romancısı İvan Gonçarov'un, can sıkıntısı hakkında yazılmış en iyi kitaplardan biri olan *Oblomov* (1859) adlı eserinde ustalıklı bir şekilde yakalanmıştır. Ölümcül derecede sıkılan ana karakter İlya Oblomov düşüncesini şöyle açıklar: "Deniz mi örneğin? Boşverin! Onun tek yaptığı insanı hüzne boğmak: ona bakarken ağlamak ister insan. Bu engin su örtüsü karşısında kalp tedirginlikle sıkışır ve bu sonsuz tekdüze manzarayla yorulan bakış hiçbir şekilde dinlenemez."[2] Odysseus da tam böyle hissetmektedir. Boynu bü-

2. Alıntının çevirisi: İvan Aleksandroviç Gonçarov, *Oblomov*, çev. Sabri Gürses, Everest Yayınları, 2010, s. 112. (yay. n.)

kük; karanlık, güçlü vücudunun kambur duruşunda romantik hiçbir taraf yoktur. Sıkıcı bir aynılığın sonsuzluğunda, kendi mitolojik kasvetli Butlins'inde[3] kilitlenip kalmıştır.

Sonsuzluk tabii ki uzamsal olduğu kadar zamansaldır da. Zamanın can sıkıntısıyla ve can sıkıntısının simgeleriyle çok ilginç bir ilişkisi vardır. Hepimiz sıkıcı durumlarda hapsolduğumuzda zamanın tembelliğine tanık olmuşuzdur. Merhum Clement Freud'un ünlü esprilerinden biri şudur: "Eğer sigara içmeyi, içkiyi ve aşkı bırakacak kadar azmederseniz daha uzun yaşamazsınız, sadece yaşadığınız zaman daha uzunmuş gibi gelir." Michael Raposa'nın *Boredom and the Religious Imagination*'da [Can Sıkıntısı ve Dini Tahayyül] ortaya koyduğu gibi, "Sıkılmış bir insan için, zaman durmuş gibidir." Amerikalı psikolog ve işletme profesörü Mihaly Csikszentmihalyi'nin söylediğine göre tam tersine, zevkli bir işe tüm dikkatini vermiş biri içinse, zaman akar gider. Csikszentmihalyi'nin kelimeleriyle, "kendini akışa bıraktığında" böyle olur. Normal halde zaman her iki yöne doğru da genişleyebilirken, can sıkıntısıyla başı dertte olanlar için sonsuzluğa doğru daha da yavaşça hareket eder.

Saatlerin zamanın geçmesinin ve can sıkıntısının zengin simgeleri haline gelmiş olması şaşırtıcı değildir. Billy Ehm ile Orvar Löfgren, muhteşem kitapları *The Secret World of Doing Nothing*'de [Hiçbir Şey Yapmamanın Gizli Dünyası] saatin başrolde olduğu bir sahneyi anlatırlar. Araba tamiri için altı saatlik "sıkıcı bir bekleyiş" söz konusudur. Saatin hükmeder gibi göründüğü bu uzun süre içinde, zaman sadece sıkıcı değil "yapışkan" ya da "yapış yapış"tır. Araç sahibi "saat 12'ye kadar zamanın nasıl geçtiğini anlamadığını" söyler. "Ama sonrasında artık beklemenin son bulup arabanın hazır olması gerektiğinde, zaman yeni bir nitelik kazandı. Umudum ve sabırsızlığım arasında yapışkan ya da yapış yapış hale geldi. O noktada saniyeler ve dakikalar her birini yavaş yavaş, birer birer tecrübe ettiğim ve tüm dikkatimi talep eden bir şekle büründüler."

Walter Sickert'in *Ennui* (1913; Can Sıkıntısı) adlı tablosundaki çiftin aklına gelecek en son şey ise herhalde sonsuzluk. Bu fevkalade tabloda bir çiftin tasviri vardır: yaşlıca, gri saçlı, takım elbise

3. Butlins, Birleşik Krallık'ta orta sınıf ailelere hesaplı tatil olanağı sunan bir tatil köyü zinciridir. (ç.n.)

giymiş bir erkek, mütevazı ve küçük bir oturma odasında yuvarlak bir masanın önünde duran bir sandalyeye kendini bırakmış şekilde oturmaktadır. Arkasına iyice yaslanmıştır ve gözünü kayıtsızca ileriye dikmiş (seyirciye bakmaz), purosunu tüttürmektedir. Önündeki masada yarısı boş bir bira bardağı vardır. Solunda, arkasında daha genç bir kadın durur. Kadın dirseklerini konsola dayamış, bir eli çenesinin altında, yaşlı adamın arkasında kalan duvardaki belirsiz bir tabloya dalgın dalgın bakmaktadır.

Sickert'in tasvir ettiği çift yaşamlarının kapalı dünyasından çaresizce kaçmak istiyor gibi görünür. Açıkça çok sıkılmışlar: Sırtını kamburlaştırmış, başını eline, dirseklerini konsola dayamış kadının duruşu bunu gösterir. Erkeğin sağ kolunun sandalyeye dayanması da benzer bir harekettir. Erkeğin bakışları orta mesafede sabitlenmişken, kadının bakışları yukarıda duran tablonun derinliklerinde kaybolmuş. Virginia Woolf, *Walter Sickert: A Conversation* (1934; Walter Sickert: Bir Konuşma) adlı eserinde bu resim hakkında şu yorumu yapmıştır:

> ... Bardağı önündeki masada, sigarası dudaklarında sönmüş bu eski meyhaneci, kurnaz küçük domuz gözleriyle terk edilmişliğin dayanılmaz yıkıntılarına mı bakıyor? Şişman bir kadın erkeğin hemen arkasında aylaklık ediyor, bir kolu çekmeceli ucuz sarı konsola dayanmış. İkisi arasındaki her şeyin bitmiş olduğunu hissediyor insan. Sayısız günün birikmiş bıkkınlığı bütün yükünü ikisinin üzerine boca etmiş.

Abartısına ve kasti özensizliğe rağmen, bu alıntı resmin duygusunu ve can sıkıntısından kurtulma arzusunu az da olsa yakalıyor. Woolf'un küçümseyen "küçük domuz gözler", "şişman kadın", "çekmeceli ucuz sarı konsol" tasvirleri onun snopluğuna delalet olsa da, "sayısız günün birikmiş bıkkınlığı" ifadesine katılmamak çok zor (yine bir sonsuzluk hissi). Bıkkınlığın bu kurbanları kim olurlarsa olsunlar, her ikisi de kaçmayı hayal ediyorlar ve resim, hayal ettikleri hakkında birkaç ipucu veriyor.

Erkeğin bulduğu çare içki ve sigara. Uyuşturucular ve uyuşturucuların sürüklediği rahatlatıcı, damıtılmış unutuş her zaman ciddi miktarda can sıkıntısından mustarip bir insan için en etkili kurtu-

luş olagelmiştir. Kadın için kaçış, baktığı o tabloda olan şey; belki de egzotik bir belde. Oraya seyahat etmek, kadını can sıkıntısından kurtaracak çözüm olabilir, hatta erkeği bile. Karşı duvardaki portre ise, başka bir çözüm yolu sunuyor: Muzip bir erotizm iması.

Bu üç kurtuluş –uyuşturulmuş unutma, seyahat ve seks– basit veya varoluşsal türden can sıkıntısının standart, klişe çareleridir. Kişisel unutuş (yaşlı adamın cevabı) işe yarar, fakat ne pahasına? Unutuş, en sonunda hafızayı karartarak benlik duygusunun kaybına yol açar: Hayatında ne yaptığını hatırlayamazsan, sen artık sen değilsindir. Bu kayıp, ölümle eşdeğerdir (bir çeşit intihar). Kadının cevapları, erotizmi, egzotiği ya da yeniyi kovalamak da (son ikisi daha çok "sıvışmak" gibi düşünülebilir) diğer seçenekler. Ama hiçbir zaman işe yaramazlar. Yeni olan deneyimlendiği anda (ister erotik ister egzotik olsun) sıkıcı olmaya meyillidir. Yeni olan, sonsuzluğun başka bir türü haline gelir. Sonsuza kadar uzaklaşır.

* * *

Can sıkıntısının çaresi olarak "sıvışmanın" anlamsızlığını geçenlerde tekrar fark ettim. Örneğin, hiç tatilde sıkıldığınız, eve gitmek için can attığınız oldu mu? Ağustosun sonlarına doğru endişe verici bir kartpostal aldım. Kartın ön yüzünde rüya gibi bir kumsal manzarası vardı. Arka yüzünde, basitçe şunlar yazılmıştı: "Çok güzel bir tatil geçirdim. Sürekli yağmur yağdı. Çocukları bir kez bile sahile götürmek zorunda kalmadım. Onun yerine bir sürü iş hallettim." Yazdıklarını çok çalışkan bir iş arkadaşıma (öğretim görevlisi olan Stan hiçbir zaman tatile çıkmaz; "işinin tek tatil" olduğunu söylemekten hoşlanır) gösterdim. Satırlara bir göz attıktan sonra içini çekti ve "Arkadaşının nasıl hissettiğini biliyorum. Tatiller çok sıkıcı" dedi.

Can sıkıntısından gerçekten kaçamıyorsanız, her şey bambaşka bir hal alıyor. Sıkıntı eğer ısrarcıysa ve duygusal bir şeylere bağlıysa insanın belini bükebilir. Bir öğretmeni, yolu veya partiyi sıkıcı bulmak mümkündür. Bunların sonu gelir. Ama birdenbire bütün hayat tarzınızı veya hayat arkadaşınızı sıkıcı bulmaya başlamak başka bir şeydir.

Böyle bir can sıkıntısı insanın kafasını bulandırır. Çoğunlukla aşikâr bir nedeni yoktur, beklenmedik bir şekilde ortaya çıkar ve kurtulunması çok zor, hatta imkânsız olabilir. Böyle bir can sıkıntısı, daha önce de açıkladığım gibi, bazen "varoluşsal" veya "ruhsal" olarak tanımlanır çünkü insanın yaşamının tamamını etkiler. Yazarlar ve yorumcular genellikle varoluşsal can sıkıntısının basit can sıkıntısından daha önemli olduğuna inanırlar. Kendileri çoğu zaman bu tür can sıkıntısından mustariptir.

Sean Desmond Healy *Boredom, Self and Culture* [Sıkıntı, Benlik ve Kültür] kitabında, –hiper can sıkıntısı adını verdiği– varoluşsal can sıkıntısının "kişisel anlam hissinin kaybolması"na yol açtığını söylüyor. Bu durum, kişiyi "ruhsal" olarak etkileyebilir. Kurbanında tutkunun kaybolmasına neden olabilir. İnsanın, hayatın boş olduğuna inanmasına sebep olabilir. Hatta kişinin kendi hayatının değeriyle ilgili umutsuzluğa kapılmasına ve bu nedenle beslenmeyi bırakmasına bile yol açabilir. Burada söz konusu olan, felsefi bir hastalıktır. Birçok açıdan Hıristiyanların sergilediği dini endişenin seküler biçimidir. Tanrı'nın planı nedir? Bu planın neresinde duruyorum ve bu hayatı nasıl yaşayacağım? Tanrı benden ne yapmamı istiyor? Tanrı korkusu olan birçok Hıristiyan kendisine bu gibi sorular soracaktır. Daha kararsız olanlar bu kafa karıştırıcı sorulara, ancak varoluşsal can sıkıntısı mağdurlarına atfedilen, aynı derecede pasif, umutsuz ve depresif tepkiler verebilir. Lutherci iş arkadaşlarımdan biri bu hislerini bana şu şekilde açıklamıştı:

> Biz Lutherciler bürokratik ve ruhban sınıfından aracılara ihtiyacımız olmadan Tanrı'yla doğrudan ilişki kurarız. Ama bu ayrıca biz Lutherci-lerin, Tanrı adına iyilik yapmakla mesul olduğu anlamına geliyor. Ve iyilik yapmak basit bir şey değildir. Bazen neyin iyi olduğunu bilemezsiniz. Ve bu durum, endişe verici ve bunaltıcı olabilir. Ama biz, buna rağmen sorumluyuzdur ve Meryem Ana'nın görünüp *dea ex machina* çözüm bulmasını bekleyemeyiz. Çok basit ama kolay değil. Sonuçta epeyce endişeli ve melankolik bir yapımız var.

Tanrı'ya inanmıyorsanız bu hisler karşısında sinirleniyorsunuz. Böyle biri için, "Bu planın neresinde duruyorum?" sorusunun ceva-

bı çoğunlukla acımasızca "hiçbir yerinde" olacaktır. Bu noktada Ingmar Bergman'ın filmlerine dönersiniz.

Şu soruyu sormam hem inançlı hem de ateist düşünürleri rahatsız edecektir: Can sıkıntısının bu varoluşsal şekli, bu felsefi, hatta dini hastalık, depresyon olarak tanımlanamaz mı? Depresyon, hafif ama ısrarcı bir üzüntüden, insanı felce uğratan psikolojik acıya kadar uzanır. Aynı şekilde varoluşsal can sıkıntısı da. Ama eğer varoluşsal can sıkıntısıyla hafif veya klinik depresyon arasında bir fark varsa, bu fark can sıkıntısının bu türünün entelektüelleştirilmesine dayanmaz mı? Varoluşsal can sıkıntısıyla depresyonun arasındaki benzerlikleri vurgulamak istemiyorum. David Londey'in, bu terimin, hayal kırıklığı, bıkkınlık, depresyon, tiksinti, kayıtsızlık, hissizlik ve hapsedilmişlik duygusundan oluşan benzer rahatsızlıklar kümesini kapsayabileceği, daha muğlak, fakat en ikna edici açıklamadır.

Patricia Meyer Spacks, 18. ve 19. yüzyıldaki edebi can sıkıntısıyla ilgili *Boredom: The Literary History of a State of Mind* [Can Sıkıntısı: Bir Ruh Halinin Edebi Tarihi] adını taşıyan zihin açıcı eserinde, varoluşsal can sıkıntısı denildiğinde genel olarak ne anlaşıldığını ve bunun günümüz dünyasındaki tezahürünü zekice özetler:

> Can sıkıntısının kurgusal (ve şiirsel) çağrışımları, kısmen, kayıp veya istikrarsız geleneklerle kuşatılmış seküler, parçalanmış bir dünyada varlığını sürdüren, yalıtılmış bireyi öngören genel modernizm anlayışına içkin nedenlerle 20. yüzyılda katlanarak büyümektedir: Can sıkıntısı için paradigmatik bir durum. Can sıkıntısı, anlamlı bir işten ve aylaklığın zevkinden mahrum olanların kültürel ve ruhsal durumu için elverişli bir dayanak noktası sağlar. Aynı anda önemsizleştirilen ve büyütülen can sıkıntısı, 20. yüzyılın başlarındaki tasvirlerinde, güçlü bir cemaatten veya etkili bir gelenekten yoksun bir hayattaki zımni boşluğa işaret eder. "Herkesin" hissettiği bir şey olduğuna göre, mağdurları arasında bir ayrıma gerek yoktur. Sıkıntı, bir yaşam tarzını, bir konuşma biçimini veya her ikisini de oluşturabilir.

Bu tarz can sıkıntısı, çok yaygın olduğuna inanılmasının yanı sıra, ciddi bir durum olarak karşılanır. Spacks'ten devam etmek gere-

kirse, varoluşsal can sıkıntısı kişinin kendisini diğerlerinden soyutlanmış görmesinin sonucunda ortaya çıkan bir boşluk olarak tanımlanabilir. Daha da kötüsü, böyle kişiler dinin artık teselli sunmadığı seküler bir dünyada yaşamaktadırlar. Bölgesel ve hatta kişisel bağlılıkların tamamen kaybolduğu parçalanmış ve bölünmüş bir dünyada ikamet ediyorlar. Bu dünya, geleneğin ve cemaatin ortadan kalktığı bir yer. Dolayısıyla, bu modern bireylerin anlamlı bir iş veya anlamlı aylaklık zevkinden mahrum olduklarını düşünmeleri şaşırtıcı değil.

Bu endişe verici durumun, çoğunlukla zamanımızın karakteristik özelliği olduğu söylenir. Birçok insan buna can sıkıntısı veya varoluşsal can sıkıntısı adını verir. Diğerleri ise melankoli ve hatta depresyon. Örneğin eleştirmen Elizabeth Goldstein'ın ödüllü kitabı *Experience Without Qualities: Boredom and Modernity*'de [Nitelikten Yoksun Tecrübe: Can Sıkıntısı ve Modernite], Fransız şair Charles Baudelaire'in varoluşsal can sıkıntısının kurbanı olduğu anlatılırken, diğer yandan, Jennifer Radden'in *The Nature of Melancholy* [Melankolinin Doğası] adlı etkileyici eserinde Fransız şairin uzun bir melankoli geçmişi olduğundan bahsedilir. Fransız eleştirmen Georges Minois da, Baudelaire'i depresyon kurbanı olarak görenler arasındadır: Fransa'da varoluşsal can sıkıntısı kavramını görmezden gelmek ve can sıkıntısını melankoli olarak adlandırma eğilimi mevcut. Aslında, Fransızlar melankoli olarak gördükleri şeyle ilgili kayda değer bir heves sergiliyorlar. Tahminlerime göre bu kitabı yazmayı tasarladığım ilk sene içinde, Paris'te "melankoli" kelimesinin çeşitli türevlerini taşıyan başlıklarla yayımlanan kitap sayısı en az altıydı. Anglosakson literatürde ise, melankoli yerine can sıkıntısı kullanılıyor.

Melankoli veya varoluşsal can sıkıntısı Fransızlara özgü bir takıntıdır. Gustave Flaubert'in *Madam Bovary*'si, Jean-Paul Sartre'ın *Bulantı*'sı (yazar tarafından ilk başta düşünülen başlık *Melankoli* imiş) veya Albert Camus'nün *Yabancı*'sı gibi bazı "ikonik" kitapların özünde bu takıntı yer alır (Bu kitaplar ileriki bölümlerde tartışılacaktır). Ama bu dilbilimsel muğlaklığı sadece Fransızlarda yok. Ruslar durumu biraz daha farklı şekilde betimliyorlar. John Anthony Cuddon'un *Dictionary of Literary Terms and Literary Theory* (4. Baskı, 1998) [Edebiyat Terimleri ve Edebiyat Kuramı Sözlüğü], adlı eserinde "lüzumsuz adam" (Rusçası kulağa daha çok hitap ediyor:

lişni çelovek) diye bir tür öne çıkarılmıştır. Adını Ivan Turgenyev'in "Lüzumsuz Bir Adamın Günlüğü" (1850) adlı kısa hikâyesinden alan bu tür, 19. yüzyılda çok popülerdi. J. A. Cuddon bu türü şöyle özetliyor:

> Bu tür, ahlaki ve sosyal sorunlara karşı hassas ama çoğunun bilincinde olmayan ve herhangi bir adım atmayan, idealist ancak pasif bir kahramandan doğar. Bunun nedeni kısmen kişisel güçsüzlük ve bitkinlik, kısmen de hareket serbestisine getirilmiş sosyal ve siyasal kısıtlamalardır. ...Turgenyev bu tiplemenin Rusya'daki varlığını belgelemeye ve meşrulaştırmaya çalışmıştır; Hamlet'le Don Kişot'un karışımı bu trajikomik kahramanı, kalbin ve beynin dürtülerini uzlaştırma becerisinden yoksun, kendini iç gözleme, entelektüelleştirmeye fazlaca kaptıran, kararsız biri olarak tahayyül etmiştir. Belki de lüzumsuz adamların arasında en ünlüsü, Gonçarov'un tatlı ve beceriksiz Oblomov'udur.

Lüzumsuz bir adam, melankolik, varoluşsal can sıkıntısından mustarip ve hafifçe depresif olmak: Farklı zamanlarda bunların hepsi aşağı yukarı aynı anlama gelmektedir.

Bu noktayı canlandırabilmek açısından Oblomov'u, lüzumsuzluğun tipik bir örneğini aklınıza getirin. Bir sonbahar akşamüstü aile üyeleri, Oblomovka adındaki zengin ama epey yıpranmış malikânelerinin kabul odasında toplanmıştır:

> Misafir odasındaki koltuklarda evin sakinleri ya da sürekli ziyaretçileri değişik konumlarda oturur, burunlarını çekerlerdi.
>
> Sohbet edenler arasında büyük ölçüde derin bir sessizlik hâkim olurdu: Herkes her gün birbirini görürdü; akıl servetleri karşılıklı olarak tüketilmiş ve harcanmış olur, dışarıdan da haberler çok az gelirdi.
>
> Sessizlik; sadece İlya İvanoviç'in ağır, yerli malı çizmelerinin ayak sesleri duyuluyor, bir de holdeki duvar saati boğuk bir sesle sarkacını sallıyor ve ara sıra Pepageya İgnatyevna veya Nastasya İvanovna'nın eliyle ya da dişleriyle kopardığı ipliğin sesi duyuluyor.
>
> Bazen böyle yarım saat geçiyor, belki biri sessizce inliyor ve ağzının önünde haç çıkararak dua ediyor: "Tanrım şükürler olsun!"
>
> Onun ardından yanındaki esner ve sonra bir diğeri, ağır ağır sanki

emir almış gibi ağzını açar ve sonra havanın bulaşıcı oyunu herkesi içine alır, hatta birinin gözlerinden yaş gelir.[4]

Oblomov'un ailesinin sorunu neydi? Melankolik miydiler? Öyle görünüyor. Depresif miydiler? Şüphesiz. Sıkılmışlar mıydı? Kesinlikle. Ve can sıkıntılarını varoluşsal diye tanımlayabilir miyiz? Sanırım öyle, çünkü Oblomovka'nın katıksız *varoluşsal* hiçliğe teslimiyetinde neredeyse ruhani bir taraf var. Öyleyse varoluşsal can sıkıntısının doğası değişkenmiş gibi görünüyor: depresyon, melankoli, gereksizlik, kayıtsızlık, hissizlik, hapsedilmişlik duygusu ve can sıkıntısıyla bağdaştırılabilecek her türlü duygu. Ama eğer varoluşsal can sıkıntısı bu durumların hepsini kapsıyorsa, insan doğasını anlamak için yardımcı bir kavram olup olmadığı belli değildir.

O zaman, varoluşsal ve basit can sıkıntısını birbirine bağlayan nedir? Bunu cevaplamak için psikolojik durumlarla ilgili biraz daha kafa yormak gerekiyor. Bu bölümde daha önce bahsettiğim Robert Plutchik basit can sıkıntısını bir duygu olarak kabul edenlerden. Bir psikoloğun anlayışına göre can sıkıntısı, örneğin mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşırma veya tiksinti gibi birincil bir duygu değildir. Sempati, utanç, mahcubiyet, suçluluk, gurur, kıskançlık, haset, minnettarlık, beğeni, kızgınlık veya küçümsemede olduğu gibi daha çok birincil duyguların bir türevi, ikincil bir durumdur. Bu gibi duygulara sosyal duygular adı verilir. Bu, duyguların ortaya çıkabilmesi için başka canlıların varlığı gereklidir. Birincil duygular ise tamamen münferit olmamakla birlikte, toplumsal ortamlara daha az bağımlıdır. Cansız bir nesneden korkabilirsiniz: Düşmekte olan bir ağaçtan örneğin. Ama böylesi bir nesneye sempati veya kıskançlık beslemeniz pek olası değildir.

Can sıkıntısı, nasıl olur da bir duygu olarak kabul edilir? Duygular, insanoğluna özgü değildir. Birçok hayvan birincil duyguları hisseder ve pek çoğu ikincil ya da sosyal duyguları hissediyormuş gibi görünür. ABD'li nörolog Antonio Damasio, *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow and the Feeling Brain* [Spinoza'yı Aramak: Neşe, Acı ve Hisseden Beyin] adlı çalışmasında, bu iki grup duygunun (birincil ve ikincil) toplumsal olarak belirlenmediğini ama "tehlikeleri berta-

4. Alıntının çevirisi: İvan Aleksandroviç Gonçarov, *Oblomov*, çev. Sabri Gürses, Everest Yayınları, s. 146-147. (yay. n.)

rafetmek veya bir organizmanın durumdan en çok faydayı sağlamasına yardım etmek suretiyle doğrudan hayatın düzenlemesini, dolaylı olarak da toplumsal ilişkileri kolaylaştırmayı" amaçladığını savunur. Bu, belli duyguların ilanının teşvik edilmeyeceği veya engellenmeyeceği, hatta belirli kültürel durumlarda şekillendirilmeyeceği anlamına gelmez. Örneğin, bir Antik Yunanlı suçluluktansa utanca daha eğilimliyken, modern bir İngiliz'in utançtansa suçluluğa daha eğilimli olması gibi. Bir şempanzenin toplumsal duyguları, bu nedenle bir tırtılınkine eşit olamaz.

Çoğu duygu, birincil ya da ikincil olsun, insanlara ve diğer yaratıklara, hayatlarının denetimini ellerinde tutmalarına yardımcı olmak üzere tasarlanmış gibi görünüyor. Damasio gibi nörologlara göre aynı zamanda adaptifler. Bazı duyguları –tiksinti veya şehvet gibi– çok beğenmesek de, hiçbir duygu saçmalıkla, doğal olmamakla, hastalıklı olmakla veya güçsüzlükle itham edilemez. Duyguların kendi biyolojik ve adaptif görevleri vardır. İnsanlar duyguları sayesinde davranışlarını dış dünyayla uyumlu hale getirirler ve kendilerini koruyacak bir şekilde dönüştürebilirler.

Basit can sıkıntısının tiksintiyle olan bağlantısı Robert Plutchik, William Ian Miller ve Antonio Damasio tarafından ortaya konulmuştur. Can sıkıntısı, özelliklerini bu birincil duygudan alır. Antonio Damasio, tiksintinin "zehirli yiyecekleri otomatik ve yararlı bir şekilde reddetmeyle ilişkili olarak evrilmiş birincil bir duygu" olduğunu söyler. William Miller'a göreyse can sıkıntısı, "tiksintinin daha az yoğun haline verilen isimdir." Öyleyse, adaptif can sıkıntısı duygusu, zehirli toplumsal durumları yararlı bir şekilde reddetmeye teşvik ederek sosyal ilişkileri kolaylaştırmak amacıyla evrildi. Belki de bu yaygın, basit can sıkıntısı duygusunu böyle düşünmeliyiz. Bunda çocukça bir şey yok. Ayrıca, basit can sıkıntısına felsefi bir hastalık muamelesi yapıp daha saygın bir kılıfa sokmaya gerek yok. Can sıkıntısının da faydaları var. Tiksinti gibi, bizi korur.

Bununla birlikte, varoluşsal can sıkıntısının, böylesi duygularla özdeşleştirilen adaptif görevlerden hangisini yerine getirdiğini kestirmek çok güç. Kişinin kendi şartlarına ilgisini tamamen kaybettiği, yaşamıyla başa çıkmakta zorlandığı, çok güçlü ve dinmeyen bir boşluk, izolasyon ve tiksinti hissini getiren bir durum. Kurbanlarını ko-

rumak yerine, onlara kalp ağrısı çektiriyormuş gibi görünüyor. O zaman tam olarak neyle karşı karşıyayız? Varoluşsal can sıkıntısı basitçe bir duygu olarak nitelendirilmek için fazlaca karışık bir kavramdır. Antonio Damasio, "Belli bir duyguya uzun süre boyunca sahip olmanın –örneğin, depresyon– bir ruh hali olarak kabul edilmesi" gerektiğini söyler. Varoluşsal can sıkıntısı bu tanıma uyuyor olabilir. Basit can sıkıntısıyla karşılaştıralım. Basit can sıkıntısı bir ruh hali değildir. Uzun zaman boyunca hissedilmesi gerekmez. Basit can sıkıntısı her an hızlıca ortaya çıkabilir ama hapsedilmeyi veya tekrarı yaratan kaynak ortadan kaldırıldığında, birden yok olur. Diğer yandan varoluşsal can sıkıntısı, karşı karşıya kalınan şey bir ruh haline dönüşene kadar ısrarcı bir diş ağrısı gibi tekrar ortaya çıkar.

Ya da bir "his" mi? Ve Tanrı aşkına, his nedir? His, bazen, kişinin arkasına yaslanıp o anki duygu durumu hakkında kafa yorma becerisi olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, buna duygusal özdüşünümsellik (*self-reflectivity*) de denebilir. Veya daha basitleştirmek gerekirse, insanın içindeki bir duygunun varlığını fark etmesi ve onu betimleme becerisi olarak anlatılabilir.

Basit can sıkıntısı bir his değildir çünkü var olması için özdüşünümsellik gerekmez. Küçük bir çocuk veya olgun bir kadın bile, can sıkıntısını, ne hissettiğini söylemesine gerek kalmadan deneyimleyebilir. Birçok insanın can sıkıntısını çocukken çabucak ayırt etmeyi öğrendiği doğrudur, fakat çoğu, can sıkıntısının durumu üzerine çok da düşünmez. Ya da isimlendirmeye çalışmaz. Düşünebildikleri tek şey sıkıntıyı yaratan durumdan kaçmaktır. Ama varoluşsal can sıkıntısı, gerçekten de, özdüşünümselliği en fazla olan durumdur.

Varoluşsal can sıkıntısının doğası ne olursa olsun, basit can sıkıntısının duygu durumuyla ortak noktası varmış gibi görünmüyor. Belki de aralarındaki benzerlik, paylaştıkları bir isimden öteye gitmiyordur. Benzerlikleri herhangi derin bir psikolojik yakınlıktan ziyade, tesadüfi olabilir.

* * *

Can sıkıntısının psikolojik doğasını değerlendirmek, bu bölümün ana amacına yani sıkıntıyı doğru yere yerleştirmeye daha yaklaşma-

ya olanak sağladı. Sanat eserlerinde olduğu kadar, günlük yaşamda da can sıkıntısını ele veren birtakım aşikâr görsel işaretler mevcuttur. Can sıkıntısı, gizlenmesi çok zor bir duygu durumudur. Ve can sıkıntısını fark etmek, görsel olarak mümkündür.

Masa veya koltuk kolçağı gibi düz yüzeylere dayanmış **dirsekler,** ağırlaşmış başları destekleyen kollar ve eller can sıkıntısının en sık rastlanan görsel simgeleridir. Eğer kahve içmeye gittiğiniz biri kamburunu çıkarmış ve koltuğa gömülmüşse, ona sorunun ne olduğunu sormayın. Kendiniz hakkında konuşmayı derhal kesin. Karşınızdakinin canını sıkıyorsunuz.

Ama biri kendi başınayken bu şekilde oturuyorsa, ortada gerçekten de bir problem olabilir. Laurence Sterne *Duygu Yolculuğu*'nda (1786), "Zavallı Maria'yı bir kavağın altında otururken buldum" diyor. Maria yalnızdı ve "dirseğini kucağına dayamıştı, eline yasladığı başı yana yatmış, oturuyordu". Genç Maria'nın nesi vardı? Hain bir âşık tarafından terk edilmişti. Maria'nın duruşu melankoliyi simgeliyordu. Louvre Müzesi'nde 2005 yılında açılan "Mélancolie" sergisi bunu açıkça göstermişti. Resmedilen, heykeli yapılan hatta fotoğraflanan melankoli tasvirlerinin neredeyse tamamı düz yüzeylere dayanmış dirsekleri ve ellere yaslanmış başları sergiliyordu ve melankolik öznelerin hemen hepsi her zaman yalnızdı. Melankoli ve can sıkıntısı aynıymış gibi görünebilir. Ancak can sıkıntısı sosyal bir duygudur ve hapseden veya monoton bir durumla yüz yüze olmakla ilgilidir. Tıpkı hediyelik eşya satan, başı sağ eline dayanmış, can sıkıntısından patlayan Rus'un içinde olduğu durum gibi. Eğer birkaç müşteri bulabilse, işler yoluna girecek. Ve bu kadın yalnız görünmesine rağmen aslında Rusya'daki umuma açık yerler arasında en kalabalık olanlardan birinde, Kızıl Meydan'da.

Bele dayanmış eller ise, yanaklara dayanan ellerin tam tersi. Bu duruş küçümseme ve tiksintinin en belirgin göstergelerindendir; tiksinti çoğunlukla "insanın boğazına kadar gelmesine" ve can sıkıntısına bağlıdır. John Everett Millais'in, Shakespeare'in *Kısasa Kısas* oyunundaki Mariana'yı tasvir ettiği tablosu (1851) iyi bir örnektir. Millais, Raffaello-öncesi sanat görüşünü benimsemiş bir sanatçı olarak bu sınıflandırmanın öngördüğü tüm nostaljik ve romantik unsurları resimlerinde barındırmıştır. Mariana'nın duruşunday-



Moskova, Kızıl Meydan'da müşteri bekleyen satıcı.

sa romantik hiçbir şey yoktur: Çalıştığı masanın önünde ayakta durur, elleri belindedir ve hafifçe arkaya eğilmiştir. Hayatta sık karşılaşılsa da sanatta sık rastlanmayan duruşu, yalnızca (muhtemelen nakış işlemekten) sırtının ağrıdığını değil, yalnız başına yaptığı bunaltıcı, sıkıcı işine duyduğu hoşnutsuzluğu da ima eder. Alfred Lord Tennyson'ın -orijinalinde resimle beraber sergilenen- şiirinin satırları Mariana'nın duygularını anlamamıza yardım edebilir:

> Söylediği tek şey, "Hayatım bunaltıcı,
> O, gelmiyor" oldu;
> Dedi ki "Bitkinim, bitkinim,
> Öyle ki ölmeyi tercih ederim!"

Mariana yalnız, melankolik bir hayat yaşar. Çeyizi, batan bir gemide yok olduktan sonra nişanlısı onu terk etmiştir. Tennyson'ın şiirinde Mariana toplumla bağının kopmasına hayıflanır. Mariana'nın hayatı sadece bunaltıcı, sıkıcı ve yalnız değildir, aşksız bir varoluştur.

Esnemek, can sıkıntısını gerçek hayatta veya herhangi başka bir yerde kolayca açık eden bir göstergedir. Sıkılan İlya Oblomov düzenli olarak esner. Aleksandr Zinovyev'in 1960'ların, Niki-

ta Kruşçev'in yönetimindeki bunaltıcı Sovyet Rusyası'nı (ülkeye romanda İbansk deniliyor, İngilizceye Clive James tarafından Screwsville [Siktopya] olarak çevrildi) anlattığı muazzam ve keskin parodisinin adı *The Yawning Heights*'dır [Esneyen Tepeler, 1976]. Görsel sanatta esneme üzerine çok resim bulunmaması, (çok önemsiz olduğundan) kimsenin bunu görmek istememesinin yanında, esneme hareketinin ağzın içini gösterdiği için fazla mahrem –ve tabii çirkin– olmasından kaynaklanır.

Esneme hareketi farklı duyguları ifade edebilir. Köpekler tedirginliklerini veya kafa karışıklıklarını belirtmek için esnedikleri gibi, gülümsemeyi bilmediklerinden keyifli olduklarını ifade etmek için de esnerler. İnsanlar esnediğinde bunun nedeni çoğunlukla yorgunluğa yorulur. Gallups'un işaret ettiği üzere esnemek beyni de soğutur. Edgar Degas'nın ünlü tablosu *Çamaşırcı Kadınlar*'da (1884) iki kadın üstünde ütülenecek çamaşırların durduğu bir masanın önünde ayakta dururlar; bu işi tamamlamakla görevlidirler. Çamaşırcı kadınlardan biri öne eğilip kendini işine vermiştir ve iki eliyle birden ütüyü bastırır. Kendini işine pek vermeyen arkadaşı ise dik durur, ağzı kocaman bir esnemeyle açılmıştır. Sağ elinde masanın üstünde duran bir şarap şişesi vardır, sol eliyse adeta esnemenin kuvvetine karşı başını destekler gibi, başının arkasına doğru kıvrılmıştır. Degas'nın esneyen çamaşırcı kadını, eğer arkadaşı gibi çalışıyorsa, şüphesiz yorulmuştur. Ama o ütü yapmaz ve elinde tuttuğu şişe, muhtemelen çamaşırı nemlendirecek su bulundursa da, şarap ve angaryadan kurtulma umudu da taşır. Kollarının duruşu Kızıl Meydan'daki hediyelik eşya satıcısının sıkılmış duruşunu andırmaktadır. Gözleri yaşaracak kadar sıkılmıştır; nasıl sıkılmasın ki? Sürekli tekrarlayan bir iş, hapsedilmişlik duygusu, esneme ve gerinme ve bir de yanındaki arkadaşının soğumaya başlamış ütüyü değiştirmeye bile yeltenmeden ütüye devam ediyor olması. Byron, can sıkıntısını "uykunun dindiremediği o korkunç esneme" olarak tanımlandığında, yorgunlukla can sıkıntısını birbirine özenle bağlamıştır.

Ofis toplantılarında sonsuzluğa sabitlenmiş gözler için bazen 10 metrelik odada 12 metre uzağa bakıyor denir.[5] Bazen bu bakışa,

5. Bu ifade başlarda bütün bir kış boyunca aşırı soğuk yüzünden kapalı, dar mekânlarda yalnız kalan kişiler için kullanılmıştır.

Antarktika'daki araştırmacıların tecrübe ettiklerini söyledikleri "Antarktik bakış" denildiği de olur. Bu durum, ışığın çok fazla veya çok az olması sonucu vücudun günlük ritmini bozması ve normal hormon salımını olumsuz etkilemesiyle ortaya çıkar. Ama boşluğa bakmanın çok rastlandığı iş toplantılarında bu bakış, can sıkıntısının bir göstergesi olarak algılanmalıdır. Gözler, mevcut olanın ötesine bakar ve belirlenmeyen bir uzaklıkta kaybolmuştur.

Bükülmüş **boyunlar**, melankolinin olduğu kadar can sıkıntısının da çok yaygın belirtisidir. Frederic Leighton'un *Solitude* (1890, Yalnızlık) adlı tablosunun sanatsal değerini tartışmaya gerek yok. Bu tablonun ve bu türün Leighton'a çok para ve -erken gelen ölüm yüzünden yalnızca bir günlüğüne olsa da- soyluluk imtiyazı kazandırdığını söylemek yeterli. Ama bu tablo, Böcklin'in kambur Odysseus'una benzer bir şekilde, bu motifin en iyi tasvirlerinden birini su-



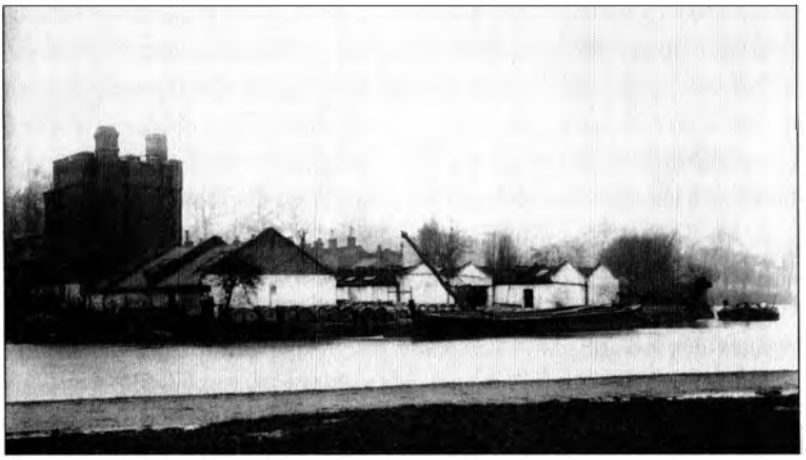
Frederic Leighton, *Solitude*

nar. Leighton'un tablosunda kadının boynu bükük, sırtı kamburlaşmıştır, başı öne hafifçe eğiktir. Bükülmüş boyun üzüntüyü, melankoliyi, depresyonu, hatta yası anlatır, belki de mağlubiyetin en bilinen simgesi olduğu için. Önemli bir yarışı kaybeden atletleri aklınıza getirin. Can sıkıntısı, değişmeyen bir durumun, ilgimizi devam ettirme yeteneğimizi alt ettiği zaman ortaya çıkar. Can sıkıntısı, melankoli, depresyon ve yas aynı görsel unsurlarla aktarılır.

Görünürde kimse yok... Muhtemelen Essex'te Frinton'daki (fotoğrafın arkasına "Frinton-İngiltere Tesisi" yazılmış) bir su kanalı manzarasını gösteren bu fotoğraf Victoria/Edward döneminde yaşamış fotoğrafçı Arthur Clegg Weston'a (1852-1913) aittir. İş ve endüstri hakkında oldukça kasvetli bir yorumdur. Burası, aslında oldukça yoğun olması beklenen bir yerdir. Muhtemelen sabahın erken saatlerinde çekildiği için boş görünen bu sahnenin arka tarafında, işçilerin evlerinin bacalarından yükselen dumanlar, birazdan başlayacak kargaşanın habercisi gibidir. Fotoğrafın ön kısmındaki toprak yolun üzerindeki nal izleri ile mavnaya yüklenmeyi bekleyen variller de öyle. Bu sahneyi bu kadar sıkıcı yapan tam olarak nedir? Bu sıkıcılık kısmen orada olmayanlardan kaynaklanır: İnsanlar, hayvanlar ve hareket. Bore Yolu'nu hatırlıyor musunuz? Orada da aynı korkutucu boşluk mevcuttu. Ama Clegg Weston'ın versiyonu, can sıkıntısını belli bir açıdan sunuyor. Frinton, insanların vasıfsız ve ağır işlerde çalıştığı bir yerdi. Fotoğraf, can sıkıntısı dolu bir beklenti duygusu yaratmaktadır. Bütün bu işlerin bıkkınlığı ne zaman tekrar başlayacak?

Sahnedeki diğer unsurlar da, can sıkıntısı duygusunu şiddetlendiriyor. Örneğin, fotoğrafta gökyüzü çok fazla görünüyor. Clegg Weston gökyüzünün beyaz-gri bulanıklığının, opaklığının ve sıkıcı sonsuzluğunun inadına altını çizmek istemiş sanki. Resimde hiçbir şey dikkat çekmiyor. Ambar binası bile sisin altında görünmez olmaya başlamış. Bulutların arasından kendini gösteren güneş de yok. Arazi dümdüz ve arkadaki ağaçlar ve toprak yolda ezilmiş çimenler dışında, bitkisel coşkudan bile yoksun.

Clegg Weston'ın fotoğrafı, can sıkıntısının bir başka önemli yanını daha vurguluyor. Can sıkıntısı toplumsal bir duygudur, etrafta başka insanlar mevcut olduğunda veya olması gerektiğinde kaybo-



Frinton'da günün başlamasını beklerken.

lur. Frinton ve Bore Yolu kasvetli hallerini kısmen, bedenlerin yokluğundan alır. Bu sahne, özellikle Clegg Weston'un çerçevesinden, hapseden, cezbetmeyen, kaçışı olmayan ve değişmeyen niteliktedir. Tuhaf bir şekilde rahatsız edici bu fotoğrafın dünyasında gerçekten yaşayan işçilerin, sıkıcı hayatlarında deneyimledikleri duygular da muhtemelen bunlara yakındır.

Farklı dönemlerden ve türlerden alınmış bütün bu görüntüler basit can sıkıntısının zamansızlığını akla getirir. Yine de, bunu söylediğimde, çok bilgili eski bir arkadaşım, Brown ve New York üniversitesilerinden duyguların tarihçisi David Konstan'ın her zamanki gülümsemesiyle başını salladığını görür gibi oluyorum. "Peter" derdi muhtemelen, "Charles Darwin 1872 yılında *İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili* adlı kitabında fotoğraflarla bunu kanıtlamaya çalışırken başarısızlığa uğramadı mı?" David duyguların bilişsel [*cognitive*] oluşumlar olduğunu söylerdi. Bu, insan için bir duygunun sadece *tepki*yi değil (diyelim ki, çürümeye yüz tutmuş bir parça yeşil tofuya hissettiğimiz tiksinti), aynı zamanda *değerlendirme*yi de gerektirdiği (o zaman ben bu iğrenç tofunun yenilebilirliğini ölçmek amacıyla inceleyeceğim) anlamına gelir. David ve başka birçok bilişselci [*cognitivist*] duygunun değerlendirmeci unsurunun belirli toplumlara, tarihsel dönemlere, dillere ve hatta belirli cinsiyetlere bağ-

lı olduğuna inanırlar. Böylece, bazı toplumlarda tiksintinin bilinçli bir duygu olduğunu, çünkü toksinleri değerlendirmeye yaradığını sabırla anlatırlar. Böylesi bir toplumda çürümüş yiyeceğe verilen görsel tepki düşünceli bir kaş çatış olabilir. Edimsel (*performative*) duygusal teşhire daha yatkın olan başka toplumlarda, çürümeye başlamış tofu bir insanın dehşete düşmesine ve kaçıp gitmesine neden olabilir. Bunlar, tiksintinin önemli derecede farklı görsel ifadeleridir.

David'in savı çok güçlüdür. Kitapta bu konuyu daha sonra tekrar ele alacağım. Şimdilik gösterdiğim kültürlerarası ve tarihsel kanıtlara dayanarak, can sıkıntısı söz konusu olduğunda belli başlı birkaç görsel ipucu olduğunu düşündüğümü söylemekle yetineceğim. Bunlar arasında en güçlüleri esnemek ve başını ellerinin arasına koymaktır ama bahsettiğim diğer hareketler de kıyaslanabilir ölçüde yaygındır. Tüm bu hareketlerin birçok toplumda görüldüğünü söyleyebiliriz.

* * *

Dolayısıyla, basit can sıkıntısının neye benzediği yavaş yavaş ortaya çıkıyor. Can sıkıntısının tanımı şuna benzer bir şey olabilir: Kaçınılmaz ve tatsız bir biçimde öngörülebilir durumların yarattığı rahatsızlık ve hapsedilmişlik; sonuç olarak kişinin çevresinden ve zamanın doğal akışından uzak kaldığı duygusudur. Ama bu tanım fazlaca külfetli oldu. İyi bir tanımın özelliklerinden biri de kolayca hatırlanmasıdır. O zaman tekrar deneyelim: Can sıkıntısı, geçici kaçınılmaz durumların ve öngörülebilir koşulların yarattığı, sosyal nitelikli, hafif tiksinti duygusudur.

Ama yine de, hikâyenin tamamı bu değil. Can sıkıntısının *gerçekte* ne olduğu beyinde sinirsel iletime yarayan dopaminin eksikliğine bağlı olabilir. Dopamin, beynin ödüllendirme sistemidir. Bu beyin kimyasalı neşe ve heyecan gibi duygulara bağlantılanmıştır. İnsan beyninde tetiklediği tepki, bir anlamda bu duyguların kendisidir. Dopamin azalması bu tecrübelerin yaşanmasını zorlaştırır. Ve dopamin eksikliğinin hem trans benzeri Antarktik bakışın hem de Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocukların hiperaktivitesinin temelinde olduğu kanıtlanmıştır. Bu çocuk-

lar hareketsiz geçen zamanları haddinden fazla sıkıcı bulurlar, çünkü dopaminin düşük seviyesi zaman algılarını etkiler; onlar için boş durulan her an daha yavaş geçer ve bu nedenle normal seviyede dopamine sahip olan çocuklara göre çok daha çabuk sıkılırlar. Londra, King's College Psikiyatri Enstitüsü'nden Katya Rubia, "yenilik arama ve risk almanın" bu çocuklar için dopamin seviyelerini yükselterek kendilerini iyileştirme yolu olduğunu, böylece zaman algılarını normalleştirerek can sıkıntısını yendiklerini söylemiştir. Aynı sebeple DEHB'nin tedavisinde ritalin kullanılır.

Can sıkıntısına yatkın bireylerin doğal olarak düşük dopamin seviyeleri olduğu öne sürülmüştür. Bu, bu kişilerin beyinlerini canlandırmak, başka bir deyişle, dopamin akışını sağlamak için daha üst seviyede bir yenilik duygusuna ihtiyaçları olduğu anlamına gelir. Nörologlar ayrıca böylesi bireylerde, "D4 (DRD4) dopamin reseptörünün uzun varyantlarının (örneğin 7 tekrar aleli) dopaminin beyin tarafından daha hızlı tüketilmesine yol açtığını" söylemişlerdir. Bu tip reseptörlere sahip bireylerin, muhtemelen ortalamanın altındaki dopamin seviyesini yükseltmek amacıyla, daha çok heyecan arayan, maceracı kişiliklere sahip oldukları görülmüştür. Antarktik bakışı da aynı şekilde bireylerin, doğal olarak düşük dopamin seviyelerine sahip olmasalar da, dopamin azalmasından mağdur olabildiklerini ve birbirini izleyen can sıkıntısı belirtilerine yakalandıklarını göstermektedir. Sadece genler değil, aynı zamanda ortam da can sıkıntısına neden olabilir.

Ama özellikle can sıkıntısına yatkın olarak tanımlayabileceğimiz bazı kişiler için can sıkıntısı, diğerlerine nazaran çok daha büyük bir sorunmuş gibi görünüyor. Onlar için bu duygu kronik bir sorunu temsil edebilir; ve gerçekten de kronikleştiği zaman can sıkıntısı beraberinde uyuşturucu kullanma, alkol, kolay öfkelenme, rastgele cinsel ilişkiye girme gibi risk almaya dayanan birçok başka sorun getirir. Can sıkıntısının kendisi faydalı bir duygu olsa da belki de kronikleşmesi pek iyi değildir. Can sıkıntısının zararlı biçimde kronikleşmesi bir sonraki bölümün konusunu oluşturuyor.

2

Kronik can sıkıntısı ve refakatçileri

Aşağıdaki cümlelerin kendinize uygunluğunu belirlemek için 1'den (hiçbir şekilde katılmıyorum) başlayarak 4'e (nötr) ve en sonunda 7'ye (tamamen katılıyorum) ulaşan yedi puanlık bir skala kullanabilirsiniz.

1. Yaptığım faaliyetlere odaklanmam kolay oluyor.
2. Kendimi çalışırken sık sık başka konular hakkında endişelenirken buluyorum.
3. Zaman neredeyse daima yavaş geçiyor.
4. Kendimi çoğunlukla sonuçlandırılamamış, "yarım kalmış" işlerin içinde, ne yapacağımı bilmez halde buluyorum.
5. Sık sık, anlamsız şeyler yapmak zorunda kaldığım durumlarda sıkışıp kalıyorum.
6. Birilerinin amatör filmlerini seyretmekten ya da seyahat fotoğraflarına bakmaktan inanılmaz sıkılıyorum.
7. Kafamda hep gerçekleştirilecek projeler ve yapılacak işler var.
8. Kendi başıma rahatlıkla eğlenebiliyorum.
9. Yapmak zorunda olduğum şeylerin birçoğu monoton ve sıkıcı.
10. Harekete geçmek için diğer insanlara göre çok daha fazla teşvike ihtiyaç duyuyorum.
11. Yaptığım çoğu şeyden zevk alıyorum.
12. İşim beni nadiren heyecanlandırıyor.
13. Her durumda ilgimi çekecek bir şey bulabiliyorum.
14. Çoğu zaman oturup hiçbir şey yapmıyorum.
15. Sakince beklemek konusunda iyiyim.
16. Çoğunlukla boş vaktim var, yapacak hiçbir şey bulamıyorum.

17. Beklemem gereken durumlar söz konusu olduğunda, örneğin sırada beklemek gibi, kendimi çok huzursuz hissediyorum.

18. Neredeyse her sabah aklımda yeni bir fikirle uyanıyorum.

19. Yeterince heyecanlı bir iş bulmam çok zor olur.

20. Hayatta daha çok merak uyandıran, zorlayıcı şeylerle uğraşmak istiyorum.

21. Çoğunlukla kapasitemin altında çalıştığımı hissediyorum.

22. Birçok insan yaratıcı ve hayal gücü kuvvetli biri olduğumu söyler.

23. O kadar çok ilgi alanım var ki, hiçbirine vakit kalmıyor.

24. Arkadaşlarımın arasında bir işi en uzun sürede yapan benim.

25. Heyecanlı, hatta tehlikeli bir şey yapmıyorsam kendimi yarı ölü ve uyuşmuş hissediyorum.

26. Gerçekten mutlu olabilmem için değişime ve çeşitliliğe ihtiyacım var.

27. Televizyonda ve sinemalarda sürekli aynı şeyler dönüp duruyormuş gibi geliyor.

28. Gençken kendimi çoğunlukla monoton ve yorucu durumların içinde bulurdum.

Bu test, Can Sıkıntısına Yatkınlık Ölçeği (BPS-Boredom Proneness Scale) olarak adlandırılıyor. Oregon Üniversitesi'nin şimdilerde emekliye ayrılmış psikoloğu Norman D. Sundberg ve o zamanlar öğrencisi olan Richard F. Farmer tarafından 1986 yılında tasarlanmıştır. Bireyin kolayca sıkılma kapasitesini ölçmektedir. Sıkılmaya ne kadar yatkın olduğunuzu ölçmek için her yorumla ilgili kendinize 1 ila 7 arasında bir puan verip sonunda bu puanların hepsini toplayın. Ortalama sonuç değerleri 81 ila 117 arasındadır ve ortalama da 99'dur. Eğer testin sonucunda puanınız 117'den yüksek çıktıysa gerçekten de çok kolay sıkılıyorsunuz demektir. Ama eğer 99'dan, hatta 81'den de az puanınız varsa can sıkıntısı eşiğiniz oldukça yüksek. Kolay kolay sıkılmıyorsunuz.

Bu testin, psikologlara kimin geçici can sıkıntısından, kimin kronik can sıkıntısından mustarip olduğunu göstermek açısından yardım ettiği söyleniyor. Geçici can sıkıntısı tüm insanların zaman zaman hissettiği bir şeydir. Böylesi bir can sıkıntısını, özellikle sıra

bekliyorken veya benim derslerimden birini dinliyorken hissetmek gayet mümkündür ve çabucak geçer. Ama kronik can sıkıntısı bambaşka bir durumdur. Çabucak geçmez. Psikologlar, Gonçarov'un İlya Oblomov'unun uyandığı andan itibaren bu kadar üşengeç davranacak kadar kronik bir can sıkıntısı çekmenin mantıksız olduğu hakkında hemfikirler:

> Sabahleyin yataktan kalkar kalkmaz, çaydan sonra hemen divana uzanır, başını ellerinin arasına alıp hiç acımadan, sonunda ağır çalışmadan kafası yorgun düşüp vicdanı kendisine "kamu yararına yeterince iş yaptın bugün" diye sesleninceye dek çalışırdı.
>
> O zaman çalışmayı bırakıp dinlenmeye karar verir ve özenli pozunu bir başka, daha az ciddi ve katı, hayal ve hazlara daha uygun bir pozla değiştirirdi.[6]

Oblomov'un hareketsizliği komik ve zararsız görünebilir, ama birçok psikolog böyle insanlar adına çok endişelenmektedir. Bilim yazıları yazan Anna Gosline (2007 tarihli "Bored?" [Sıkıldın mı?] adlı makalesinde) "[kronik olarak] sıkılan insanların birçoğunun kaygı, depresyon, uyuşturucu veya alkol bağımlılığı, öfke, saldırgan tavırlar, çevreyle uyum becerisinin azalması, iş ve okul hayatında kötü bir performans sergilemek gibi davranışlar geliştirdiklerini" bildirmiştir. Bu sonuçlar başka bazı çalışmalarla desteklenmektedir. Örneğin 2003 yılında ABD'deki Columbia Üniversitesi'nin Bağımlılık ve Madde Kullanımı Ulusal Merkezi'nin (CASA) internet sitesinde yayımladığı bir rapora göre, gençlerin yarısından fazlası (yüzde 52) şu üç risk faktörüyle karşı karşıya kaldığında, madde kullanma tehlikesiyle yüz yüze gelmektedir: Stresli olmak, çoğu zaman sıkılmak ve harcayacak çok parası olmak. Merkezin genel başkanı Joseph Califano Jr.'ın dediğine göre, bu faktörlerden ikisi veya fazlası yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Anket, 12 ila 17 yaş arasındaki 1.987 gençle yapılmıştı. Califano, ebeveynlerin can sıkıntısını bir tehlike işareti olarak görmesi gerektiğine inanıyor.

Yani, eğer durum böyleyse, kronik can sıkıntısı aslında tehlike-

6. Alıntının çevirisi: İvan Aleksandroviç Gonçarov, *Oblomov*, çev. Sabri Gürses, Everest Yayınları, s. 73-74. (yay. n.)

li bir duygu demektir. Tam tersi de geçerlidir. Yalnızca geçici can sıkıntısından mustarip olan ve BPS testinde düşük puan alanların, kariyer, eğitim ve kişisel bağımsızlık dahil olmak üzere hayatlarının birçok alanında çok daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak BPS işyerlerinde ve eğitici forumlarda uygulanmıştır. Testi uygulayanlar, testin sonucunda, kronik can sıkıntısı nedeniyle kimlerin iş atmosferine zarar verebileceklerini veya neden bazı çocukların sınıfta ilgisiz olup düzeni bozduklarını ve derslerinde başarısız olduklarını açıklayabildiğine inanmaktadır. Bazı psikologlar BPS'yi, hastanın Anna Gosline'in söz ettiği bazı daha tehlikeli ruh durumlarına yatkın olup olmadığını anlayabilmek için kullanmaktadır.

Ancak kendi test sonuçlarımız (ve belki garip iş arkadaşlarımızın, ya da ele avuca sığmaz çocuklarımızın sonuçları) hakkında endişelenmeye başlamadan önce bizzat test hakkında derinlemesine düşünmek gerekir. BPS'nin görece az sayıda, sonucu belli sorular sorduğu gerçeğinin yanı sıra, anlık ruh halinizin seyrine göre test sonuçlarına yüzde 10'luk ekleme veya çıkarma yapmak gerektiği vurgulanmaktadır. Neşeli olmak can sıkıntısına yatkınlık testinden daha az puan yapacağınız anlamına gelirken, kasvetli bir ruh halinde can sıkıntısına yatkınlık oranınız artacaktır. Ama BPS'nin patolojik davranışı öngörmekteki faydası bu kitapta sık sık karşılaşacağınız bir konuyu gündeme getirmektedir: Can sıkıntısıyla tedirgin ve kızgın yaradılış arasındaki ilişki. Bu ilişki Alman psikiyatr Otto Fenichel (ve ondan da önce Theodor Lipps) tarafından kurulmuştur. Fenichel, 1951 tarihli *Organization and Pathological Thought* [Örgütlenme ve Patolojik Düşünce] kitabında, kronik can sıkıntısının sadece patolojik davranışa dönüşmekle kalmadığını, ama patolojik can sıkıntısı adını verdiği bir şeye de dönüştüğü öne sürmektedir. Bu dönüşüm, normal insan dürtülerini ve tutkularını bastırmanın sonucunda ortaya çıkmaktadır. Fenichel için can sıkıntısı, huzursuzluğun, heyecanın ve hatta öfkenin kontrol edilmesi ve maskelenmesi için bir araçtı. Bir hastasıyla ilgili raporunda, hastanın "heyecanını reddetmek sonucunda içine düştüğü can sıkıntısından" bahsetmektedir. Duygunun can sıkıntısı tarafından bu şekilde baskılanmasının patolojik olduğuna inanır çünkü bu, normal duyguların ifade edilmesi sürecini durdurarak nevrozu teşvik etmektedir.

Kronik can sıkıntısı belki de öfkeye benzetilerek daha kolay anlaşılabilir. Birçok insan arada sırada öfke hissedebilir ve bunlar gerginlik ve hiddetin ani patlamaları olarak tanımlanabilir. Ama herkesin devamlı sinirli olan tanıdıkları vardır. Konu ister politika, ister patronları ya da hava durumu olsun, her an patlamaya hazırdırlar. Bu mizaçta köpekler de tanıyorum: En ufak tahrik, köpekte havlama ve ısırma isteğini uyandırır. Ara ara ve geçici ortaya çıkan öfkenin çoğunlukla kolayca fark edilebilen ve affedilebilen bir kaynağı vardır. Ama bu öfkeli tiplerin derdi nedir? Kronik öfkeleri neredeyse "sebepsiz"dir ya da öylesine belirsiz bir sebebi vardır ki yeterli eğitime sahip bir psikiyatr bile bu öfkenin asıl nedenini bulmakta zorlanabilir. Tıpkı can sıkıntısında olduğu gibi. Bazı kişiler diğerlerinden daha kolay ve daha çok sıkılırlar.

Bu kişilerin mustarip olduğu kronik can sıkıntısının doğası, geçici can sıkıntısından çok da farklıymış gibi görünmüyor. Öncelikle bunun farkında olmak gerekir. Kronik can sıkıntısıyla geçici can sıkıntısı arasındaki fark tam olarak süredir. Genellikle, bazı can sıkıntısı mağdurlarının kronik can sıkıntısına metabolik yatkınlığı olduğu söylenir. Bu, can sıkıntısına eğilimi artıran nörokimyasal yapıyla, yani ortalamadan düşük dopamin seviyesinden bahsetmekle aynı şeydir.

DEHB'li çocuklar gibi, kronik olarak sıkılanlar sürekli heyecan arayıp kendilerini iyileştirme eğilimi taşırlar. Sickert'in *Ennui*'sinde gördüğümüz gibi alkol ezelden beri can sıkıntısına çaredir. Alman nörolog G. W. Wiesbeck 1995 yılında yapılan bir çalışmada ailelerinde alkolizm hikâyesi olan on beş alkolik, ailelerinde alkolizm hikâyesi olmayan on beş alkolik ve ailesinde alkolizm hikâyesi olmayan sağlıklı on beş kişi arasında bir karşılaştırma yapmıştır. Bilim insanları her grupta, dopamin üretimini artırmak için yapay tetikleyiciler kullanmış ve sonuçta ilk iki grubun (aile geçmişinde alkolizm olan ve olmayan alkoliklerin) deney gerçekleştirildikten sonra aşırı derecede yüksek dopamin aktivitesine sahip olduğu saptanmıştır. Ortalamanın altında seyreden dopamin seviyeleri apomorfinle tetiklenerek çok yüksek bir seviyeye çıkan, dopamin seviyesini ayarlayamayan bu grupların risk almaya, yani bu durumda çok fazla alkol tüketimine daha yatkın olduğu görülmüştür. (Alkol ihtiyacı ailesin-

de alkolizm hikâyesi olan ilk grupta en fazladır.) Tehlikeli davranış, normalden düşük dopamin aktivitesini, bir başka deyişle can sıkıntısına çok yaklaşan bir duyguyu telafi etmek için kullanılır.

Nashville'deki Vanderbilt Üniversitesi ile New York'taki Albert Einstein Tıp Fakültesi'nde iki araştırma ekibi tarafından daha geniş çaplı çalışmalar da yapılmıştır. Çalışmalarda dopamin ile risk almaya ve heyecan peşinde koşmaya yönelik davranışları olan kişiler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Vanderbilt Üniversitesi'nden Profesör David Zald tarafından yönetilen ekipte araştırmacılar otuz dört kadın ve erkeği incelemiş, karar verme hızı, kurallara bağlılık, spontanlık (kendiliğindenlik) gibi kriterleri göz önüne alarak "yenilik arama" ölçeği hazırlamışlardır. Bu nörologlar Pozitron Emisyon Tomografi (PET tarayıcı) yöntemini kullanarak deneklerin beyin haritalarını çıkarmış ve özellikle dopamin düzenleyici reseptörlerin durumuna odaklanmışlardır. Yenilik arayanlar olarak sınıflandırılan deneklerin daha az sayıda dopamin reseptörü olduğu ortaya çıkmıştır. Beyinleri dopamin seviyesini ayarlamakta daha az etkindir ve bu nedenle dopamin reseptörü az sayıda olan bu kişiler, tehlikeli veya heyecan verici aktiviteler sırasında en fazla uyarılanlardır. Kendilerini heyecanlandıran şeyler her neyse sürekli olarak bunları yaptıklarına şaşırmamak gerek. Paraşütle atlamak, çok hızlı araba kullanmak, çok fazla para harcamak, gayrimeşru cinsel ilişkilere girmek, uyuşturucu kullanmak gibi davranışların hepsi dopamin tarafından yönetilen bu ağın bir parçasıdır.

Yasadışılığa çok yaklaşan durumlar, hatta uyuşturucu almak eylemi bile (uyuşturucunun kendisi gibi) beyindeki dopamin seviyesinin yükselmesini sağlar. Sefih esrarkeş tayfası öylesine mutlu bir boşluğun içindeymiş gibi görünür ki, can sıkıntısı onlar için bir olasılık olmaktan bile çıkar; dopaminin çılgıncasına yükselmiş seviyesi sağ olsun. Ama resmin üst-ortasındaki adamın duruşu bu grubun sıkıntıdan kurtulmaya çalıştığına mı işaret etmektedir –ve tabii ki ne olursa olsun döneceklerini? Ortada daha çok duygu aramaktan başka başvurulacak bir yer kalmış mıdır?

Anna Gosline "Bored to Death" [Sıkıntıdan Ölmek] adlı 2007 tarihli makalesinde şöyle yazar: Kronik olarak sıkılanların "depresyon, kaygı, uyuşturucu bağımlılığı, alkolizm, takıntılı kompulsif



Esrarkeşler Londra'da gevşerken, *Illustrated London News*, 1874.

kumar, yeme bozuklukları, saldırganlık, öfke, zayıf sosyal beceriler, kötü notlar ve kötü iş performansı gibi durumlarla karşılaşma riski fazladır." Ama bunlardan hangisi önce gelir? Kronik can sıkıntısı patolojik davranışlara neden olabilir mi? Veya can sıkıntısının kendisi, dopamin eksikliğinden kaynaklanan (bastırılmış da olsa) patolojik davranış mıdır? Bu araştırma kronik can sıkıntısının, risk alma ve heyecan arama gibi, kimyasal dengesizliğin bir belirtisi olduğunu göstermektedir. Can sıkıntısı, nedensel bir etmen değildir. Kronik sıkıntıyı ve patolojik davranışı neden-sonuç ilişkisine bağlamak doğru olmayacaktır. Bunun yerine, dopamin dengesizliğinin hem kronik can sıkıntısına hem de daha ciddi şikâyetlere yol açabileceğini düşünmek gerekir. Burada can sıkıntısı suçlanamaz. Sebep olduğu bir şey yoktur.

James M. Cain'in ünlü romanı *Postacı Kapıyı İki Defa Çalar* (1934) risk almanın, heyecan aramanın ve kronik can sıkıntısının tehlikeli karışımının en iyi örneklerinden biridir. *The American Roman Noir*'ın (1998) yazarı William Marling *Postacı* kitabının olay örgüsünü, 1927 ve 1928 yıllarına damgasını vuran sansasyonel bir haberden aldığını

iddia eder: 31 yaşında sarışın bir anne olan Ruth Snyder (*Tyger Woman*) korse satıcısı sevgilisi Judd Gray'le birlikte, kocası Albert'i öldürmekten yargılanmış ve cezası infaz edilmişti. Heyecan arayan ve risk alan Ruth Snyder, kocası Albert'i birçok farklı gereçle öldürmesi için sevgilisini ikna etmişti: Alkol, kloroform, urgan ve arkasından da üzerine ağırlık bağlanmış bir kemerle kafaya inen darbeler. Sonuçta kocayı öldüren kloroform olmuştu. Burada yükselmiş bir dopamin aktivitesi olduğu kesin, fakat ben bu iki talihsiz psikopatın üzücü hikâyelerinde kronik can sıkıntısı görmekte zorlanıyorum. James M. Cain belli ki farklı düşünüyor. Kendi sadakatsiz başkahramanı Cora'nın yaptıklarını, kronik can sıkıntısıyla ve kaçma arzusuyla açıklar.

Cain'in romanında hikâye kolayca sıkılan, aylak Frank Chambers tarafından anlatılmaktadır. Frank, Büyük Buhran'dan etkilenmiş biridir. Sürekli yer değiştirerek ve küçük işler yaparak yaşamayı tercih etmesi, ciddi –ve sıkıcı– işsizliğin etkisi altındaki bir dönemle bağlantılıdır. Bir gün Frank benzin istasyonundaki ucuz bir sandviççide yemek için durur ve sonuçta burada çalışmaya başlar. Twin Oaks Barı (içki satma lisansı da yoktur) şirret Cora ve yaşlı kocası Nick Papadakis, namı diğer "Yunanlı" tarafından işletilmektedir. Cora Nick'le Los Angeles'ta, ucuz bir lokantada çalışarak geçen, kronik can sıkıntısıyla dolu hayatından kurtulmak için evlenmiştir ama sonunda kendini bulduğu yer işte burasıdır. Genç Frank ve Cora birbirlerini görür görmez âşık olurlar ve heyecan dolu bir ilişki yaşamaya başlarlar: Frank bize, "Onu kollarıma aldım" der, "Ve onun ağzını kendiminkine bastırdım... Beni ısır! diye bağırdığında onu ısırdım." Bu can sıkıcı lokantadaki aşksız hayatından bıkmış olan Cora büyük bir risk almaya karar verir: Yunanlı Nick'i öldürecektir. Bundan sonra Cora'yla Frank, yeniden canlanmış benzin istasyonunda yepyeni, can sıkıntısından arınmış bir hayata başlama şansına kavuşacaklardır. Nick'i küvette *Mother Machree* şarkısını söylerken sopayla dövmek işe yaramaz. Nick iyileşir ama kısa dönem hafıza kaybı âşıkların suçunu örter. Frank ve Cora bu sefer Nick'i sarhoş ederler ve döverek öldürdükten sonra cinayete araba kazası süsü verirler. Polis bu olaydan şüphelenir ve kurnaz savcı Sackett bir dolap çevirerek âşıkların sadakatini test etmek için Cora'yı yalnız yakalar. Katillerin taktikleri suya düşmüştür. Cora suçunu itiraf ederek ceza in-

dirimi almak için pazarlık yapar ve hakkındaki karar tecil edilir.

Tam da bu noktada hikâyenin konusu tamamen sapar. Hikâyenin olanaksızlığını anlayan Cain sürekli daha da karmaşıklaşan bir olay örgüsüyle bunun üstünü örtmeye çalışır. Vahşice tırmanan dram kesinlikle sıkıcı değildir. Frank ve Cora herkesin beklediğinin aksine tekrar bir araya gelirler ve benzin istasyonunda her şey yolunda gitmeye başlar. Ama şimdi hayatın durgunluğundan sıkılma sırası Frank'tedir. Cora annesinin cenazesi için Iowa'ya gittiğinde, Frank puma terbiyecisi Madge Allen'la aşk yaşamaya başlar. Cora döndüğünde hamiledir ve Frank'le tekrar birleşirler. Ama, bundan çok kısa bir süre sonra tesadüfe bakın ki Cora bir araba kazasında ölür. Frank, anlattığına göre Cora'nın ölümünden sorumlu tutulur ve hapse atılmasından hemen önce bu kitabı bitirir. *Postacı* çok iyi bir kitaptır, Norman Mailer, ABD'de yazılmış en iyi on romandan biri olduğunu söyler.

Frank ve Cora, kronik olarak sıkılan heyecan avcılarıdır ve kanunları ihlal ederler; ve Cain hangisinin diğerine sebep olduğuyla hiç ilgilenmez. Tüm romanların kavrayışı *Postacı*'da olduğu kadar kuvvetli değildir. Can sıkıntısını çeşitli hainliklere ve acımasızlıklara yalnızca eşlik eden bir duygu değil, onların nedeni olarak görmek sezgisel seviyede mantıklı görünmektedir. John Banville'in 1997 tarihli büyüleyici *Dokunulmaz* romanının yırtıcı, soğuk ve açıkça çekici ana karakteri Victor Maskell de böylesine acımasızdır. 1930'larda Cambridge'de okuyan genç bir erkekken, Sovyetler Birliği'ne çalışan bir ajan olur. Bu karakter, Kraliçe'nin 1979 yılında Sovyetler için ajanlık yaptığı ortaya çıkan sanat danışmanı Anthony Blunt'a dayanır. *Dokunulmaz* romanı, Maskell'in kendi geçmişiyle ilgili hatıralarını ve ihanetinin nedenlerini anlatır. Neden Victor Maskell gibi bir piskoposun oğlu, doğuştan üst sınıfa ait biri, komünist bir ajana dönüşmüştür? Banville tarafından ileri sürülen nedenlerden biri, Maskell'in kronik can sıkıntısından korkmasıdır. Casusluk yapmak, kendini iyileştirme biçimidir. Maskell okuyucuya itiraf eder:

> "Bunu neden yaptın?" dedi Bayan Vandeleur...
>
> "Neden," dedim. "Ah, kovboyculuk canım; kovboyculuk oyunu." Eğlence ihtiyacı, can sıkıntısı korkusu: Bütün bu dev kuramlara rağmen, gerçekten hepsi bu muydu?

Eğer Maskell BPS testini yapmış ve 25. soruyla ("Heyecanlı, hatta tehlikeli bir şey yapmıyorsam kendimi yarı ölü ve uyuşmuş hissediyorum.") karşılaşmış olsaydı, kesinlikle kocaman bir 7 verirdi.

Ama, bu da yeterince inandırıcı değil. Banville bazen Maskell'in daha da derinlere gidip basmakalıp neden-sonuç ilişkisinin dışına çıkmasını sağlıyor:

> Hiç gerçekten yaşadım mı? Bazen aldığım risklerin, kendimi maruz bıraktığım tehlikelerin ürpertici düşüncesi aklıma geliyor... Bunlar benim hiçbir zaman anlayamadığım çok daha basit, çok daha gerçek bir hayatın ikamesi gibi.

Kronik can sıkıntısı Victor Maskell'i suça iten şey değilse, o zaman modern hayatın en dipteki haksızlıklarından kaynaklanan daha derin bir psikolojik rahatsızlığı simgeliyor demektir. Maskell burada kendini "büyük kuramlar"a teslim etmiştir. İhanetinin ve yaptıklarının nedeninin sıkıcı hayatından kaçmak veya kaçmak isteyip de kaçamaması olduğunu söylese de, belki de, hem kendisi hem de Banville can sıkıntısından medet ummamalı ve sorumluluklarını kabul etmelidirler.

Can sıkıntısı hiçbir şeye *sebep olmaz*. Aksine, can sıkıntısı veya bilhassa kronik can sıkıntısı, kişilik veya kişisel fizyoloji gibi çok daha esaslı durumlara eşlik eder veya onlar yüzünden ortaya çıkar. Bu nedenle, dışadönük kişiler can sıkıntısına içekapanıklardan çok daha fazla eğilimlilerdir ve öyle görünüyor ki can sıkıntılarını tetikleyen de dışadönüklükleri, tam tersi değil. Birkaç çalışmaya göre iç uyarıcılar yerine, daha çok dış uyarıcılara bel bağlayan kişiler tekrarlayan ve öngörülebilir görevlerde, daha açık söylemek gerekirse sıkıcı görevlerde çoğu kez daha kötü performans gösteriyor. Bu durum çoğunlukla, bu kişilerin çevreden daha çok uyarıcı almaya ihtiyaç duymalarına ve kendi kendilerinin uyarıcılarını oluşturamamalarına atfedilir. Hatta erkeklerin kadınlara göre daha çok uyarıcıya ihtiyaç duyduğu bile ileri sürülmüştür. Eğer bu uyarıcılar ortadan kaldırılırsa, bu kişiler can sıkıntısı çektiklerinden yakınacaklardır. Ayrıca, öz farkındalığı az olan kişilerin de can sıkıntısına eğilimli olduğu söylenmektedir. Bu sonuç, Hope Seib ile Stephen Vodanovich ta-

rafından 1998 yılında yapılan bir araştırmada ortaya konulmuştur. Floridalı 308 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, (ruh durumunu tanımlayabilmek açısından) öz farkındalığı yüksek olanların BPS testinde düşük puan aldıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca, duygularını tanımlamakta sorun yaşayanların ya da duygusal dünyasıyla düş dünyası zayıf kişilerin can sıkıntısına daha yatkın olduğu anlaşılmıştır.

Can sıkıntısı birtakım beyin hasarlarıyla da bağdaştırılır. Travmatik Beyin Hasarı (TBH) üzerine yapılan araştırmalar, can sıkıntısının arkasında yatan kimyasal etkileşimlerin doğasını yorumlayabilmek açısından ilginç bir kapı açmıştır. Anna Gosline ("Bored to Death" makalesinde) TBH mağdurlarının bekleneceğinden çok daha fazla kronik can sıkıntısı çektiklerini ileri sürer. Ontario'daki Waterloo Üniversitesi'nden nörobilimci James Danckert, TBH'li kişilerin uyuşturucu kullanmak veya paraşütle atlamak gibi tehlikeli aktivitelere, travmadan önceki hayatlarına göre çok daha fazla katıldıklarını gözlemlemiştir. Gosline'in aktardığına göre, Danckert, "beyin hasarının iyileşmesi için gerekli endorfinlerin veya ağrı kesicilerin büyük miktarda alınmasının, bu hastalardaki zevk ve ödül eşiğini psikolojik olarak artırmış olabileceğini" söyler. Zamanla bu yorumların doğru olup olmadığını göreceğiz. Ama sonuç ne olursa olsun, bu teorilerde can sıkıntısına dair bir neden ya da sonuç ilişkisi değil, büyüleyici bir ortaklık var.

* * *

Kronik can sıkıntısı ve öfke çok özel, hatta neredeyse sembiyotik bir ilişki içerisindedirler. Bu dehşet verici bileşim Edgar Degas'nın etkileyici, ateşli tablosu, *La Coiffure*'de (Saç Tararken, 1892-1895) çarpıcı biçimde özetlenmiştir. Tablo, sanatın can sıkıntısı ve öfkenin dikkat çekici karışımını ne kadar iyi temsil edebildiğinin büyüleyici bir örneğini sunar. Bu büyük ve hükmeden tablo, Londra'daki National Gallery'nin ön salonlarından birinde asılmış. Buyurgan boyutu, çarpıcı renkleriyle pekişmiş. Neredeyse tüm tablo kırmızı renkte: Arka fondaki duvar, perde, saçı taranan kadının elbisesi, kadının saçı ve hizmetçinin saçı.

İlk bakışta bu gayet basit bir tablo, tam da gündelik hayatı tasvir ustası Degas'dan beklenecek bir çalışma. Kızıl saçlı genç kadın oturuyor, ancak ayakta duran hizmetçiye doğru, geriye kaykılmış. Hizmetçi sol eliyle, kadının çok uzun kızıl saçlarının uçlarından tutuyor, sağ eliyle de kararlı bir şekilde yola gelmez saçı fırçalıyor. Oturan kadının sağ eli başının tepesine uzanmış, muhtemelen saç köklerinin çekilip acımasını engellemek için. Yumruk halindeki sol eli ise göğüslerinin arasında tereddütle duruyor.

Saçları taranan kadının büzülmüş dudakları, taranırken duyduğu acıyı ve böylesine bir eziyete dayanmak zorunda olduğu için hissettiği öfkeyi gösteriyor. Kan kırmızısı tablonun kasıtlı kaba dokusu, ona ateş gibi kızgın bir mahiyet veriyor. Ama bu tabloda, can sıkıntısı da var. Bu genç kadın acı dolu, tekrarlayan bir durumda sıkışmış kalmış. Ve sağ elini başının üzerine nasıl da kaldırdığına dikkat edin: Kolunun duruşu sadece acısını dindirmek istiyormuş gibi değil, daha önceki bölümde gördüğümüz gibi, can sıkıntısının beden dilini kuvvetle çağrıştırıyor. Bu sosyal duygunun hizmetçiyi de etkilediğini görüyoruz. O da aynı şekilde kibarca boyun eğmiş ya da dahası sıkılmış görünüyor. Ve pencereden odaya doğru düşen perde, geniş dünyanın eğlencelerinden bu kadınları ayırmak istermişçesine üzerlerine kapanıp tablonun hapsedilmişlik duygusunu artırıyor.

Psikolojik incelemeler bu içgüdüsel anlayışın ampirik olarak da geçerli olduğunu gösteriyor. Bu araştırmalara önayak olanlar en başta Freudcular ve psikanalistlerdi. Otto Fenichel ve birçok diğer psikanalist can sıkıntısının öfkeden kaynaklandığına inanıyorlardı. Çünkü "iyi insanlar sıkılmaz"dı ve bireylerin öfke ve saldırganlığı birbirlerine aktardığını, aksi halde bu öfke ve saldırganlığı kendilerine yöneltmek zorunda kalacaklarını ve sonuçta can sıkıntısının oluşacağını düşünüyorlardı. Bu, bir kendini koruma girişimiydi. İnsanlar can sıkıntısını "öfkenin dengi" olarak ve öfke duygusunu kendileriyle diğerlerinden saklamak için kullanıyorlardı.

Kariyerinin büyük bölümünü can sıkıntısını araştırmaya adayan psikolog Stephen Vodanovich can sıkıntısıyla öfke arasındaki ilişkiyi çok daha sağduyulu bir şekilde kurar. Sundberg ve Farmer'ın BPS testi, Vodanovich'in ve meslektaşı Deborah Rupp'un yaptığı araştırma, can sıkıntısı yaşamaya eğilimli kişilerin [yani kronik can sı-

kıntısından mustarip olanların] içsel öfke duyguları açısından daha büyük bir risk taşıdığını, aynı zamanda öfkelerini dizginlemekte daha çok zorlandıklarını açıkça göstermiştir. BPS testinden yüksek puan alanların, "kendileri tarafından beyan edilmiş öfke ve saldırganlık oranları diğerlerine göre önemli ölçüde yüksektir." Bu ilişki Eric Dahlen ve Güney Mississippi Üniversitesi'ndeki ekibi tarafından yapılan "Öfke ve saldırganlıkta can sıkıntısına yatkınlık: dürtüsel davranışın ve heyecan aramanın sonuçları" adlı özenli çalışmada ortaya konulmuştur. Araştırmacılar can sıkıntısı ve öfke arasındaki ilişkiyi tanımlayabilmek için sağlam bir istatistiki zemin bulmaya çalışmışlardır. İki yüz yirmi dört gönüllü üniversite öğrencisi, can sıkıntısına yatkınlıklarını, dürtüselliklerini ve heyecan arama seviyelerini, öfke ifadelerini ve saldırganlıklarını ölçen bir dizi teste tabi tutulmuşlardır. Dahlen ve ekibi, dışsal uyarıcı yoksunluğuna bağlı can sıkıntısının, uyumsuz (*maladaptive*) öfke ifadesi, saldırganlık, öfke ve öfke kontrolü eksikliklerini tecrübe etmeye yatkınlığı belirlediği sonucuna varmıştır. Bulguları, can sıkıntısına yatkınlığın öfke ve saldırganlık üzerinde, diğer tüm duygulardan çok daha fazla etkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Eğer benim gibi Rocky Mountains'in yakınlarında yaşıyorsanız, çoğunlukla tatilcilerin sözünü ettiği, can sıkıntısını öfkeyle birleştiren bu durumdan haberdarsınız demektir: Bir mekânda uzun süre kapalı kalmaktan dolayı ortaya çıkan can sıkıntısı.[7] Bu tip can sıkıntısı, Vodanovich'in ve Dahlen'in konularının çarpıcı bir örneğidir. Bu tür can sıkıntısının ve onun kronik can sıkıntısı ile öfkenin arasında kurduğu köprünün göz alıcı ve derin tasviri Stephen King'in ünlü romanı *Medyum*'da (The Shining, 1977) rahatlıkla bulunabilir. Eğer kitabı okumadıysanız, Stanley Kubrick'in kitaptan uyarladığı filmi (*Cinnet*, 1980) mutlaka seyretmişsinizdir. Birçok noktada birbirinden farklı olmalarına rağmen, hem kitaptaki hem de filmdeki olay örgüsü şiddetli öfkeden beslenen ve onu giderek artıran kronik can sıkıntısıyla ilerler.

Jack Torrance (Stanley Kubrick'in versiyonunda Jack Nicholson tarafından canlandırılır) öğrencilerinden birini tartakladığı gerekçesiyle görevinden uzaklaştırılmış eski bir öğretmendir. Değişken, bencil ve

7. Cabin Fever. (ç.n.)

işsiz biri olarak, kronik can sıkıntısı onda beklenmeyen yıkıcı bir etki gösterecektir. Colorado Rockies'teki Overlook Hotel'de kış sezonu için bekçilik ilanına başvurduğunda, alkolle katlanan öfkesinin işini kaybetmesine mal olmasının ardından, hayatını düzene koymak konusunda kararlıdır. Otelin yöneticisi Bay Ullman Jack'i, onun ve ailesinin bütün kış kar nedeniyle otel civarında mahsur kalacağı konusunda uyarır. Sürekli aynı yerde bulunmaktan kaynaklanan can sıkıntısının –giderilemeyen can sıkıntısının bir sonucu– ortaya çıkma olasılığı çok yüksektir. Bay Ullman, bu durumu Jack'e açıklamaya çalışır:

> Bu, ... insanların uzun süre boyunca bir arada aynı yerde kapalı kalmasıyla oluşan klostrofobik bir tepkidir. Klostrofobi duygusu beraber yaşamak zorunda kaldığın kişilere karşı hoşnutsuzluk ile dışsallaştırılmış olur. Olağanüstü durumlarda bu duygu, halüsinasyon ve şiddetle sonuçlanabilir –bu duygu nedeniyle, yemeğin ocakta yanması veya kimin bulaşığı yıkayacağı gibi ufacık sebeplerden cinayetler işlenmiştir.

Ama Jack Torrance, Mr. Ullman'dan daha bilgilidir. Can sıkıntısı, sadece eğitimsiz insanlara hastır. Sadece herhangi bir ilgi alanı olmayan bir adam böylesine dibe vurabilir. Jack'in açıklaması:

> ...televizyon seyretmekten başka yapılacak hiçbir şey yok... Bu yüzden, uyumak için sızana dek içer ve ertesi gün akşamdan kalma baş ağrısıyla uyanır. Gergindir... Ve en sonunda... Güm, güm güm!

Ayrıca, Jack'in yazmayı bitirmesi gereken bir oyunu da vardır. Bu iş, hayatını yoluna sokmak, alkolden uzak durmak ve "yazar tıkanması olarak bilinen o ilginç, entelektüel çöl"den kurtulmak adına çok iyi bir fırsattır. Jack, hayatındaki problemleri, artık yazamıyor olmasına bağlasa da aslında bunlar, onun Stovington'daki kendini "boğulmuş, yaşarken diri diri gömülmüş" hissettiği öğretmenlik dönemiyle çok daha yakından ilgiliymiş gibi görünür. Jack, Bay Ullman'ın uyarılarını ciddiye almaz ve işi kabul eder. BPS testini yapsaydı, kesinlikle çok kötü performans gösterirdi. Bay Ullman'ın yanında çalışanlara işe almadan önce bu testi yaptıramamış olması çok büyük bir talihsizlik!

İşler beklendiği gibi yürümez. Overlook Hotel tabii ki tekinsizdir ve Jack oteldeki doğaüstü varlıkların etkisine ölümcül bir şekilde boyun eğer. Ama hem King hem de Kubrick basit can sıkıntısının yıpratıcı gücü üzerinde de durmuşlardır. Jack'in karısı Wendy, Jack'in oyununu yazmaya çalışmasıyla artan asabiyetini şöyle tanımlar: "Daktilodan gelen sesler arasında uzun boşluklar, çöp kutusunda buruşmuş daha da çok kâğıt... Küçücük şeylerden bile rahatsız olması... Ağzının bozulması." Kubrick filmin ilk sahnelerinden birinde, Jack yazma girişimlerine başladığında, onu otelin Colorado Salonu'nda duvardan sürekli top sektirirken gösterir, saldırganlık içeren tipik bir sıkıntı hareketi. Jack'in yazdığı metin filmin ilerleyen kısımlarında karşımıza çıkar: Yüzlerce sayfa, sadece tekrarlayan şu cümleden oluşur: "Hep çalışıp hiç eğlenmemek Jack'i sıkıcı biri yapar." Oysa Jack kronik olarak sıkılmıştır ve "sıkıcı" olmaktan korkutucu derecede uzaktır.

Kronik can sıkıntısı, sefahat düşkünü bir başka refakatçiye eşlik eder: Öfkeliler, risk peşinde koşanlar, heyecan arayanlar, madde bağımlıları. Kronik can sıkıntısının sık sık birlikte takıldığı bir diğer eşlikçi olan paranoya, can sıkıntısının ne kadar yaygın olduğunu anlamamıza yardımcı olabilir. Araştırmacı psikolog Mitchell J. Von Gemmingen ikisinin arasındaki bağlantıyı etkileyici ve inandırıcı bir şekilde ortaya koymuştur. Von Gemmingen can sıkıntısına eğilimin, özellikle erkekler için paranoyaya bir sıçrama tahtası olarak görülebileceğini ileri sürer. "Can sıkıntısına yatkın insanların, diğerlerine karşı kırgınlık duygusu taşıyan ve başkalarını tehditkâr, arkadaşmış gibi davranan potansiyel düşmanlar" olarak algılayan paranoyak bireylere benzer niteliklere sahip olduğunu, kendi oluşturduğu istatistiklere dayanarak ortaya koymaktadır: Yani, orta seviyede paranoya emareleri gösteren insanlar kronik can sıkıntısına daha yatkındır.

Normal toplumlarda kronik can sıkıntısının sıklığını gösteren güvenilir istatistiklere rastlamak zor olsa da paranoya oranlarına dair bulgular mevcuttur ki bu da can sıkıntısının sıklığı hakkında spekülasyon yapmaya olanak sağlar. Daniel ve Jason Freeman *Paranoia: The 21st Century Fear* [Paranoya: 21. Yüzyılın Korkusu] adlı eğlenceli kitaplarında 2006 yılının yazında Londra'da gerçekleştirilen ilginç bir deneyden bahsederler. Yaşları 18 ila 77 arasında değişen,

farklı sosyoekonomik kökenleri olan yüz erkek ve yüz kadın, sanal gerçeklik başlıkları giymiştir. Hepsi Londra metrosunda dört dakikalık bir yolculuk simülasyonuna tabi olmuşlardır. Bir metroda gerçekten var olan sesler ve görüntüler kopya edilmiştir. Tren, bilgisayar yaratımı karakterlerle (avatar) çok daha kalabalık hale getirilmiştir. "Bu avatarlar," diye açıklıyor Freemanlar, "tamamen nötr görünmeye programlanmıştı; hiçbiri tehditkâr veya dost canlısı değildi. Bazı avatarlar arada bir katılımcıya bakıyordu, ama sadece katılımcı onlara uzun süre bakarsa. Sadece bir avatar, katılımcı ona baktığı zaman gülümsüyordu." Freemanların deneyinde birçok katılımcı, avatarların genel olarak nötr davrandığını söyledi. Fakat sadece birçoğu. Yüzde 45'inin aklından deney süresince en az bir kere paranoyak bir düşünce geçmişti. Avatarlar, katılımcıyı baştan çıkarmaya çalışan birinden, yankesiciye kadar çeşitlilik gösteriyordu.

Freemanlar paranoyanın modern toplumlarda çok yaygın olduğuna inanıyor. Kitabın başka bir bölümünde, 7 Temmuz 2005'te meydana gelen metro saldırısından yedi ay sonra bir araştırma ekibinin 500 Londralıyla yaptığı görüşmeler sonucunda, önemli bir kısmının metroya binmeye hâlâ korkmalarının yanında, neredeyse yüzde 25'inin bombalamalardan beri dünya hakkında çok daha kötü bir görüşe sahip olduğu anlatılır. Freemanlar bu korkunun haklı bir tarafı olduğunu reddetmemekle beraber, böylesi bir korkunun aşırı olduğunu, neredeyse paranoyayı yansıttığını söylemektedir.

Burada varabileceğimiz kesin bir sonuç yok. Ama normal bireylerin kayda değer bir kısmının düzenli olarak *bir kısım* paranoyak duyguya kapıldığını rahatça söyleyebiliriz. Tıpkı Londralıların şu anda yaşadığı gibi, baskı altında her dört insandan biri en azından *hafifçe* paranoyaklaşıyor.

Peki bu durum, kronik can sıkıntısının sıklığı hakkında bize ne söylemektedir? Kesin hiçbir şey. Ama eğer paranoyayla kronik can sıkıntısı arasında bir ilişki varsa, benim açıkça biraz zorladığım kıyaslamaya göre, *bazen* her dört insandan biri kronik can sıkıntısından mustarip olabilir. Eğer durum böyleyse, can sıkıntısı, insanların kabul ettiğinden çok daha sık başımıza gelmektedir.

* * *

Can sıkıntısı ve berbat refakatçileri, düşündüğümüzden çok daha yaygın olabilir gibi görünüyor. O zaman, insanların kronik can sıkıntısından ve habis işbirlikçilerinden kaçıyor olmasına çok da şaşırmamak gerekir.

1930'ların sonlarına doğru New York City College'de profesörlük yapan psikolog Joseph Ephraim Barmack, can sıkıntısını laboratuvar şartlarında çalışmış ilk psikologların arasındadır. Barmack, can sıkıntısının uykulu olmayı andırdığına ve uykudan kurtulabilmek için uyarılmaya ihtiyaç duyulduğuna inanıyordu. Barmack, uyarıcıların yoğun bir şekilde tekrarlayan görevler sırasında oluşan yorgunluk, uyku hali, dikkatsizlik ve can sıkıntısı gibi etkileri azalttığını keşfetmişti. Eğer sorun az uyarılma ve yetersiz motivasyon ise, Barmack'ın gönüllü öğrencileriyle yaptığı çalışmada elde ettiği bulgulara göre, para bu ikisinin etkisini azaltmaya katkıda bulunuyordu. Barmack'ın keşfettiği başka bir şey de, tekrarlayan görevlerin en kötü etkilerinin amfetamin, efedrin ve kafein kullanımıyla azaltılabildiğiydi. Bugün, bu tip araştırmalar etik komiteler tarafından onaylanmamaktadır fakat 1930'larda Barmack, uyuşturucunun montaj hattı sıkıntısının en nahoş taraflarını azalttığını kanıtlamıştı.

Bir zamanlar, Avustralya'daki bir üniversitenin tarih bölümünde ortaçağ hidrolik tarihi üzerine çalışan çok yetenekli bir uzman tanıyordum. Fransızlar, onun güney yarımkürede yaşamasına rağmen, yaptığı çalışmaları çok beğeniyorlardı. Fakat ortada bir sorun vardı: Stan, ortaçağ hidroliği denildiğinde sıkıntıdan patlayacak gibi oluyordu. Beklendiği gibi, Stan bu sıra dışı konuyu bilen çok nadir insanlardan biriydi ve bildiklerini anlatmakta da ustaydı. Bu konu hakkında kitap üzerine kitap, makale üzerine makale yazması bekleniyordu. Yazdıklarının hemen hepsi Fransızcaya çevrildi. Kadro alması gerektiğinin bilincinde, kibar biri olarak, ortaçağ hidroliği üzerine yazmaya devam etti.

Stan'i yıllardır görmüyordum. En son gördüğümde bir bardan, elinde üç masayla çıkmaya çalışıyordu. Kronik olarak sıkılan başka birçok akademisyen gibi, korkunç sarhoştu. Şimdi düşündüğümde belki de sarhoşluğu, işinin gerginliğinden kendini kurtarabildiği tek kaçıştı. Barmack bu kaçışı, amfetamin kullanımı olarak göstermiştir. Kronik can sıkıntısı Jack Torrance'ı her şeyden öte içmeye teşvik

etmiştir. Ama yorgunlukla can sıkıntısından kaçışın arasındaki etkileyici ilişki bütün bunların arasında, en iyi Britanya'nın Hindistan'ı yönettiği dönemde görülür. Papaz William Tennant Edinburg'da 1803'te yazdığı *Indian Recreations* [Hint Eğlenceleri] adlı kitabında bu konudaki hatıralarını anlatır. Tennant bu ilginç eserde, 18. yüzyılda Hindistan'da "can sıkıntısından, hayal kırıklığından ve iklimin zorluklarından kurtulmak için alkolün ve narkotiklerin bir kaçış sağladığını" anlatmaktadır. "Kadınların ihtişamlı bir şekilde terasta oturup nargilelerini fokurdatmaları bu taşkınlığı ele vermiyor olsa da, bu eğlence tipi Hindistan saray hayatının yüzyıllardır parçası olmuştur."

Jeffrey Auerbach'ın "Imperial Boredom" [Emperyal Can Sıkıntısı] adlı makalesinde bu konu hakkında bir tartışma vardır. Sömürge yöneticilerinin sıkıldıklarına dair protestolarına inanıp inanmamak gerektiğini anlamak zor olsa da –çünkü daha çok iş olsun diye yapılmış gibiler– Auerbach, Britanya yönetimi döneminin gerçekten de Papaz Tennant'ın söylediği kadar sıkıcı olduğunu ileri sürer. Hindistan Meclisi kâtiplerinden birinin ünlü ve eğlenceli şiirinden alıntı yapar:

> Saat ondan on bire, yedi kahvaltısını ettik;
> On birden öğlene, işe başlamak için çok erkendi;
> On ikiden bire kadar, "Ne yapılacak?" diye sorduk;
> Birden ikiye yapacak hiçbir şey bulamadık;
> İkiden üçe kadar da, anlamaya başladık ki
> Üçten dörde kadar sadece acayip sıkılacağız.

Bahtsız İngilizler için yabancı ülkeler çok yetersiz bir uyarıcıydı fakat yine de seyahat etmek kronik can sıkıntısının çarelerinden biri olmaya devam etti. Can sıkıntısıyla ilgili hemen her şeyde uzman olan İvan Gonçarov, sürekli yatar haldeki Oblomov bir türlü harekete geçemese de aradaki bağlantıyı kurmayı başarır. Romana adını veren, ölümcül derecede sıkılan kahraman, arkadaşı Penkin'le konuşmaktadır:

> Birden sustu, bir an olduğu yerde durdu, esnedi ve ağır ağır uzandı divana.

İkisi de sessizliğe gömüldü.
"Ne okuyorsunuz?" diye sordu Penkin.
"Ben... daha çok seyahatnameler."[8]

Genelde tuhaf dromomani adı altında sınıflandırılan can sıkıntısı ile seyahat konusu hakkındaki literatür çok kısıtlıdır. Dromomani, hareket çılgınlığı (manisi) anlamına gelir. *Forrest Gump* filminde Forrest, arkasında başıboş hayranlardan oluşan bir güruhla tüm Amerika'yı boydan boya geçeceği uzun koşusuna başladığında büyük ihtimalle dromomaniden mustaripti. Bu hastalığa aynı zamanda patolojik turizm adı da verilir. Dromomanikler, farklı ve uzak yerlere gitmek için kontrol edilemez ve ısrarlı bir istek duyarlar.

Ian Hacking, ilginç bir şekilde göz ardı edilmiş muhteşem kitabı *Mad Travellers*'ı [Çılgın Gezginler] dromomani üzerine yazmıştır. Hacking, patolojik turizmin doruk noktasına 1886 ila 1909 yılları arasında Fransa'da neredeyse salgın bir hastalığa dönüşerek ulaştığını söyler. Bu yirmi üç yıl boyunca psikiyatri çevrelerinde füg veya dromomani olarak bilinen bu durum, Fransa'da, İtalya'da ve sonunda Almanya'da birçok bilimsel incelemenin konusu olmuştur. Nantes'ta 2-8 Ağustos 1909'da bir akıl hastalıkları uzmanları ve nörologlar kongresi toplandığında konuya ilgi miadını doldurmuştu. Profesör Hacking dromomani gibi böylesine kısa ömürlü, ruhani salgınların "geçici akıl hastalıkları" olduğuna inanır. Bununla, akıl hastalığının "belirli bir zamanda ve yerde ortaya çıkıp sonra kaybolduğunu" kasteder. Dromomaninin, can sıkıntısının en çok takıntı haline geldiği bir dönemde popüler olması, ayrıca ilgi çekicidir.

Tıp tarihindeki en ünlü dromomanik Fransız bir havagazı tesisatçısı olan Jean-Albert Dadas'dır ve Hacking'in patolojik turizmin anavatanı olarak tasvir ettiği Bordeaux'da doğmuştur. Dadas 1886'da, seyahatlerinden birinin dönüşünde bitkin ve şaşırmış bir halde Saint-André Hastanesi'ne yatırılır. Tedavi edilir ve Philippe Tissié adındaki tecrübeli bir öğrenci tarafından bir tıp tezine (*Les Aliénées Voyageurs*–Çılgın Gezginler) konu edilir. (*Les Aliénées Voyageurs*, dromomaniyi hem tecrübe etme hem de kaydetme manisinin

8. Alıntının çevirisi: İvan Aleksandroviç Gonçarov, *Oblomov*, çev. Sabri Gürses, Everest Yayınları, s. 30-31. (yay. n.)

başlangıcını simgeler.) Dadas'nın seyahatlerinde (daha sonra hatırlayamayacağı) tecrübeleri tam anlamıyla hayret vericidir. En büyük hafıza kaybı, 1881 yılında Mons yakınlarında Fransız ordusundan ayrılmasıyla başlar. Doğuya, Prag'a, Berlin'e (ki bu sırada Doğu Prusya'da dilencilik yaparken bir köpek tarafından saldırıya uğramış olmasına rağmen bununla ilgili hiçbir şey hatırlamamaktadır), Posen'e ve Moskova'ya seyahat eder. Zamanlaması korkunçtur çünkü Rusya'da çar suikasta daha yeni kurban gitmiştir. Nihilistler bu suikastın suçlusu olunca, Dadas onlardan biri kabul edilir ve hapse atılır. Şans eseri, üç ay sonra mahkûmlar üç gruba ayrılır. İlk grup asılır, ikinci grup Sibirya'ya yollanır ve üçüncü grup Moskova'dan Türkiye'ye yaya olarak sürgüne gönderilir. Dadas, tüm diğer nihilistler ve rastgele toplanmış Çingenelerle üçüncü gruba katılır ve kılıç kuşanmış Kazak askerleri eşliğinde İstanbul sınırlarına kadar yürürler. Orada, sıcakkanlı Fransız konsolosu Dadas'nın vatanına dönüşü için masrafları üstlenir ama Dadas'nın varabildiği yer, yine havagazı tesisatçılığına başlayacağı Viyana'dır. Hâlâ amneziden mustariptir. Philippe Tissié'nin teziyle ün kazanan bu ve buna benzer romantik hikâyelerin bulaşıcı bir salgını tetiklediği şüphe götürmez. Patolojik turizm başlamıştır.

İlk bakışta patolojik turizm, can sıkıntısıyla çok ilgiliymiş gibi görünmez. Ama ben o kadar emin değilim. Dromomaninin Avrupa'da kronik can sıkıntısıyla ilgili en çok yazılan ve bu konuda en çok şikâyet edilen dönemde kök salması bana hep anlamlı gelmiştir. Kronik can sıkıntısıyla ilgili bu kitapta adı geçen örnekler arasında öne çıkanların tarihlerine göz atıldığında –Böcklin'in *Odysseus ve Calypso*'su (1883), Ibsen'in *Hedda Gabler*'i (1890), Frederic Leighton'un *Solitude*'u (1890), Edvard Munch'ün *Melancholy*'si (1896)– Jean-Albert Dadas'nın, tüm bu insanlar sıkıntıyla ilgili yazarken, çizerken, sıkıntıdan kendilerinden geçerken ve şikâyet ederken yollarda olduğu açıktır. Öyle görünüyor ki dromomani gibi çılgınlıkların yayılabilmesi için (Ian Hacking'in sözleriyle) "çevresel, uygun bir ortam"a ihtiyacı vardır. 19. yüzyılın ikinci yarısında, can sıkıntısıyla ilgili her şeye olan tutku göz önüne alındığında, bu ortamın hazır olduğunu söyleyebiliriz.

Garip bir şekilde, dromomani sadece Avrupa'da sınırlı kalmış gi-

bidir. ABD'de hiçbir zaman böylesine yaygınlaşmamıştır. Bunun, Amerikalıların can sıkıntısına bağışıklığıyla ilgisi olduğunu sanmıyorum. Hatta tam tersi. Belki de Amerikalılar, ABD'nin farklı tipte patolojik turizmler yaratıp Avrupa'da yaygınlaşan bu akıl hastalığının yerini kolonyal ırkçılıkla doldurması nedeniyle kendilerini kurtarmışlardır. Örneğin drapetomani, Doktor Samuel A. Cartwright'a göre siyahi kölelerin tutsaklıktan kaçmalarına yol açan bir akıl hastalığıdır. Cartwright, bu tuhaf bakış açısını, Lousiana Tabipler Birliği'ne gönderdiği bir yazısında ortaya atar ve daha sonra "Diseases and Peculiarities of the Negro Race" [Zenci Irkın Hastalıkları ve Tuhaflıkları] adlı makalesinde tekrar eder (*New Orleans Medical and Surgical Journal*, 1851: 691-715). Bu tip patolojik turizmin ürkütücü tedavisi ise iyi bir kırbaç cezasıdır. Başka bir tür patolojik turizm, talassofili [*thalassophilia*] yani deniz tutkusudur; ya da Amerikalı öjenist Chales B. Davenport'un *Heredity in relation to Eugenics* (1911), [Soy Biliminde Kalıtım] kitabında verdiği isimle "deniz şehveti"dir. Deniz şehveti genetik, hatta belki de öjenik bir özelliktir –ki Davenport siyahları isteksizce bunun dışında bırakmak durumunda kalır– ve yazara göre en çok deniz subaylarında bulunur. Öjenizm tabii ki, açık ırkçılıktan küçük bir adım uzaktadır. Bu durumda öjenik literatür, aynı cüretle sadece en iyi ırkları deniz tutkusuna layık görür. Bunun nedeninin kendi ailelerinden ve karada yaşadıkları hayattan sıkılmaları olduğundan süpheleniyorum.

İtalyan romancı Alberto Moravia dromomani ve talassofili vakalarını *Kıskançlık* (1960) adlı romanında ele alır. Anlatıcı Dino kitabın başında can sıkıntısıyla ilgili çok komik ve ilginç bir yazı yazar. Dino, bu kitapta varoluşsal can sıkıntısı diye adlandırdığımız can sıkıntısından mustarip olduğunu öne sürer. Ama Dino'ya göre kronik can sıkıntısı diye adlandırdığımız can sıkıntısının asıl mağduru beceriksiz babasıdır. Dino'nun babası karısından ve aile hayatından sıkılmıştır. Karısı ve ailesi ona bir kafes gibi gelir ve bu durum uzun süre kapalı kalmaktan doğan can sıkıntısı (*cabin fever*) benzeri bir ruh hali geliştirmesine neden olur. Karısından borç alır ve art arda seyahatlere çıkmaya başlar. En sonunda, Japon Denizi'nde yolculuk yaptığı feribot şiddetli bir rüzgârla alabora olduğunda ölür gider. Dino'nun annesi kocasının kronik can sıkıntısından çok daha

ağır bir şeyden mustarip olduğunu düşünmektedir: Kocasına dromomani teşhisi koyar. Sadece aralıksız seyahatleri değil, yabancı memleketlerle alakalı olan pul toplama ve coğrafya merakından da bu açıkça anlaşılmaktadır. Dino'nun annesinin bu konuda haklı olup olmadığını merak ediyorum; çünkü Dino tam tersine, babasının "yenilikler ve olağandışı hislerle giderilebilecek sıradan bir can sıkıntısı" çektiğine inanır.

Seyahat etmek, can sıkıntısını gidermenin bir yoludur. Hatta yeni herhangi bir şey denemek bile çoğu zaman yeterlidir. Kronik can sıkıntısı çekenler için, bu genelde bir şekilde kuralları yıkmak anlamına gelecektir. Kurallar eskinin, tükenmişliğin ve sıkıcılığın –aynılığı, öngörülebilirliği, hapsediciliği ve orta sınıf yaşamıyla– temsilcisidir. Kuralları yıkmak çoğu kez kasti bir şok etkisi yaratmak için yapılır.

Popüler kültür kronik can sıkıntısından ve modern hayattan kaçmak için kuralları yıkma yolunu seçen örneklerle dolup taşar. Kuralları yıkmaktaki sorun ise, bunun da çarçabuk sıkıcı, öngörülebilir ve monoton hale gelmesidir. Avangard sanat ve rock'n'roll örneklerini ele aldığımızda, her ikisinin de statükoya karşı planlanmış baş döndürücü, yepyeni, fakat çok kısa bir sürede öngörülebilir hale gelen başkaldırılar olduğunu görürüz. Blucinler bir zamanlar taşkın işçi sınıfı bireyciliğinin ikonuyken, şimdilerde kalabalığa karışmak için giyiliyor. Dünyanın her yerinde evlerin bodrum katında, blucin, deri ceket giymiş, orta yaşlı muhafazakâr beyaz erkeklerin kurduğu gitarlı müzik gruplarında kullanılan lakaplar, romatizmalı gitar rifleri, light bira ve açık saçık Facebook sohbetleri arasında İlk Milletler'den (Kanada Kızılderilileri) ya da motosiklet gruplarından seçilir. Bu şekilde zincirlerini kırarlar. Ve şu anda Rolling Stones ya da dünyanın her yerinde satılan soyut dışavurumcu IKEA röprodüksiyonları kadar şaşırtıcı olabilirler. Amerikalı sanatçı Duane Hanson, can sıkıntısının ve sıradanlığın modern hayatın özellikleri olduğunu ileri sürer. Öyle ya da böyle, birbirleriyle sıkı bağları olduğu kesindir.

Kurallara karşı gelmek ve şoke etme isteği, bireyciliği kanıtlamak adına sık sık öne sürülür ama Lars Svendsen'in *Sıkıntının Felsefesi*'nde gözlemlediği gibi, bireycilik konformist (uymacı) olduğunda, konformizm de bireyci olur. Hapishanede veya silahlı kuvvetlerde yapılmış olanların haricindeki dövmeler bir zamanlar aykırı

ve yenilikçi bir duruşu simgelerken, bugünlerde herkeste bir dövme varmış gibi görünüyor. Bir kadın göğsünün üzerinde *Liberté* [Fr.: özgürlük] yazan bir dövme gördüm. Bu beyan son derece bireycidir ve yapıldığı yere bakılırsa cinsellikle ilgili kural yıkma iması taşır. Ama bu araç ve duygu bile sıkıcı hale geldi. Kuralları yıkarak yapılmaya çalışılan, orta sınıf modern hayatının sıkıcı ve öngörülebilir düzlüklerine yeni sınırlar getirmektir. Benim düşünceme göre, sol göğsün biraz üzerine "Annemi Seviyorum" yazmak çok daha saldırgan, daha az öngörülebilir ve çok daha az sıkıcı olurdu. Ya da daha da iyisi, ilk ismi alına dövmeyle yazdırmak. Bu, kesinlikle sıkıcı olmazdı ve bence sosyal ortamlarda çok da işe yarayabilirdi.

Kuralları çiğnemek, düzenli olarak yapıldığında, orta sınıfın gösterişli can sıkıntısını gidermek yerine, en kısa zamanda onun bir başka unsuru haline gelir. Daha kötüsü, kuralları yıkmak kolayca hemen eskiyen modayla ve modernlikle birbirine karıştırılabilir. Oscar Wilde'ın ne dediğini hatırlar mısınız? "Hiçbir şey aşırı modern olmak kadar tehlikeli değildir; bir bakarsınız modası geçiverir insanın."

Emma Bovary'nin de bu işte parmağı var. Flaubert'in romanı *Madame Bovary* (1857, Gonçarov'un *Oblomov*'undan iki yıl önce basılmış) 19. yüzyılın Fransası'nın kuzey illerinde konformist ve kuralcı alt sınıf burjuvazi yaşamının sıkıntısına karşı içgüdüsel bir isyan içindeki Emma'yı betimlemiştir. Roman, açıklamaya çalıştığım kuralları yıkmaya duyulan bireyci coşkunun erken örneklerinden birini ortaya koyar. Emma için kuralları yıkmak kaçmakla eşdeğerdi ve yıktığı kurallar cinsel nitelikteydi.

Emma, Tostes adında bir taşra kentinde doktorluk yapan Charles Bovary ile evlenir. Charles'ın ikinci karısıdır. Romantik Emma, yeni konformist hayatından ve donuk Charles'tan kısa zamanda, kronik olarak sıkılır. Kızları Berthe'in doğumunun ardından Rouen yakınlarındaki Yonville'e taşınmaları, can sıkıntısını gidermez. Sonunda genç bir kâtip olan Léon'la aşk yaşamaya başlar. Léon da, tıpkı Emma gibi Yonville-l'Abbaye'i "çok sıkıcı bir yer" olarak görmektedir. Bir süre sonra hukuk öğrenimine Paris'te devam edebilmek için şehri terk ettiğinde, Emma'nın can sıkıntısı çok daha şiddetlenir. Bu sefer, yerli bir arazi sahibi Rodolphe'la bir ilişkiye başlar ama Rodolphe çok geçmeden bu ilişkiden "sıkılır ve iğrenir". Léon Rouen'e

geri döner, fakat ilişkileri tekrar başlamasına rağmen can sıkıntıları hep aralarına girer. Emma, Léon'la yaşadığı gizli aşkı düşünürken, neden "her gülümsemenin arkasında saklanmış bir bezginlik esnemesi olduğunu" ve "her zevki bir tiksintinin takip ettiğini" kendine sorar. Artık sevgilisinin peşinden gidebilmek için aldığı borçlar müthiş birikmiştir. Rodolphe ya da Léon ona yardım etmezler. Emma sonuç olarak çözümü zehire başvurmakta bulur. Charles da, kısa süre sonra yalnız, dul ve kırgın bir halde ölür ve kızları yoksulluk içinde, perişan bir hayata mahkûm olur. Kronik can sıkıntısının bedeli budur. Charles ve Emma Bovary'nin beraber yaşamaya karar vermeden önce BPS testini yapmış olmaları gerekirdi.

Flaubert'in hikâyesi bir parça da kuralları yıkmanın can sıkıntısını gidermekte işe yaramadığını ima eder gibidir. Kronik can sıkıntısı iyiye alamet değildir. Seks de, makul bir kaçış sağlayamaz. Daha da ötesi, tıpkı Jack Torrance gibi Emma Bovary de işsizdir. Kızı bile, Emma'nın hayatını doldurmaya yetmez, çünkü kızına sütannelik yapması için doğumdan hemen sonra marangozun karısı Madam Rollet ile anlaşmıştır. Flaubert'in işsizlikle veya sütannelikle ilgili bir an olsun kafa yorduğunu zannetmiyorum. Ama Emma'nın kayınvalidesinin Emma'nın huzursuzluğunu onun Yonville'deki "büsbütün avare hayatı"na bağladığını ve bu huzursuzluğun üstesinden ancak elişleri gibi bir şeyle ilgilenerek gelebileceğini söylediğini biliyoruz. Emma, hayatında yapacak fazla işi olmayan bir insanın sonunda başına ne gelebileceğini gösteren bir örnektir.

Kabaca söylersek seks, Emma Bovary'nin can sıkıntısından kaçış yoluydu. Ve seks hâlâ kuralları yıkmak, şok etkisi yaratmak ve can sıkıntısını kovalamak için en popüler yöntemdir. Bize *liberté* sunar. Ama can sıkıntısından kaçmak amacıyla yapılan seksle ilgili sorun, seksin kendisinin de bir süre sonra sıkıcı hale gelmesidir. Belki de Emma Bovary, Léon'la olan ilişkisinden yakınmasına rağmen, hiç sıkılmamıştı. Sadece çok erken vefat etmişti. Cinsel kural çiğneme, –kuralları yıkana göre– modern toplumun sıkıcı konformizmine yanıttır. Eğer can sıkıntısı hayatın manzarasını düzleştiriyorsa, –çoğunlukla cinsel bir doğası olan– dramatik ve şoke edici etkinlikler de manzaraya alçaltılar ve yükseltilerle bir miktar çeşitlilik getirebilir. Dopamini artırır. Ama şoke edici ve ihlale giren eylem-

lere karşı tutku duymak bugünlerde öylesine normalmiş gibi görünüyor ki, bunları herhangi başka bir şeyin alternatifi olarak görmek bile zor. Seks bütün topluma nüfuz etmiş durumda. Pazar günleri Starbucks'ta içilen kahve kadar şoke edici ancak. Avustralyalı psikolog ve yorumcu Ronald Conway'in bir zamanlar söylediği gibi: "Bizimki, medya tarafından alevlendirilen cinselliği evrensel bir can sıkıntısına dönüştüren ilk yüzyıl olabilir."

Yönetim uzmanı Cynthia Fisher'a göre can sıkıntısı halihazırda yapılan etkinliğe ilgisizlik ve odaklanmadaki zorluk anlamına geliyor. Sıkıntı Gonçarov'un aldatıcı Oblomov'unun seks dürtülerini alt etmiştir:

> Fakat hiçbir zaman bir güzeli tutsak etmemiş, hiçbir zaman onların kölesi hatta sürekli hayranları bile olmamıştı, çünkü kadınlara yaklaşmak büyük uğraşlar getirir. Oblomov genellikle uzaktan hayranlıkla, saygılı bir mesafeyle yetiniyordu.[9]

Oblomov'un çözümü, yani ilgisizliğe teslimiyeti, kuralları çiğneyip yorgun düşmekten çok daha tercih edilebilir gibi görünüyor.

Tabii ki herkes kronik can sıkıntısından ve nahoş refakatçilerinden kaçmak ve kurtulmak istemiyor. Can sıkıntısı bazı insanlar için kendi seçtikleri hayat tarzı haline gelebilir. Bir zamanlar Kevin adında, iki cinsiyete de çekici gelen çok zeki bir arkadaşım vardı. Hiçbir zaman anlayamadığım sebeplerle hep dünyanın meraklı gözlerinden –cinsel, entelektüel, toplumsal ve hatta fiziksel olarak– kaçmak istediğini söylerdi. Hepsinden. Bir keresinde bana incecik kavalkemiğinin üzerine büyük bir taş düşmesini sağlayarak kendisini sakatlamak istediğini ve böylece sağ bacağından tümüyle kurtulmak istediğini söylemişti. Kendini sakatlamanın onu görünmez kılacağını ve hep hayalini kurduğu kasvetli, gizli, güvenli ve bütünüyle can sıkıcı hayatı yaşamasına olanak sağlayabileceğini düşünüyordu. Bense bütün bunların tamamen saçmalık olduğunu düşünüyordum. Ona, bacaksız insanların çoğunlukla bütün ilgiyi kendi üzerlerine çektiklerini söyledim. Ama bana inanmadı. Can sıkıntısı ona göre iyi bir şeydi.

9. Alıntının çevirisi: İvan Aleksandroviç Gonçarov, *Oblomov*, çev. Sabri Gürses, Everest Yayınları, s. 66. (yay. n.)

Kevin böyle hisseden ilk insan değil. Apotemnofili adında tıbbi bir durum vardır: Bir uzvunun yok olmasına duyulan yakıcı tutku. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde çok nadiren görülür. Kevin'ın veya onun gibi başka apotemnofillerin böyle düşünmesine sebep olan şey nedir Tanrı bilir! Apotemnofiliyle ilgili birçok teori öne sürülmüştür. Bu duruma bazen parafili ya da cinsel fetiş denildiği de olmuştur. Hastalığı ilk keşfeden, Johns Hopkins Üniversitesi'nin psikoloji profesörü John Money'nin görüşünün bu olduğu açıktır. Diğerleri ise, hastalığın öz kimlikle ilgili olduğunu ileri sürerler: Hasta kendisini her zaman uzuvsuz hayal etmiştir. Bazı vakalarda apotemnofililerin psikiyatrik hastalıkları olduğu kesindir. Yine de, diğer uzmanlar bunun, tıpkı Jean-Albert Dadas'ınki gibi geçici bir akıl hastalığı olduğunu düşünmektedirler. En tuhaf açıklama 2009 yılında Paul McGeoch ve ekibinden gelmiştir: "Apotemnofili, (beyindeki) sağ paryetal lobun fonksiyon bozukluğundan kaynaklanan bir nörolojik bozukluktur." Buna inanmak sanıyorum herhangi bir şeye inanmakla aynı. Belki de apotemnofiliye heves duymanın en basit açıklaması yine de Kevin'dan gelmişti: Normal hayattan ve başarı ihtiyacından kaçma arzusu. Daha açık söylemek gerekirse sıkıcı bir hayatı kucaklayarak görünmezlik pelerinine bürünmek.

Kevin'ın kendini hiçbir zaman sakatlamadığını sevinerek söylüyorum. Onun yerine güçlü toplumsal vicdana sahip bir avukat oldu. Ama yine de, sıkıcı anonimliğe karşı özlemini de hiç yitirmedi. Hidrolikçi Stan gibi sonunda çok içmeye başlayarak kendi sıradanlığına ve kaçışına kavuştu; hem de apotemnofiliden çok daha kabul edilebilir ve geleneksel bir şekilde.

Ama bütün can sıkıntısı türleri böylesine dopaminin etkisi altında, kronik yapıda değil. Çoğu zaman basit can sıkıntısı gelip geçiyor. Ve yine birçok zaman *seçim*lerimiz bu duyguyu yok etmemizi sağlıyor. Ama bazen, seçim bir seçenek olmuyor. Peki, sıkıntının uzadıkça uzadığı ve durdurulamaz, engellenemez bir hal aldığı zaman ne olacak?

3

İnsanlar, hayvanlar ve hapsedilmişlik

İş sorun değil. Ben bir okulda çalışıyorum.
Çocuklara ders veriyorum.
Onlara şunu öğretiyorum:
1 Rutin
2 Ağızlarını ne zaman kapalı tutacakları
3 Can sıkıntısıyla nasıl baş edecekleri

Glasgow'da yalnız yaşayan 27 yaşındaki, drama öğretmeni Joy Stone, Janice Galloway'in 1989 yılında depresyonu konu alan *The Trick is to Keep Breathing* [Püf Noktası, Nefes Almaya Devam Etmektir] adlı romanında bu kasvetli listeyi çıkarır. Anoreksik ve klinik açıdan depresif olan Joy, hastalığını yenebilmek için hayattaki en basit ve en kaçınılmaz şeylerle baş etmeyi öğrenmek zorundadır. Can sıkıntısı bunlardan biridir. Çocuklar da, daha küçükken bu yetenekleri geliştirmek zorundadırlar. Hayatlarında birçok kere karşılaşacakları bir duyguyla nasıl başa çıkacaklarını onlara öğretmek gerekir. Joy Stone'un söylediği, can sıkıntısıyla başa çıkabilmek, hayata tutunabilmeyi öğrenme sürecinin bir parçasıdır.

Çok küçük çocuklar hissettikleri duyguya isim verememelerine rağmen sıkılabilirler. Can sıkıntısı sadece ifade yetenekleri gelişmiş ve kendileri hakkında düşünebilen yetişkinlere has değildir. Yani, psikiyatr Erich Fromm *Sağlıklı Toplum*'da (1955) "insanın sıkılabilen tek hayvan olduğu"nu ileri sürdüğünde şüpheci olmamak çok zordur. Can sıkıntısını insanı tanımlayan belirleyici özelliklerden biriymiş gibi anlamanın gereği yoktur. İfade yeteneğinden o ya

da bu şekilde mahrum küçük veya büyük insanlar can sıkıntısını diğer bütün duygular gibi deneyimleyebildiklerine göre, hayvanların bunu yaşamadıkları nasıl iddia edilebilir? İtiraf etmem gerekirse bu söylem ancak tuhaf bir faraziye olabilir. Ama Frans de Waal, Françoise Wemelsfelder ve Marc Bekoff gibi hayvan davranış uzmanları bu konuya çok ciddi yaklaşırlar. Onların hayvanların da can sıkıntısı gibi duyguları hissedebildiklerinden şüpheleri yoktur. Wemelsfelder ve Bekoff, hayvanların insanlarla aynı nedenlerden sıkıldığını savunurlar: Hep aynı şeyleri yapmak ve hiçbir yenilik olmaması.

Hayvanların hissettiği türde can sıkıntısı, doğal olarak, varoluşsal huzursuzluk değil basit can sıkıntısıdır. Hayvanlarla haşır neşir olmuş birçok insan onların sıkıldığına tanık olmuştur. Sıkıldıkları zaman daha çok uyurlar ve uyanıkken oyun oynamak veya dışarı çıkmak için normalden çok daha fazla sizi rahatsız ederler. Ve onlarla oynamaz veya onları dışarı çıkarmazsanız acıklı bir şekilde evde veya bahçede oradan oraya kendilerini atmaya başlarlar. Boyunlarını büker, acı acı ağlar ve üzgün görünürler. O zaman hayvanların can sıkıntısını deneyimlediği iddiasını ortaya atınca bu kadar bilim insanının ve psikolog ile filologun tüylerini diken diken etmek neden bu kadar kolaydır? Bu hararetli reddedişin arkasında ne vardır? Hayvan sahipleri tamamen haksız olabilirler mi? Beraber yaşadıkları hayvanlarda, küçük çocuklarda veya kendilerinde can sıkıntılarını görüyor olamazlar mı?

Hayvanlar konuşmaz. Sorun budur. Konuşmuyor olmaları, kuşkuculara –hayvanların duyguları deneyimlediğini reddedenlere– böylesine bir tartışmada avantaj sağlamaktadır. Yaşı büyük bir çocuk haklı olmasa bile sıkıldığını dile getirebilir: Alman psikiyatr Otto Fenichel, çocukların heyecanı çoğunlukla sıkılmak olarak tanımladığını savunur. Bunun nedeni çocukların sıkıntıyı huzursuzluk ve gerginlikle karıştırmasıdır. Ama çok küçük bir çocuk veya bir hayvan hiç konuşamaz. Çocukların ve hayvanların afazilerinin arkasına saklanan şu kadim rivayettir: Açık bir şekilde ifade edilmeyen veya isimlendirilmeyen duygular, aslında hissedilmiyor demektir. Bu, hayvanlardaki can sıkıntısının reddini çok daha ikna edici kılmaktadır.

Duyguyla ifade arasındaki ilişkiyi ilk kuran yanılmıyorsam Eski

Yunan filozofu Aristoteles'ti. Bu sav genellikle bir adım öteye, konuşma yeteneğinden öz bilince taşınır. Aristoteles, hayvanların ve küçük çocukların mutluluk duygusunu hissetme olasılıklarını reddediyordu. İnsana mutluluk veren etkinliklerde bulunma (ki bunlara "soylu davranışlar" diyordu) yetisinden yoksun olduklarını düşünüyordu. İnsanın, bu tip etkinliklerde bulunabilmek için yaptıklarının tam bilincinde olması, bunu açıkça belirtebilmesi gerekirdi ve ne hayvanlar ne de küçük çocuklar bunu yapabiliyorlardı. Aristoteles *Nikomakhos'a Etik*'inde şunları söyler:

> Bir öküzün veya bir atın veya başka bir hayvanın mutlu olmasından bahsetmemek için iyi nedenlerimiz vardır, çünkü bunların hiçbiri soylu davranışlarda bulunma yetisine sahip değildir. Tam da bu nedenle küçük çocuklar da mutlu olamaz, çünkü soylu davranışlarda bulunmak için yeterince büyümemişlerdir. Çocukların mutluluğundan bahsetmek, geleceklerine yönelik iyi dileklerde bulunmaktır.

Bu bakış açısı daha sonra Stoacılar tarafından da bir dereceye kadar benimsenmiştir ve dolaylı olarak Protestan Aydınlanması'nın sıkıcı derecede iyimser kültürüne taşınmıştır. Ama eğer çocuklar mutlu olamıyorsa üzüntü, korku, kızgınlık, şaşkınlık veya tiksinti gibi diğer birincil duyguları da hissedemezler. Tabii ki, mutluluğun bahsettiğim diğer duygulardan üstün, özel bir duygu olmaması şartıyla –ama tabii ki böyle bir şey yoktur. Birincil duygular adaptif ve Darwinci rollerini canlıların hayatta kalmasında ve gelişmesinde oynar; onlarsız hayatta kalamaz ve gelişemezler. Ne yaş, ne olgunluk ne de benlik bilinci, birincil duyguları deneyimlemekte fark yaratır.

Erken çocuklukla ilgili araştırmaların büyük kısmına göre çocuklar karmaşık duyguları –sempati, utanç, mahcubiyet, suçluluk, gurur, kıskançlık, imrenme, minnettarlık, hayranlık, dargınlık veya küçümseme gibi– hissederler. Birincil duyguların aksine, bu sosyal duygular büyük olasılıkla kaynağını benlik bilincinden almaktadır. Jerome Kagan ve Antonio Damasio çocukların on sekizinci aydan başlayarak bir kimlikleri –benlik bilinci de diyebilirsiniz– olduğunu belirtirler. O zaman, küçük çocukların, eskiden benlik bilincinin işareti olarak görülen birinci tekil şahıs zamirini henüz telaffuz etmeden

önce, sosyal duyguları deneyimlemeleri oldukça muhtemeldir. Sıkılma duygusu da, yani tiksintinin birinci dereceden kuzeni, çocuğun zihninde erkenden beliriyor olmalıdır.

Ve belki de hayvanların zihninde de belirmektedir. İsveç'te Furuvik Hayvanat Bahçesi'nde yaşayan 30 yaşındaki şempanze Santino, hayvanat bahçesi sabah ziyaretçilere açılmadan önce kafesinin etrafından taşlar toplayıp bunları ziyaretçilere bakan kısma yığıyor. Dikkatlice oluşturduğu zulasından gelen ziyaretçilere taş fırlatıyor. Hayvanların, gelecek için böyle planlar yapamayacakları düşünülür. Lund Üniversitesi'nden Mathias Osvath'a göre Santino'nun hareketleri beklenmedik bir seviyede benlik bilinci sergiliyor: "Bu durum, şempanzelerde gelecek günlerin simülasyonunu yapmalarını sağlayan çok gelişmiş bir benlik bilinci olduğuna işaret ediyor. Gündelik hayatlarındaki aktivitelerinin çoğunu planladıklarını düşünüyorum."

Santino'nun gelenlere taş atması bazı sosyal duygulara işaret edebilir. Yaralanmış bir gururun, dargınlığın ve kılsız şempanzelerin etrafta özgürce dolaşabilmesine imrenmenin onu rahatsız etmiş olabileceğini düşünmek çok da zor değil. Peki, bu listeye bir de can sıkıntısı eklenebilir mi? Bana göre Santino her gün kendisine aptal aptal bakan üç yüz ziyaretçiden o kadar sıkılmış durumda ki, ancak onlara taş atarak rahatlayabiliyor.

Benlik bilinci ve sosyal duyguları hissedebilme kapasitesi balinalardan yunuslara ve kerevitlere değişkenlik gösteriyor olmalı. Her hayvanın benlik bilinci gibi duyguları deneyimleyebilecekleri kapasitesi olmasa da, Santino gibi bazı hayvanlar beklenmedik bir derecede yüksek benlik bilinci gösterebilirler ve buna bağlı olarak can sıkıntısı gibi sosyal duyguları deneyimleme kapasiteleri de aynı oranda yüksek olur. Böyle sosyal duygularda sihirli ya da elitist bir taraf yoktur. Frans de Waal, ünlü kitabı *Chimpanzee Politics*'te [Şempanze Siyaseti], çalıştığı primatların diğer faydalı duyguların yanında deneyimledikleri şu duyguların listesini çıkarır: Sempati, mütekabiliyet, kıskançlık ve arkadaşlık, öz farkındalık ve üçlü farkındalık gibi kimlikle ilgili kayıtlar. Damasio gibi nörologların ısrar ettiği nokta, bütün bu duyguların biyolojik işlevinin hayatta kalmak olduğudur. Bu duygular, tehlikeleri uzaklaştırır ve gelişmeye ve diğer can-

lılardan korunmaya yardımcı olacak sosyal ilişkiler oluşturulmasına olanak sağlar.

Ve sonuç olarak, bu kitabın ilk bölümünde değindiğimiz ve duygunun bilişsel olarak kavranmasına bağlanan bir nokta: David Konstan gibi bilişselciler insan duygularının, hem tepkisel hem de değerlendirici unsurlar barındırdığı için hayvanlar tarafından paylaşılamayacağına inanır. Kediler ve köpekler, insanların sahip olduğu değerlendirme yetisinden mahrumdurlar. Burada iki noktaya değinmek istiyorum. Birincisi, birçok hayvanın değerlendirme kapasitesi oldukça belirsizdir. Eğer Mathias Osvath'ın ileri sürdüğü gibi Santino'nun yüksek bir benlik bilinci varsa, belki de bu değerlendirmeyi de yapabilmektedir. Ki bu, diğer hayvanların da bu kapasiteye sahip olabileceğini gösterir: gorillerin, kurtların, yunusların, balinaların belki? Peki ya küçük çocuklar? Değerlendirme kapasitesi ne zaman ortaya çıkar? On sekiz aylıkken mi, dört yaşında mı, yoksa yedi yaşında mı? Bu, belli değil. Değineceğim ikinci nokta ise bu değerlendirme kapasitesinin nasıl işlediğiyle ilgili. Büyük olasılıkla tepkisel yanıtın (*reactive response*) gelişimiyle aynı ana denk geliyor. Veya duygunun bu öğrenilmiş unsuru tepkisel unsurdan birkaç saniye sonra mı başlıyor? (Çürümüş tofuya karşı tiksinti deneyimlersiniz ve birkaç saniye sonra kollarınızı kaldırırsınız ve kaşlarınız çatılır.) Eğer bilişsel bir gecikme mevcutsa, o zaman gerçek duygu tepkisel olan mı yoksa değerlendirici olan mıdır? Sanırım ilki yani, hayvanlarla insanların paylaşabileceği tepkisel duygu, gerçek olandır.

Sıkıntı tecrübesini hayvanların da yaşadığını reddetmenin nedeni, çok anlaşılabilir bir şekilde, bir orangutanın, kronik depresyon ile varoluşsal can sıkıntısı üzerine yazılmış en güzel eserlerden biri olan *The Anatomy of Melancholy*'nin (1621, Melankolinin Anatomisi) bilgili 17. yüzyıl yazarı Robert Burton'la aynı duygularını taşımasının abes olduğudur. Ama bu fikrin başka bir soruna, basit can sıkıntısı ile varoluşsal can sıkıntısını birbirine karıştırmaya yol açıp açmadığını merak ediyorum. Hayvanların varoluşsal can sıkıntısından mustarip olduklarını söylemek tabii ki biraz aşırı kaçıyor. Ama belki de bu iki tip can sıkıntısını birbirine karıştırmak tartışmayı biraz daha renklendirebilir. Hayvanların, can sıkıntısının beyinle varsayılan ilişkisi nedeniyle bunu hissetmeye "hakları" yoktur. Varoluş-

sal can sıkıntısı birçok düşünür için modernitenin ya da uygarlığın bedellerinden, hatta işaretlerinden biri olmuştur. Bunların ikisi de insan olmayan hayvanların erişiminin bulunmadığı şeylerdir. Hayvanlar can sıkıntısı hakkında konuşamaz veya yazamazlar. Peki, varoluşsal can sıkıntısını ifade etme yeteneği bunu hissedebilmek için ön koşul mudur? Diğer yandan basit can sıkıntısı tanımlamaya gerek duymaksızın *hissedilebilen* bir şeydir. Bir şebeğin sadece bize sıkıldığını söyleyemiyor olması hiçbir zaman sıkılmadığını kanıtlamaz. Bu, yalnızca onun İngilizce veya Fransızca konuşamadığı anlamına gelir. *C'est tout.*[10]

Can sıkıntısı, sosyal ve çoğu zaman iyi beslenmiş insanlarda görülür. Tabii ki bunun istisnaları vardır: Andy Warhol hem çok zayıftı hem de gerçekten çok sıkıldığını söylüyordu. Ama durum hayvanlar için muhtemelen farklı. En iyi beslenenler, sanıyorum ki, can sıkıntısına daha yatkın. Ve insanlarla yaşayan köpeklerin doğada yaşayanlara göre daha fazla sıkıldığı şüphe götürmez, belki de evde yaşayan köpekler yiyecek peşinde koşarak zaman harcamak zorunda kalmadıkları için. Sıkılmak için fırsatları, daha doğrusu çok boş vakitleri var. Öyle görünüyor ki insanlar onları çok sevdiklerinden evcil hayvanlarının sıkılmalarına sebep oluyorlar. Ayrıca, kafese konulmuş yalnız hayvanların yüksek uyarıcı beklentileri olması mümkündür ve bu karşılanmadığında can sıkıntısına daha meyilli olabilirler.

Hayvanlardaki can sıkıntısının doğası hakkında daha somut sonuçlar hayvan psikologları Françoise Wemelsfelder ve Marc Bekoff tarafından elde edildi. Tıpkı insanlarda olduğu gibi, hayvanlarda can sıkıntısı öngörülebilirliğin ve hapsedilmişliğin ürünü olarak ortaya çıkıyor. Birçok hayvanın durumunda gerçek anlamda hapsedilmişlik söz konusu: Bir kafes içinde ya da zincire bağlılar. Wemelsfelder can sıkıntısını "dağılmış istemli dikkat" tecrübesi olarak tanımlamayı daha doğru buluyor. Hapsedilmişlik hallerinde (hapishane, hastane yatakhaneleri veya hatta okullar gibi yerlerde) istemli dikkat, yani canlının kendisini çevreleyenlerle gönüllü olarak iletişime geçme fırsatı engellenir. Akabinde can sıkıntısı ortaya çıkar. Wemelsfelder, hapsedilmiş hayvanlar ile hapsedilmiş insanların tepkilerinin kıyaslanabilir olduğunu ileri sürüyor. Sürekli hapislik hay-

10. Hepsi bu. (ç.n.)

vanlarda öncelikle gerçek ve gözle görülür bir can sıkıntısı duygusu yaratır. Bunu, gerginlik, endişe, öfke, şiddet ve sonunda depresyon takip eder. Hapsedilmiş hayvan sıkıntıdan manik (gergin ve öfkeli) bir tepkiye, daha sonra da depresifliğe doğru sürüklenir. Bu süreç, Wemelsfelder'e göre, insanlardaki süreçle hemen hemen aynıdır. Bu bize hem insanlarla hem de hayvanlarla ilgili can sıkıntısı hakkında sistematik düşünebileceğimiz bir yöntem sağlar. Can sıkıntısı öfkeye ve hatta manik davranışa ya da depresyona neden *olmaz*; can sıkıntısı uzun süreler hapsolmakla, yalnızlıkla ve duyusal mahrumiyetle başlayabilen duygusal süreç zincirinin sadece bir halkasıdır. Can sıkıntısı, bir önceki bölümde tartıştığım gibi, bu duygusal durumlara eşlik eder. Bunlara sebep olmaz. Sıralı olarak öfke ve depresyonu kapsayan bir sürecin birinci unsurunu temsil edebilir.

Doktor Wemelsfelder, Otto Fenichel'in ünlü "The Psychology of Boredom" [Can Sıkıntısının Psikolojisi] makalesine değinir. Yazının Freudcu unsurları Wemelsfelder'i ilgilendirmez; onu ilgilendiren Fenichel'in normal can sıkıntısıyla, Wemelsfelder tarafından öfke ve depresyon olarak tanımlanan patolojik can sıkıntısı arasındaki ayrımıdır. Wemelsfelder, can sıkıntısının giderilmediği takdirde daha zarar verici bu safhalara evrilebileceğini ileri sürer. Bu süreç, birçok makalesinde detaylarıyla anlatılır.

Yalnız, kafese kapatılmış bir hayvan ilk önce basit can sıkıntısına kapılır. Eğer tutsaklık uzarsa, bu basit can sıkıntısı kısa zamanda Otto Fenichel'in duygunun patolojik safhası dediği şeye evrilir. Hayvan çok tuhaf şekilde davranmaya başlar. 16 ila 32 haftalık olana kadar tecritte büyütülmüş bir köpek örneğin, fırıl fırıl etrafta dönerek volta atar ve tuhaf duruşlar sergileyebilir. Böylesi stereotipik davranışlar fazla alışılmış ve bilindik bir çevreye ve ortama verilen ilk tepkilerdir. Wemelsfelder'in gözlemlerine göre, hayvanlar, "kafeste kalma süreleri uzadıkça... kafeslerin parmaklıklarını yalayabilir, emebilir, kafes parmaklıklarını ya da kafes arkadaşlarının bedenini çiğneyebilirler... deri veya tüylerini koparabilirler... kendi kol ve bacaklarını, üreme organlarını ve kuyruklarını çiğneyebilirler; ayrıca kendi dışkılarını yiyip daha önce yediklerini tekrar sindirebilir veya kusabilirler." Sinirli ve manik davranış kısa sürede kendini gösterir ve hayvan, tıpkı bu resimdeki papağan gibi can sıkıntısından kendi-



Kronik can sıkıntısı canlıların kendilerine saldırmasına neden olur.

ne zarar vermeye başlar. Bu gagalama hareketi, fazlasıyla kapalı kalmaktan ve yalnızlıktan kaynaklanan bir davranıştır. Bu kuşların hiçbir şekilde kafese konulmaması gerekir.

Wemelsfelder'e göre hayvanlar böyle bir durumda, "kendini yaralama veya tam tersi tamamen pasifleşme, hatta bazen 'uyuşuk' gibi hareketsiz duruşlar sergileme" gibi tepkiler gösterebilirler. Bir yere kapatılıp şişmanlayan domuzlar, başları aşağıda veya ahırdaki bölmelerinde saklanmış halde neredeyse altı saate kadar hareketsiz durabilirler. Huzursuz hayvanın hareketliliği, Wemelsfelder'in sözleriyle, yerini, "önce yapacak bir şeyler aramaya, sonra monotonluğa direnmemeye, bezginliğe teslim olmaya ve en sonunda da çaresizliğe ve depresyona bırakır."

Ama hayvanların kapatılmasıyla ilgili yapılan çalışmaların çoğu, can sıkıntısına değinmeyi ihmal eder: Bu çalışmalar hayvanın kafese kapatılmasından, doğrudan hayvanın korkusuna, gerginliğine ve depresyonuna atlar. Sanırım bu çalışmalarda hayvanların en baş-

ta hissettiği önüne geçilmez can sıkıntısının görmezlikten gelinmesinin nedeni, can sıkıntısının üzerinde durulmayı gerektirmeyecek kadar önemsiz bir şey olması veya üstünde çalışılmayı hak eden çok daha ciddi davranışlardan önceki aşamada sadece kısa bir geçiş duygusu olması. Ama, Wemelsfelder'in de vurguladığı gibi can sıkıntısının kendisi, kapatılan hayvanların yaşadığı berbat deneyimde kayda değer bir aşamadır.

Stuart Grassian bir çift yazısında, tecrit ve kapatılmanın hayvanlar üzerindeki etkileriyle ilgili, saldırgan davranış gösteren fareleri, yetişkin makaklarda görülen bilişsel yetersizlikleri ve köpeklerde tecrit sonucu oluşan korkuyu da kapsayan araştırma bulgularını özetlemiştir. Yeni çalışmalarda primatların kötü şekilde kapatılmasının, beyinlerinin çalışmasında önemli ve kalıcı değişikliklerle bağlantılı olduğu saptanmıştır. Norman Doidge *Kendini Değiştiren Beyin* adlı kitabında beyinlerin esnek organlar olduğunu söyler: Yani tekrar şekillendirilebilirler. Hapsedilmek ve kapatılmak bu nedenle sadece maymunlar için değil araştırmacılar için de talihsizliktir. Başka bir canlıya böyle davranmanın ortaya çıkardığı etik meseleler bir yana, hasar görmüş denekleri kullanmak zayıf bilimselliktir.

Stuart Grassian'ın Massachusetts hapishanesindeki tutsakların tecridiyle ilgili çok okunan yazıları, hayvanların ve insanların paylaştığı bu duygusal durum –can sıkıntısı– ile akıl hastalığı arasında doğrudan bir bağlantı kurar. Françoise Wemelsfelder'e göre can sıkıntısı, onu takip etmesi yüksek ihtimal olan çok daha ağır ruh durumlarının erken bir sinyaliymiş gibi görünmektedir. Bu ağır durumlar, Grassian'ın açıkça belirttiği gibi, canlıyı öfkeye, cinnete (mani) ve depresyona sürükleyebilir. Öyle ki, can sıkıntısı bipolar uçlar arasında duran sabit noktaymış gibi görünür.

J. M. Barbalet *Boredom and Social Meaning* [Can Sıkıntısı ve Toplumsal Anlamı] adını taşıyan ilginç bir sosyolojik çalışmasında, "depresyonun... canlının iç dünyasına yönelik, can sıkıntısının da tipik olarak dışarıya, yani etkinliklere, ilişkilere ve çevreye yönelik olduğunu" savunur. Şaşırtıcı olan, bu alışılmadık ilişkinin laboratuvarlardan ve araştırmalardan çok uzak bir yerde, Jane Austen'ın *Emma*'sında (1816) ortaya konulmuş olmasıdır. Romanda can sıkıntısı kelimesi hiç kullanılmamasına rağmen (ama *ennui* kullanılmış) bir-

den fazla eleştirmen Emma'nın huzursuz çöpçatanlığının bu can sıkıntısından kaynaklandığı konusunda hemfikirdir.

21 yaşındaki Emma için hayat çok sıkıcıdır. Annesi öldükten sonra evli kız kardeşi ve daha yeni evlenmiş yakın arkadaşı Bayan Taylor dışında elinde kalan tek arkadaşı, güler yüzlü fakat bencil ve hastalık hastası babasıdır. Romanın başlarında, Austen "Emma ve babası için baş edilmesi gereken uzun ekim ve kasım akşamları"ndan bahseder. Kendi yalnız, dar rutinlerine hapsolmuş karnı tok baba kız, Noel'de Emma'nın kardeşiyle çocuklarının gelmesini ve böylece sıkıcı hayatlarına geçici bir ara vermeyi beklemektedirler. Yaşadıkları bölgenin en zengin malikânelerinden birinde, Hartfield'da otururlar ve evleri neredeyse büyük ölçekli ve süslü bir papağan kafesidir.

Kendi üzerine titremeye bağımlı Bay Woodhouse için, her şey "kendisine dönük"tür. Ve tabii ki Barbalet'in Bay Woodhouse'a depresyon tanısını koyması şaşırtıcı değildir. Emma'nın rakibi Bayan Elton da daha sonra ona, Bath'ın, "Bay Woodhouse'un anladığım kadarıyla bazen epey depresif olabilen ruh haline mutlaka faydası dokunacak, çok neşeli bir yer olduğunu" anlatırken muhtemelen aynı noktaya değinmiştir. Belki de Bay Woodhouse, Emma'nın paylaştıkları bu münzevi hayatta can sıkıntısına bir çare bulamaması halinde neye dönüşeceğini temsil etmektedir. İşte bu nedenle Emma'nın Barbalet'in dediği gibi "dışarı"ya yönelip çöpçatanlığa başlaması boşuna değildir. Bu durum Emma için bir çeşit psikolojik dromomani anlamına gelmektedir. Bay Woodhouse ile kızı can sıkıntısının istikrarsızlığını ve çare bulunmadığı takdirde nasıl depresyona doğru kayabileceğini en basit haliyle gözler önüne sermektedir.

Woodhouseların sıkışmışlığı fiziksel kapatılmışlıktan çok psikolojikti, fakat gerçekten de tecrit edilen zavallılara ne olacak peki? Parmaklıkların arkasında hapsedilenler sadece bilim insanlarına hizmet eden makaklar değil. Stuart Grassian'ın tecrit üzerine geliştirdiği güçlü savlar, hapishanelerde can sıkıntısının rolünün tartışılmasını kaçınılmaz hale getirir. Bir zamanların ünlü politikacısı, romancı Jeffrey Archer'ın hapishanede geçen hayatını yazdığı, çok satanlar arasına giren üçlemesi *Belmarsh: Hell* (2002, Belmarsh: Cehennem), *Wayland: Purgatory* (2003, Wayland: Araf) ve *Heaven: A*

Prison Diary'de (2004, Cennet: Bir Hapishane Günlüğü) hapsedilmişlik duygusunu kendi hayat hikâyesi üzerinden anlatır.

Hapishane tecrübesi özellikle Jeffrey Archer gibi biri için çok zor olmuş olmalıdır. Margaret Thatcher döneminde başarılı bir yazar ve politikacı olarak ün ve servet kazanmıştır. Muhafazakâr Parti'nin 1984'te başkan vekili seçilmiş ve 1991'de hayat boyu üyelikle onurlandırılmıştır. Archer daha sonra, hayat kadını Monica Coghlan'la birlikteliğini saklamak adına yalan ifade verip mahkemeyi yanıltınca başı derde girdi. 2001 yılında hapse atıldı. 725 gün sonra, 21 Temmuz 2003'te bir pazartesi günü serbest bırakıldı. Tüm bu olanlar çarpıcı, çok utanç vericiydi ve kamusal bir felaketti.

Guardian gazetesinden Jeevan Vasagar ve Michael White, Archer'ın tahliyesinden on bir gün önce, "Geçen sene mahkemeyi yanıltmaktan hüküm giydiği zamanlarda yaşadığı lüks hayatla acımasız bir zıtlık oluşturuyor" diye yazıp Archer'ın içerideki hayatla ilgili sözlerini aktardılar:

> "Öğlenleri öğlen yemeği sırasına girmek üzere hücremden çıkarılıyorum. Verilen yemeklere tek bir bakış atmam yetiyor ve hemen başımı çeviriyorum: çok pişmiş bir et, kim bilir hangi hayvanın, suda yüzen lapa gibi fasulyeler ve Oliver Twist'in bile reddedeceği patatesler." Lord Archer, hapishanenin, *shepherd's pie* ile Krug[11] kadar gösterişli ve çekici seçenekler sunmadığını keşfediyor; mahkûmlar can sıkıntılarıyla başa çıkabilmek için karınca yarışları düzenliyorlar; kaybeden karıncalar ertesi günkü çorbaya katılıyor...

Archer'ın bazı hapishane arkadaşları, onun patlattığı Krug şişesi sayısından çok daha fazla sefer hapse girip çıkmıştır. Ama öyle görünüyor ki onlar bile hapishanedeki bu can sıkıntısına alışmış değildir. Lord Archer'ın hapishane tasvirlerinde can sıkıntısı epeyce öne çıkıyor. Bu konuda oldukça dürüst. "Şu ana kadar karşılaştığım en büyük düşman can sıkıntısıydı ve gerçekten insanı bitiriyor" diyor. Archer içerideki hayatıyla ilgili olarak şunu biliyor, "En büyük sorunum can sıkıntısı olacak."

11. Shepherd's pie, et ve patatesle fırında yapılan bir tür turtadır. Krug ise iyi bir şampanya markasıdır. (yay. n.)

Noel, Archer'a göre içeride olanlar için yılın en kötü günü. Ve "işe dönmeyen mahkûmlar için, Noel'in ertesi günü daha da kötü sayılabilir." Hafta sonları, aynı nedenle çok zor geçiyor olmalı; "Hafta sonları hapishanede ölümcül geçer... birçok mahkûm çoğunlukla yatağından çıkmaz bile." Uyku, vakit öldürmenin bir yoludur. Başka yollar da vardır. Bir defasında birkaç arkadaşı hapishane revirini temizlemekte ona yardım etmiş: "Bana Carl ve Jason'ın bahar temizliğinde neden yardım ettiğini sorabilirsiniz. Can sıkıntısından. Bahar temizliği neredeyse bütün sabahımızı almıştı." Lord Archer hapishanelerde uyuşturucu kullanım oranının karşısında dehşete düşmesine rağmen, uyuşturucuyu hiç bitmeyecekmiş gibi görünen can sıkıntısının bir çaresi olarak görmeye çok yakın hissettiği de olmuştu.

Archer zaman geçirmek için neler yapıyordu? "Ben şanslıydım," diyor, "çünkü yazarak oyalanabiliyordum." Ve kesinlikle yazıyordu. 725 günlük hapis hayatında diğer her şeyin yanı sıra üç ciltlik hapishane günlüğü, bir roman, bir kısa hikâyeler kitabı ve bir tiyatro oyunu yazdı. Ama yine de yeterli gelmiyordu. Archer yazmasına rağmen "hapishane hayatının birçok yönünün -can sıkıntısı, kapatılmışlık, arkadaşları ve aileyi özlemek- katlanılmaz olduğunu" söylüyor ve cezasının son günlerini çektiği Hollesley Bay Hapishanesi'ndeki "o cansız saatleri" hatırlıyor. Eğer Lord Archer'ın kendini oyalama kapasitesi daha az olsaydı, belki de Françoise Wemelsfelder'in yalnız başına kafese kapatılmış hayvanları gibi akut depresyon geçirecekti. Belki de, yazmasının sayesinde bundan kurtulabilmiştir.

Alman mimar Albert Speer tıpkı Jeffrey Archer kadar büyük bir felaket yaşadı. Ama Speer'ın bu düşüşü çok daha uzatmalı oldu ve cüretim mazur görülürse başına gelenleri biraz daha hak etmişti. Speer, hapishane süreci başlamadan önce, hayatta görüp görebilecek en az sıkıcı hayatı yaşıyordu. İkinci Dünya Savaşı'nın bir kısmında Üçüncü Reich'ın başarılı bir Silahlanma ve Savaş Üretimi Bakanı olmadan önce, Hitler'in başmimarıydı. Almanya'nın yenilmesinden sonra Speer, Nürnberg'de mahkemeye çıkarılıp yargılandı. Nazi rejimini, savaş suçlarını ve insanlığa karşı suçları desteklemekten yirmi yıla mahkûm oldu. Speer ve diğer altı Nazi görevlisiyle birlikte 18 Temmuz 1947 tarihinde geleceğin Batı Berlini'ndeki Span-

dau Hapishanesi'nde cezasını çekmeye başladı. Albert Speer, hapis cezasının erken dönemlerinde sadece günde yarım saat dışarı çıkabildiği hücre cezasına çarptırıldı. Herhangi bir gardiyana veya diğer mahkûmlara seslenmesi bile yasaktı. Bu vahşi rejim zamanla biraz gevşedi, en azından Rus birliğine mensup gardiyanlar dışında herkesin yardımıyla. Ama Speer'ın tecridi, cezası süresince çok daha sertleşti: Üçüncü Reich'ın bir üyesi olarak işlediği suçların sorumluluğunu üstlenip özür dilediği için diğer altı Nazi subayı tarafından iyice dışlanmıştı.

Speer, en çok satan hapishane günlüklerinden birini yazmıştır –İngilizcede *Spandau: The Secret Diaries* (1976, Spandau: Gizli Günlükler) adıyla basıldı– ve bu günlükler Speer'in hapishaneden çocuklarına yazdığı ve Spandau'dan gizlice çıkarılıp taşınan mektuplarını temel alır. Speer'ın günlüklerinde de, tıpkı Jeffrey Archer'ın günlüklerinde olduğu gibi can sıkıntısının korkunçluğu vurgulanır. Ünlü bir paragraftan alıntı yapmak gerekirse, Speer şöyle der: "*11 Eylül, 1949*. Altı hafta daha geçti. Bir ay, bir ay daha. Bir yerlerde Dante'nin cehennem eziyetlerini sayarken, can sıkıntısından bahsetmeyi unuttuğunu okumuştum." Can sıkıntısının katılıkla uygulanan tek kişilik hücre cezasının kasıtlı bir parçası olduğu açıktır. Tıpkı Archer gibi, Speer de, tekrar tekrar can sıkıntısıyla savaşını anlatır. Speer, en kötü sonuçlardan, yazdığı mektuplar dolayısıyla kurtulmuş olsa bile biraz daha depresif bir ruh haline sürüklenmiştir. Ama günlükleri, olağanüstü tuhaf bazı hareketlerine gem vurmaya yetmemiştir.

Albert Speer can sıkıntısının bir çaresinin hayali dromomani, yani bir önceki bölümde anlatılan Albert Dadas'nın tutulduğu hastalık olduğunu söyler. Speer tabii ki fiziksel olarak hiçbir yere seyahat edememiştir, ama hapishane avlusundaki günlük egzersizine bir çeşit patolojik turizm eklemiştir. Avluyu dikkatlice ölçtükten sonra, sadece bu avluyu kullanarak Berlin'den Heidelberg'e kadar olan mesafeyi yürümeye karar verir. "Bu proje," diye yazar, "iradenin terbiyesi olduğu kadar sonu gelmek bilmeyen can sıkıntısına karşı bir savaştır." Bu fikir bir süre sonra abartılı boyutlara ulaşmıştır: Hayali bir dünya turu ve tabii ki sınırları belirli avluda yapılmak üzere. Tur Almanya'da başlar, güneye, Asya'ya doğru kıvrıldık-

tan sonra yukarı yönelerek Sibirya'ya ve oradan Bering Boğazı yoluyla Kuzey Amerika'ya devam eder. Destansı yolculuk Meksika'da Guadalajara'nın hemen güneyinde son bulur. Ama bu "anlamsız yürüyüş" bile Speer'ın can sıkıntısını gidermeye yetmez. 3 Aralık 1963 günü şunları yazmıştır: "Günlerimin monotonluğunu bu notlara yansıtmak neredeyse imkânsız. Altı bin küsur günün sonsuza kadar değişmeyecek aynılığı kâğıda dökülemez."

Başka bir Albert –Albert Camus– de hayali dromomaninin sakinleştirici etkilerinden *Yabancı* (1942) adlı romanında bahsetmiştir. (Yabancılaşmış ve bana göre şapşal) başkahraman Meursault Kuzey Afrika sahillerinden birinde cinayet işlediği için hapse atılmıştır. İdamını beklerken yalnız hayatını anlatır ama okuru sıkılmadığına ikna etmeye çalışır:

> Yine de bütün sorun vakit öldürmekti. Anılarımı gözümün önünde canlandırmayı öğrendim öğreneli artık sıkılmıyordum. Kimi zaman odamı düşünmeye koyuluyor, düşümde bir köşeden kalkıyor, yolum üzerindeki eşyaları bir bir aklımdan geçirip yine o noktaya dönüyordum. İlk zamanlar bu gezi çabucak bitiveriyordu. Ama her tekrarlayışımda daha uzun sürüyordu. Çünkü her eşyayı... bunların ayrıntılarını, her ayrıntıda örneğin bir çatlağı, kakmayı, onun yenik kenarını, renklerini ya da pürüzlerini... hatırlıyordum... O zaman anladım ki dışarda bir gün yaşamış olan bir insan, cezaevinde hiç can sıkıntısı çekmeden bin yıl yaşayabilirdi. Canının sıkılmayacağı kadar anısı olacaktı.

Ama Meursault pek de ikna edici değildir ve hayali dromomanisi onu hücresinin duvarlarının dışına götüremez.

Albert Speer Spandau'daki hücresini sık sık tasvir eder. Muhtemelen, Meursault'nunkinden daha büyük değildir. Böylesine bir hapsin insandaki etkilerini tahmin etmek çok da zor olmasa gerek. Stuart Grassian, hücre hapsinin Massachusetts'teki yüksek güvenlikli cezaevinde kalan mahkûmların üzerindeki etkilerini anlattığı yazısında, "tecritte kalmanın, eskiden mevcut olan bir (akıl) hastalığı şiddetlendirdiğini veya nüksettirdiğini, ya da daha önce bir hastalığı olmayan kişilerde de akut bir akıl hastalığı geliştirmeye neden olduğunu" yazmıştır. Grassian, arada az bir derece farkı olması-

na rağmen, Speer'in yaşadığından çok daha ağır ve derin bir kapatılmadan bahsetmektedir. Ama Speer'in bir hastalığı vardı. 20 Şubat 1950'de kalp atışlarının aksadığından şikâyet etti –"tıbbi raporlara göre, modern hayatın monotonluğuna ve kitle toplumundan tecrit edilmeye mal edilebilecek ekstrasistollerdir [fazladan kalp atışı]"– ve bunun sorumlusunu can sıkıntısı olarak görüyordu. Ama sonuçta gizli kapaklı yazılan yazıların, yapılan okumaların, dromomaninin ve hatta bahçe işlerinin birleşimiyle bu tecritten ve büsbütün hapsedilmişlikten kurtulmuş olması, iç kaynaklarının (politikasının değil) kuvvetine delalettir.

Can sıkıntısının, ağır hapis cezasının tasarlanmış ve kasıtlı bir parçası olduğu gerçeği malum. Ama yine de, çoğunlukla basit ve çocuksu olarak kınanan bir duygunun, ne mahkûmun ne de geri kalan toplumun işine yarayacak bir toplumsal kullanıma sokulması rahatsız edicidir. Hapishane hayatı, dayatılmış kronik can sıkıntısı tehlikesini ortaya çıkarır. Eğer çözüm bulunmazsa bu can sıkıntısı kişiyi öfkeye ve şiddete, narkotik gibi tehlikeli eğlencelere ve bu bölümün konusu olan depresyona sürükleyecektir. Bu durum, modern toplumda can sıkıntısının ne kadar talihsiz bir pratik rol oynadığını bize gösterir. Bir suçluyu papağana dönüştürmeye çalışmak ne iyi ne de kazançlıdır.

Hapishanedeki bu tecrit ve hapsedilmişlik yalnızlığı besler. Jeffrey Archer cezaevinin en kötü taraflarından birinin "aileyi ve arkadaşları özlemek" olduğunu söylemişti. Yalnızlık girift bir şekilde can sıkıntısıyla ve sebep olduğu depresyonla iç içe geçmiştir. Bu bağı en iyi, küçük kişisel bir anekdotla açıklamak istiyorum. Birkaç yıl önce, John adında küçük bir çocuk beni ziyaret etmişti ve bana yalnızlık çektiğini söylemişti. Bu söylediği karşısında şaşkına dönmüştüm. Küçük oğlana ne olmuştu? Ya da bu varoluşsal sorununu çözmek için ne yapılabilirdi? Belki bir kedi almak, birkaç küçük arkadaşla tanıştırmak ya da onu bir alışveriş merkezine götürmek? Alışveriş merkezi en iyi seçenek gibi göründü. Babacan bir merhamet görevi olarak algıladığım gezintiye hazırlanmak için biraz zamana ihtiyacım olduğundan Dinky arabalarını çıkartıp onu bu arada arabalarla oynaması için teşvik ettim.

Geri döndüğümde, John'u kendisini oyuna kaptırmış halde bul-

dum. Arabalarını halının üzerine boydan boya, tıpkı *Cinnet*'teki Danny gibi diziyordu. Beni zar zor fark etti. Hâlâ dışarı çıkmak isteyip istemediğini sordum. Başını kaldırıp bana baktı ve hayır anlamında iki yana salladı. "Hayır, artık sıkılmıyorum. Evde, arabalarımla kalmak istiyorum." Ve öyle de yaptık. Çocuğun derin bir psikolojik rahatsızlığı olduğunu, ciddi anlamda yalnızlık çektiğini zannetmekle çok yanılıyordum. Küçük çocuk sadece sıkılmıştı.

Can sıkıntısını yalnızlıkla karıştırmak çok kolaydır. İkisinde de dışsal uyarıcı eksikliği söz konusudur: Yalnızlıkta eksik olan, diğer insanların ya da belirli bir kişinin yokluğudur. Bu türden yalnızlık durumsaldır, tıpkı can sıkıntısının durumsal oluşu gibi. Avustralyalı antropolog Yasmine Musharbash bunu çok güzel anlatır. Musharbash, Yuendumu bölgesinden Warlpiri yerli halkının "sıkıcı" kelimesini "yalnız"la aynı anlamda kullandıklarını tespit etmiştir. Şöyle: "Yuendumu'da [sıkıcı] kelimesi, doğrudan insanlar için söylendiğinde neredeyse her zaman aktif olarak kullanılır, örneğin 'Millie şu anda sıkılıyor olmalı, bir başına kaldı' derken, 'biz başka bir yere gitmek için onu yalnız bıraktığımızdan beri sıkılıyor' demek istemek gibi." Diğer yandan, can sıkıntısının yalnızlıkla olan ilişkisini keşfetmeyi amaçlayan epeyce çalışma mevcuttur. Beklendiği gibi bu çalışmaların çok büyük bir kısmı huzurevlerinde yatan yaşlılara odaklanmaktadır.

Can sıkıntısının, yalnızlığın ve depresyonun yakın bir birliktelik içinde olmaları –ve birazdan göreceğimiz üzere yakın bir karmaşa da diyebiliriz– belki en iyi görsel sanatlarda yansıtılmıştır. Viktorya dönemi sanatçılarından Lord Frederic Leighton'un *Solitude*'unda (Yalnızlık) (1890) bu açıkça görülür (Bkz. 3. Görsel). Bu genç kadının vücudunun duruşu Laurence Sterne'in "bir kavağın altında... dirseğini kucağına dayamıştı, eline yasladığı başı yana yatmış, oturan" "zavallı Maria"sını hatırlatmaktadır –"ve ağacın dibinde küçük bir derecik akar."

Maria'nın derdi sevgilisi tarafından terk edilmiş olmasıydı ve Leighton'un resmettiği hizmetçi kız da aynı derdi çekebilecek yaşta. Ama duruşu –sağ eli düşen başını destekliyor ve dirseği bükülmüş– aynı zamanda can sıkıntısının çok tipik bir simgesi. Leighton'un resminin başlığı da aynı şekilde her iki anlama da gelebilir. Bu yal-

nızlık (*Solitude*) içindeki genç kadın sıkılmış mı? Neden olmasın? Onun yaşında oturup suya bakmak yerine yapılabilecek birçok şey olmalıdır.

Leighton'un tablosundan görebildiğimiz, yalnızlığın illa durumsal olmasının gerekmediğidir. Yalnızlık aynı zamanda daha belirsiz bir kayıp hissi olarak da kendini gösterebilir ve nihayetinde depresyonla çok yakın bir ilişki sergiler. ABD'li yazar William Deresiewicz "End of Solitude" [Yalnızlığın Sonu] adlı makalesinde, yalnızlığın sadece yanında bir yoldaş olmaması durumunu değil ama aynı zamanda yoldaş yokluğundan duyulan kederi de içerdiğini iddia eder. Bu, duygu hakkında düşünmek için önemli bir adımdır. Hollandalı primatolog Frans de Waal ünlü kitabı *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*'de[12] "bedenlerimizin ve zihinlerimizin toplumsal hayat için şekillendirildiğini ve toplumsallığın yokluğunda umutsuzca çöktüğümüzü" söyler. "Tam da bu nedenle ölüm haricinde, tecrit hücre cezası, cezaların en kötüsüdür."

De Waal, Deresiewicz'in zikrettiği yoldaş yokluğuna etkileyici örnekler verir. "Bağlanmak," diyor de Waal, "kişinin hayattan beklentisini artırmasının en güvenilir yolunun, evlenmesi ve evli kalması olduğu için hepimiz için iyidir. Fakat madalyonun öbür tarafı (ölüm) partnerimizi kaybetme riskini almaktır." De Waal bunu, "fillerin ölü eşlerinden geriye kalanların yanına gidip ciddiyetle bu güneşten sararmış kemiklerin başında durmaları"yla örneklendiriyor. Kemikleri defalarca döndürerek koklamak için saatlerini harcayabiliyorlar. Bazen kemikleri yanlarında götürdükleri de oluyor, ama birçoğunun "mezarlığa" döndüğü görülür.

Can sıkıntısı, yalnızlık ve depresyon arasındaki bağı inceleyen en ilginç örneklerden biri Alberto Moravia'dan gelir. Moravia'nın *Düzen Adamı* (1951) adlı savaş dönemini anlatan güçlü romanının başkahramanı Marcello Clerici, Lino adındaki yaşlı, bir eski papazı vurup öldürdüğüne inandığı için vicdan azabı çeker. Adam, 13 yaşındaki Marcello'ya tecavüz etmeye çalışmıştır. Bir çocuk olarak Marcello müthiş bir suçluluk duygusu hissetmiştir. Sınıf arkadaşlarını etkileyebilmek için Lino'yu ona bir ateşli silah vermeye ikna etmeye çalışmıştır ve böylece neredeyse tecavüze uğrayacak olmasına ça-

12. Empati Çağı: Daha Merhametli Bir Toplum İçin Doğanın Dersleri. (ç.n.)

nak tutmuş hisseder kendini. Marcello yetişkinliğe ulaştıktan sonra bu suçluluk duygusunun üstesinden konformizmle, "düzen-denge-normallik" üçlüsüyle gelmeye çalışır; başka bir deyişle bilinçli seçilmiş sıkıcı bir var oluşla. "Gri ve normallikten uyuşmuş" bir hayatı arzulamaktadır ve sürekli dünyada "milyonlarca insanla aynı hayatı" yaşadığıyla övünür. Ama Marcello'nun hayatı hiç de normal değildir. Yalnızlıktan kıvranmaktadır, karısı ve çocuğu dahil tüm tanıdıklarından uzaktır. Sonunda Marcello yalnızlık, ıssızlık ve gönüllü can sıkıntısı ağından kurtulur ama bu, ailesiyle kendisinin ölümüne sebep olur.

Can sıkıntısı başka bir dışsal travma (örneğin bir kafese kapatılma, insanın dürtülerini reddetmesi veya Marcello Clerici'nin hikâyesindeki gibi suçluluğu bastırabilmek için kendini dünyadan dışlama) nedeniyle tetiklenmiş veya uzamışsa, bunu ya öfkeli ve kendini yıkıcı bir tepki ya da depresyon izler. Can sıkıntısı neredeyse bu iki tehlikeli ruh hali arasında bir uzlaşma gibi durmaktadır; mağdurun uçlara doğru hareket ettiği bir geçiş noktası.

Ve belki de bu uzlaşma durumu sağlıklıdır. Belki de can sıkıntısı eylemi kişiyi psikolojik refahı için tehlikeli olacak durumlara, gerginlik, öfke veya depresyon yaratacak durumlara karşı koruyabilmek için bir erken uyarı mekanizmasıdır. Belki de can sıkıntısının sürekli tekrarlayan ve öngörülebilen tecrübeler ya da tuzaklar sırasında ortaya çıkıyor olmasının nedeni, oradan o anda kaçmamızın bizim için en iyisi olduğudur. Çok sıkıcı koşullar altında çok uzun zaman geçirildiğinde can sıkıntısı duygusunun doğasında var olan huzursuzluk ve rahatsızlık hissi yükselebilir ve kişiyi aşırı öfke, ajitasyon veya depresyon tahribatlarına açık bir kurban olarak ortada bırakabilir. Can sıkıntısı şaşırtıcı bir biçimde Marcello Clerici'nin engellemeyi başaramadığı türden hasar verici durumlardan korunmamız için uyarı yapması açısından –ne kadar nahoş olsa da– faydalı bir duygudur.

Basit can sıkıntısı duygusal hayatımızda çok önemli bir rol oynar. Bu noktaya kadar can sıkıntısının biyolojik temellerinin yanı sıra işlevlerini de tartıştık. Peki ya sıkıntının daha ağır, daha yetişkin hali, varoluşsal can sıkıntısı ne olacak? O ya da bu türlü varoluşsal can sıkıntısı, edebiyat tarihinde birçok kitabın hatta sanat eserinin konu-

su olmuştur. Bir sonraki bölümde varoluşsal can sıkıntısının tarihsel kökenlerini incelemek istiyorum. Gösterebilmek istediğim ise, basit akrabasının aksine, varoluşsal can sıkıntısının tamamen entelektüel dayanaklar üzerine kurulu olduğudur.

4

Öğle vakti şeytanı

Acedia şeytanına verilen isim "öğle vakti şeytanı"dır. Bütün şeytanlar arasında en bunaltıcı olanıdır. İnzivaya çekilen keşişe dördüncü saatte saldırır ve sekizinci saate kadar keşişin ruhunu kuşatır. Bu iblis, güneşi gün sanki elli saatmişçesine cansız ve hareketsiz gösterir. Sonra keşişin sürekli camdan bakmasına neden olur ve keşişi hücresinden dışarı çıkıp güneşe bakmaya zorlar. Bu, dokuzuncu saatin hâlâ ne kadar uzak olduğunu görmek içindir. Ve keşişi, kardeşlerinden birini yakınlarda olabileceği umuduyla etrafa, oraya buraya bakmaya zorlar. Üstelik bu iblis keşişin kaldığı yerden, hayatından ve elleriyle yaptığı işlerden nefret etmesine neden olur. Keşiş, kardeşlerinin sevgisini kaybettiğini ve onu rahatlatacak hiç kimsenin olmadığını düşünmeye başlar. Eğer, bugünlerde keşişi herhangi biri rahatsız ederse iblis bunu keşişin öfkesini artırmak için kullanır. Ayrıca keşişi, yaşamak için ihtiyaç duyduğu şeyleri bulabileceği, daha az zorlu bir hayat yaşayabileceği, daha kazançlı bir meslek seçebileceği yerleri arzulaması için teşvik eder. İblis, Tanrı'yı mutlu edecek tek bir yer olmadığını söyler. Tanrı'ya her yerde ibadet edilebilir. İblis daha sonra bu düşüncelere, keşişin ailesinin anılarını ve önceki hayatından görüntüleri ekler. Keşişin hayatının kısalığından dem vurarak, bu çileci hayatın tüm zorluklarını gözlerinin önüne serer. Bu şeytan keşişi görevini yerine getirebileceği yoldan alıkoymak ve onun hücreyi terk etmesini sağlayabilmek için her türlü baştan çıkarma yöntemini kullanır.

Bu paragrafı erken Hıristiyanlık dönemi keşişlerinden Evagrius, *On the Eight Evil Thoughts* [Sekiz Şeytani Düşünce Üzerine] adlı kitabında yazmıştır ve bu ifadeler varoluşsal can sıkıntısının muhte-

melen ilk detaylı tarifidir. Evagrius'un ve takipçisi olan birçok papazın dile getirdiği, keşişlere ait rahatsızlığın terimi olan *acedia*, ilginç bir Yunanca kelimedir. Aldırmazlık veya kayıtsızlık gibi bir anlamı vardır. İngilizcede *accidie* olarak kullanılır. Bu tuhaf halin ve aynı zamanda bu hale sebep olduğu düşünülen varlığın takma adı "öğle vakti şeytanı", "öğle iblisi" veya hatta "öğleyin yok eden kırgın" bile olmuştur. Bu lakap 91. Mezmur'dan alıntıdır:

> Onun sadakati senin kalkanın, siperin olur. Ne gecenin dehşetinden korkarsın ne gündüz uçan oktan, ne karanlıkta dolaşan hastalıktan, ne de öğleyin yok eden kırgından.

Ama bu isimler Evagrius'un papazının neden mustarip olduğunu göstermeye tam olarak yetmez. Tabii ki bu çilecilerin yaşadıklarına sebep olanın öğle vakti şeytanı gibi gerçekten doğaüstü bir varlık olduğuna inanmıyorsanız.

Evagrius *On the Eight Evil Thoughts* kitabında *acedia*'nın bu çok iyi bilinen tanımını yaptığı zamanlarda bir keşişti. Kuzey Afrika'da, İskenderiye'nin güneyine doğru bazen de Hücreler Çölü adı verilen bölgede konuşlanmış dağınık manastırlardaki tarikatlardan birinde çileci hayatı yaşıyordu. Evagrius bu nedenle, birçok *acedia* vakasıyla karşı karşıya kalmış olmalıdır. Bu Kuzey Afrika çöllerinde keşişin hayatı, her türlü dini terbiyeye rağmen yine de monoton, zor ve yalnızdı. 383 yılında Evagrius'un inzivaya çekildiği ünlü Nitria Dağı'nda neredeyse 5000 keşiş, sıcağa, kire, pirelere, sert yataklara, tahtakurularına, zehirli yılanlara, uykusuzluğa, düzgün yemeğin ve hafif tuzlu suyun kıtlığına rağmen, kendi ayrı hücrelerinde yaşıyor ve ibadet ediyorlardı. Bu keşişler günlük işleri ve yemeklerini paylaşıyor, cumartesi ve pazar günleri ibadet ediyorlardı. İşlerinin ve yemek saatlerinin dışında sessizdiler. Bu dindar adamların gerilmesi ve üzüntüye, huzursuzluğa ve pisliğe bulanmış hücreleri ve leş kokulu yoldaşlarına karşı psikotik bir hoşnutsuzluk geliştirmesi pek de şaşırtıcı değil. Zamanla hayat tarzlarına büyük bir tiksinti hissetmeye başlıyorlardı. Evagrius'tan alıntılanan bu metnin de gösterdiği gibi, manastırlarını terk edip daha yeşil topraklarda kurtuluşu arama tutkusuna kapılmaya başlıyorlardı. Ya da bir şeytan onları bunu yap-

maya zorluyordu. Ve çok kısa zamanda çok sinirli de olabiliyorlardı.

Acedia zehirli bir virüs gibi çöl topluluklarını kasıp kavurmuştur. Evagrius'un olanlara karşı böylesine, algılayamaz, korku dolu, kimi suçlayacağını bilemeyen bir halde olması anlaşılabilir bir şeydir. Evagrius cevaplarını doğaüstü güçlerde bulmuştur. *Acedia*'nın acı çekenin ruhsal zayıflığına delalet olduğunu düşünür. Suçlanması gereken acı çeken keşiştir ama aynı zamanda bu keşiş şeytan tarafından ayartılmıştır. Acı çeken, bu öğle vakti iblisinin tatlı sözlerine kanmamak için yeterince mücadele etmemiştir. Günümüzde bir psikiyatr bu rahatsızlığı isteri ya da yine bugünün deyimiyle bir konversiyon bozukluğu olarak değerlendirecektir. Ama tüm bunlar sadece basit can sıkıntısı olarak algılanamaz mı?

Evagrius'un akıl yürütmesi aşırıya kaçmış gibi görünüyor, ama onun entelektüel dünyası, çevresini bizimkinden çok daha farklı algılıyordu. Evagrius da bu aşırı ve külfetli ruhani hayata geç başlamıştı. Hayatındaki ağırbaşlılıktan en uzak tecrübeleri gençken, önce diyakoz sonra da başdiyakoz olarak çalıştığında yaşamış gibi görünüyor. Nazienus'lu Gregorius'a, İsa Mesih'in Baba'yla ya da Kutsal Ruh'la eşit olmadığını, olsa olsa onların hizmetkârı, acemi bir tanrısal varlık olduğunu savunan Ariusçulukla olan savaşında yardım etmiştir. Evagrius Konstantinopolis'te isim yapmış ve anlaşılabilir bir şekilde ünü sonucunda bedensel zevklere teslim olmuştur: Yemek, içki ve zina. Bunların kefaretini, 383'te önce Natrun'da ve sonra da Kellia'da kirli, böceklerle dolu manastır hayatında ödeyecektir. Kısa yaşamının son on dört yılı boyunca *On the Eight Evil Thoughts* adlı kitabını yazmıştır. Evagrius kendisinin üstesinden binbir zorlukla gelebildiği dünyevi zevklere başka papazların da düşmesini istemiyordu.

Acedia ile ilgilenen birçok insan, Evagrius'un "öğle vakti iblisi"ni, benim varoluşsal diye adlandırdığım can sıkıntısı olarak anlamaktadır. Dindar Evagrius'un tasvir ettiği mutsuz münzevi, bu duruma ilişkin uzun gelenekte kurucu rol oynar. *Acedia*, belirgin biçimde Hıristiyanlığa has varoluşsal can sıkıntısı diye isimlendirebileceğimiz şeyi temsil eder. Tanrı'nın tasarısıyla ve yaratısıyla ve "Ben bunun neresinde duruyorum?" sorusuyla yüzleşmekten ortaya çıkar. Bu sorunun cevabı, sık sık, sinsice bir şüpheyle "hiçbir yer" olabilir. Ve

bu efkârlı cevabı da, Evagrius'un anlattığı türden güçlü ruhsal boşluk, dışlanma ve umursamazlık hisleri takip eder.

Eski Ahit'ten kaynağını alan *acedia* geleneği, yüzyılları aşarak modern seküler hayata kadar uzanır. Asırlar boyunca öğlen saatlerinde acı çeken Çöl Babaları[13] çeşitli din adamlarının, tıpçıların, felsefecilerin ve birçok 20. yüzyıl romancısının ilgi ve inceleme odağı haline gelmiştir. Bu kitabi kişiler sayesinde *acedia*, modern ismi hâlâ Kitabı Mukaddes'ten gelen köklerinin küflerini çağrıştırıyor olsa da, yayılmış ve zamanla şekil değiştirmiştir.

Bunun yanında *acedia*, modernleşmiş şekliyle depresyonla –veya depresyon gibi görünen durumla– dünyanın iyi niyeti hakkında duyulan şüphenin tuhaf bir birleşimine dönüşür. *Acedia*'dan mustarip kişinin, içinde, kendini dışlanmış hissettiği güçlü ve bitmez tükenmez bir boşluk yarattığı söylenir. Kişisel anlam hissi kaybolur. Tutku yok olur, hatta bir şeylere konsantre olmakta zorluk çekilir. Bu duyguların, acı çeken kişinin kendisini, geleneklerin ve âdetlerin hiçbir anlam ifade etmediği sevimsiz bir dünyada dışlanmış biri gibi görmesinden kaynaklandığı anlatılır. Sonuç olarak kişi anlamsız işler yaptığını, daha da ötesi hayatının hiçbir şey ifade etmediğini hisseder. Kurban, yaşadığı toplulukla uyuşmadığını hissetmeye başlar. Modern olgunun tanımlayıcı unsuru olduğu için tekrar tekrar yüceltilen bu tecrübeyi, kadim keşişlerin çöldeki kaygı dolu sıkıntılarının entelektüel vârisinden başka bir şey olarak görmek çok zor.

Camus'nün zombi benzeri tuhaf karakteri Meursault ise, bu geleneğin mirasçılarının ilk örneklerinden biridir. Fiziksel dünyanın, kendi varlığına kayıtsız kaldığını sezer ve toplumun beklentilerini karşılamayı reddederek aslında içgüdüsel olarak bu kayıtsızlığa karşılık verir. Meursault kafası karışmış dünyanın iyiliği için ona boyun eğmeyecektir –annesinin ölümünde yas tutuyormuş, işlediği cinayetten suçluluk duyuyormuş, arkadaşlarına bağlıymış ya da meşgulmüş gibi davranmayı reddetmesi– ve ilginç dürüstlüğü çoğunlukla onun bu varoluşsal rahatsızlığının övgüye değer bir ürünü gibi gösterilmektedir. Meursault'un aynı zamanda geleneksel herhangi bir dini sisteme inanmıyor olması da şaşırtıcı değildir. Buna

13. Çöl Babaları: Milattan sonra takriben 3. yüzyılda özellikle Mısır'daki Natrun Vadisi civarında yaşamış keşiş, papaz ve çilecilere verilen isimdir. (ç.n.)

rağmen Meursault'nun bu hali, Hıristiyan Evagrius'un tanımladığı *acedia*'nın örnek ancak nahoş, modern dışavurumunun örneğinden başka bir şey değildir.

Acedia çoğu zaman sadece kayıtsızlık veya duyarsızlıktan öte bir şeydir. Jennifer Radden *The Nature of Melancholy* [Melankolinin Doğası] adlı kitabında *acedia*'nın "çöl babalarıyla özdeşleştirilmiş özel kültürel şartlarda ortaya çıkmış bir durum" olarak farklı bir kategoride olduğunu söylerken Madeleine Bouchez *acedia*'yı "münzevilere [manastır hayatına] ait bir can sıkıntısı çeşidi" olarak görür. Ancak *acedia* çölün özel şartlarından çok daha uzaklara yayılmış ve birçok farklı şekle bürünmüştür. Amerikalı yazar ve şair Andrew Solomon depresyonla yüzleşmesini konu aldığı kitabına *The Noonday Demon* (2001, Öğle Vakti Şeytanı) adını vermiştir. Etkileyici şair Kathleen Norris *Acedia & Me* (Acedia ve Ben) adlı eserinde bir adım öteye gider ve bu durumu hem depresyonla hem de can sıkıntısıyla bağdaştırır. "*Acedia* depresyon mudur?" diye sorar ve hemen ardından cevap verir, "Tam olarak değil." Neden? Çünkü bu, "içimize sımsıkı yerleşen... baskıcı bir can sıkıntısıdır."

Evagrius'un *acedia*'sının özünde ise kronik can sıkıntısı vardır. Evagrius durumu tanımlarken inzivaya çekilmiş keşişin kaçmak için duyduğu arzuyu, hayatının öngörülebilirliğini ve monotonluğunu, keşişin bundan nasıl da tiksindiğini ve yavaşlayan zaman algısını vurgular. Evagrius'un keşiş arkadaşlarının başına bela olan şeyin şeytanlarla ya da bazılarının iddia edebileceği gibi inançlarındaki ya da iradelerindeki eksiklikle ilgisi yoktur. Tekrarlayan, uzun süren, öngörülebilen, hapseden, kaçılması mümkün olmayan, zamanın geçmesini yavaşlatan ve bu duygudan mustarip kişi için nahoş olan her tecrübe can sıkıntısı yaratmaya mahkûmdur. *Boredom and the Religious Imagination*'da [Can Sıkıntısı ve Dini Hayalgücü] Michael Raposa "can sıkıntısını çoğunlukla çöl manzaralarıyla, düzlükle ve kurulukla" bağdaştırdığımızı belirtir. Bu münzevi keşişler sonsuzluğa kadar uzanan bu manzarayla her gün karşı karşıya kalmıştır. Evagrius'un Hücreler Çölü, oldukça yerinde bir yakıştırmadır. Doğaüstü varlıklar değilse bile pis bir hapishane ve öngörülebilirlik, bu papazları varoluşsal can sıkıntısının prototipine sürüklemiştir. Can sıkıntısı, en basit haliyle, işin özündedir.

Acedia'nın genelde çok daha ılıman kıtalarda ortaya çıkması bu bağlantıyı daha iyi açıklayabilir. Aziz Ioannes Cassianus'un (MS 370-435) Fransa'da kurduğu manastır topluluklarında kapatılmışlık hali çok daha yumuşaktı. Manastır hayatını ve sistemini Batı'ya ilk kez getiren Cassianus, 415'te Marsilya'da, St. Victor'da iki büyük manastırın temellerini atmıştır. Fransa'da, Kuzey Afrika'daki münzevi keşişlerin çileci bireyselliği, çok daha intizamlı bir dini cemaatin varlığı ve çok daha ılıman bir iklimle yumuşatılmıştır. İnziva azaltılır. Cassianus'un kolektif dünyasının sonucunda gerginliğin daha düşük seviyeye inmesi, Evagrius'un sevimsizce bireysel *acedia*'sındaki şeytani yönleri törpülemiş gibi görünüyor. Cassianus *acedia*'yı ünlü günahlar listesine eklemiştir ama *acedia* onun için, her şeyin ötesinde tembellik ve atalet, umarsızlık ve kayıtsızlık ve sonunda da ruhani egzersizlerin peşinde, koşmaktaki gönülsüzlüktür. "Şimdi"den kaçma isteği, yorgunluk belirtisi ve çeşitliliğe duyulan açlıktır. *Acedia*, uyuyarak veya bir yoldaş bularak manastır rutininden ve hapsinden kaçma isteği ve zamanın yavaşlamasıyla tasvir edilir. Evagrius tarafından tanımlanan psikolojik durum ise bu değildir. *Manastır Yaşamının Kurumları* eserinin onuncu kitabında, "*Acedia*'nın Ruhu Üzerine" adlı bölümde Cassianus şöyle yazar:

> Altıncı mücadelemiz Yunanların *acedia* adını verdikleri, bizimse kalbin bitkinliği ve can sıkıntısı olarak gördüğümüz şeydir. Bu, kedere eşdeğerdedir ve çoğunlukla münzevi keşişler ile çölde ikamet edenleri tehlikeli bir şekilde sıklıkla ayartmaya çalışır. Bir papaz için özellikle altıncı saat [öğlen] civarında rahatsız edici hale gelir. Papazı zapt ettikten sonra zavallı hastaya düzenli ve sık aralıklarla saldırılarının yanan sıcaklığını getiren bir ateş gibidir.

Şeytan hâlâ oradadır fakat gücü azalmıştır. *Acedia* hali, sürekli nükseden bir ateşli hastalıkla kıyaslanarak "tıbbileştirilmiş" ve hatta patolojikleştirilmiştir. Dışarıdan gelen şeytani bir etki yerine "kalbin bitkinliği ve can sıkıntısı"nın kasvetiyle acı çeken kişinin içine yerleşmiştir. Cassianus bu tuhaf durumun tehlikesinin, papazın (Cassianus keşişler yerine papazlardan bahsetmektedir) ilahi görevini bırakmasına ve sonunda Tanrı'nın iyi niyetinden umudu kesmesine

sebep olacağını söyler. Cassianus'un papazlara önerdiği çare kendilerini meşgul etmeleridir. Bu, basit can sıkıntısının bilinen en eski tedavisidir.

Cassianus, kasıtlı tembelliği *acedia* günahının anahtarı olarak gördüğünün üzerinde önemle durur. Bu şartlar, saldıran bir şeytana direnmekteki âcizlikten çok, kişisel bir zayıflığın göstergesidir. Evagrius gibi münzevi keşişler ve manastır çilecilerinin can sıkıntılarını şeytanla açıklamaya çalışması, aslında bu insanların kafalarının ne kadar karışık olduğunu ve nasıl bir işkence altında olduklarını gösteriyor: Can sıkıntıları aşırı yalnızlık, zor ve pis hayatlarındaki mahrumiyetlerle çoğalıyordu. Kilise'nin, rahatsızlığı hakkıyla teşhis edebilecek tıp kitaplarının olmadığı erken dönemlerinde neyle uğraştığıyla ilgili pek de fikri yoktu. Kontrol edilemeyeni ve isimlendirilemeyeni sınırlama ve kontrol etme tutkusu bütün bunları günaha ve daha sonra da *acedia*'ya dönüştürmüştü. Tam tersine Ioannes Cassianus'un cemaatinde papazlar beraber yaşıyor, beraber çalışıyor, beraber yemek yiyor ve günlük ibadetlerini beraber yerine getiriyorlardı. Kötü suyla yemek, yılanlarla akrepler ve çölün hapsedilmişliğiyle acımasız yalnızlığı da artık yoktu. *Acedia*, yeni dünyaya ayak uydurdu. Bu daha kolay manastır hayatında Evagrius'un kötücül *acedia*'sının yerini tembellik ve basit can sıkıntısı almıştı.

Acedia geleneğinin bu iki örneğine dönüp baktığımızda, *acedia* duygusunun neden şeytanileştirilmiş veya psikozla aynı kefeye konulup patolojikleştirilmiş bir kötülük olduğunu görmek çok da zor değil. Sebep, işin Tanrı'nın iyi niyetinden şüphe etmeye kadar gitme olasılığı taşımasıdır. Bu nedenle *acedia* korku ve ayıplama nesnesi haline gelmiştir. Bu şekilde yorumlandığında *acedia*'nın anlaşılması ve kontrol edilmesi daha kolaylaşıyordu. Belki de bunun altında yatan, can sıkıntısının amansız kapatılmaya karşı geliştirilen basit fiziksel tepkiden fazlası olmayan *acedia*'ya varoluşsal ve hatta romantik bir anlam kazandırmasıdır. Kilise Babaları keşiş veya papaz olarak başarılı bir şekilde yaşamak isteyen kişinin üzerindeki dini kontrolü bozması ve yıkması nedeniyle bu duygu üzerine çok kafa yormuşlardır. Evagrius bunu şeytanı suçlayarak, Cassianus da ruhsal can sıkıntısıyla miskinliği birbirine karıştırarak yapmaya çalışmıştır. Ama öğle vakti şeytanı, olduğu yerde kalmaya devam etmiştir.

Hıristiyan *acedia*'sı, varoluşsal can sıkıntısı halinin Batı geleneğinde ve kavramsallaştırılmasında başlangıç noktasıdır. Can sıkıntısına *acedia* adını vermek erken Hıristiyan Kilisesi'ne potansiyel ruhani firarileri tekrar zincire dahil etme algısı aşılamıştır. Sonraki yüzyıllarda can sıkıntısına daha da ağırbaşlı isimler vermenin –*mal de vivre*, *ennui* veya "içsel", "ruhsal" ya da "varoluşsal" can sıkıntısı gibi– kerameti ise tamamen kendinden menkuldür.

Rönesans dönemine gelindiğinde, papazlar *acedia*'yı melankoli olarak görürler. İki durum da, hem *acedia* hem de melankoli, kültür tarihçileri tarafından sıkça modern varoluşsal can sıkıntısıyla bağdaştırılmıştır. Rönesans'ta bu tip varoluşsal can sıkıntısının suçu, şeytani veya günahkâr olandan tıbba kaymıştır. Bazı yönlerden bu değişim Evagrius'tan Cassianus arasındaki geçişi anımsatabilir. İnanışa göre, insanın içinde ilerleyen hastalık nedeniyle bu durum teolojiden çok tıbbın alanına girmektedir. Ama *acedia*'nın Kitabı Mukaddes'teki nazari kökleri hiçbir zaman yok olmaz.

Melankoli Yunancada siyah safra anlamına gelen tıbbi bir terimdir. Kelimenin herhangi bir ruhani çağrışımı yoktur. Veya hiçbir zaman da olmamıştır. Antik Yunan Hippokrates tıp okulunda melankoli, insanın sağlığı için gerekli olan dört salgıdan biriydi – diğer üçü balgam, sarı safra ve kan olmak üzere. Hippokrates tıbbı, MÖ 5. ve 4. yüzyıllara ve okulun kurucusu olan Hippokrates'in yazdığına inanılan ve günümüze kadar gelen yazılara (doğumu MÖ 460) dayanır. Bu çok etkileyici tıbbi öğreti görüşleri Antikçağ tıp adamı ve filozof Galenos (MS 129-200) tarafından benimsendi. Galenos'un görüşleri ise, 17. yüzyılda William Harvey'in buluşlarına kadar hâkim oldu. Hippokrates okuluna ve Galenos'a göre çok fazla kara safra bir insanın melankoli tutsağı olduğunun göstergesidir; bizim anlayacağımız şekliyle depresyonun. Neredeyse bir milenyum hüküm süren bu antik tıbbi sistemde sağlık, dört salgı arasındaki denge üzerine kurulmuştu.

Rönesans zamanındaki melankoliye dair elimizde birçok anlatı bulunmaktadır. En ünlü iki anlatı Burton'ın *Anatomy of Melancholy*'si ve *Hamlet*'tir. Bununla birlikte Burton'ın durumunda melankoli çok belirli ve özel bir türdür: Haddinden fazla bilimsel beyin faaliyetinin sonucudur. Dönemin görsel sanatlarında bu geleneğin çarpıcı



Geometrinin tehlikeleri. Albrecht Dürer, *Melencolia I*, 1514.

örneklerini bulmak da mümkündür. Biri, Albrecht Dürer'in (1471-1528) *Melencolia I* (1514) adını verdiği bakır levha gravürü, diğeri ise Dürer'in çağdaşı Yaşlı Lucas Cranach'ın tam da bu gravüre tepki olarak yaptığı *Melancholia* (1532) isimli tablosudur. Her iki resimde de melankoli bir melek olarak kişileştirilmiştir. Meleğin melankoliyi temsil ettiği, onu çevreleyenlerden olduğu kadar benimsedikleri duruşlardan ve tabloların isimlerinden anlaşılmaktadır.

Dürer'in meleği dünyadaki hayattan sıkılmış ve gökyüzü krallığındaki evine hasret duyar gibi görünmektedir ama suratsızlığının altında bu kadar aşikâr olmayan çok daha önemli bir şey yatmaktadır. Melankolisi, çok faal entelektüel hayatından kaynaklanmak-

tadır. Dürer'in görüşleri bu gelenekteki birçok diğer örnekle aynı doğrultudadır. (Robert Burton'ın *Anatomy of Melancholy*'si bir diğeridir.) Ama fazla düşünmekle melankoli arasındaki bağ, Dürer'den, Burton'dan veya Rönesans'tan daha eskilere dayanır. En ünlü savunucusu, MS 2. yüzyılda yaşamış Yunanlı tıp adamı Efesli Rufus'tur ve geometri, mimari ve matematik bilimlerinin psikolojik tehlikelerini vurgulamıştır – tam da Dürer'in meleğinin üzerinde fazlaca duruyormuş gibi göründüğü entelektüel uğraşların. Yerde, (melankoli gezegeni Satürn'ü temsil eden kürenin tam yanında) geometri uzmanı ya da mimarın işlerini yapabileceği alet edevat bulunmaktadır: Bir çift keski, bir rende, meleğin elbisesinin altından yarısı görünen bir çift pense, bir testere, bir cetvel, dört çivi ve bir çeşit üfleme aleti. Gravürün ortasında dahası da vardır: Üzerinde bir kabın kaynadığı bir mangal ya da athanor,[14] karanlıkta kalmış ve muhtemelen mangalda kullanılacak bir maşa, bir çekiç, bir çokyüzlü cisim, hokka ve gölgelere gömülmüş bir telek. Melankoli meleği sağ elinde geometri uzmanının pergelini tutarken sağ dirseğini de kucağındaki bir kitabın üzerine dayamış, düşüncelere dalmıştır. Düşünme eylemi, özellikle geometri ve mimari üzerine olduğu için, meleğin talihsiz bünyesinde aşırı miktarda kara safra üretimine neden olmuştur. Entelektüel faaliyet Rönesans'a ait biçimiyle varoluşsal can sıkıntısının meleğin etrafını sarmasına neden olmuştur.

Albrecht Dürer'in meleği melankolik olsa da –bugünkü deyişle depresif– bir yandan da açıkça sinirlidir. Gözlerine bir bakın: Bir meleği düşünürken hayal etmeyeceğiniz türden korkutucu gözbebekleri. Bunu gözden kaçırmak kolaydır çünkü o gözlerdeki hiddet, gevşek, yorgun bedeninin duruşu arkasına gizlenmiştir. Duruşu (dirseği dizine dayanmış, başı eline yaslanmış) sıkılmış bir insanın tipik bir görüntüsüymüş gibi görünebilir ama dikkat edilmesi gereken, başını dayadığı eliyle yanağını avuçlamak yerine sımsıkı yumruk yaptığıdır. Her an bu melek ayağa fırlayıp bastırılmış duygusunu açık edecekmiş gibi hissediyorsunuz. Meleklerin böylesine öfkeli olmaması gerekir. Ama bu meleklere özgü öfke Evagrius'un *acedia* tasvirine kadar uzanır. Evagrius'un münzevi keşişi için dini yalnız-

14. Kum banyosu fırını. (ç.n.)

lık öfkeyi doğurur. Sürekli hapsedilmişlik ve tekrarlanma, can sıkıntısının öfke, ajitasyon ve cinnete dönüşmesine neden olur. Dürer'in meleği entelektüel hayatın doğasında var olan can sıkıntısından, tıpkı Evagrius'un inzivadaki keşişleri gibi, bu hayatın yalnızlığı ve yoruculuğundan bıkmış olabilir. Hatta belki de öfkesi, sıkıcı ama ulvi buyrukla gelmiş varoluş biçimini reddetmenin simgesi bile olabilir. Şu şekilde de söyleyebiliriz: Meleğin öfkesi Tanrı'nın lütfunun olası reddini, yani tam da Evagrius ile Cassianus'u çok endişelendiren başkaldırıyı temsil ediyor olabilir. Varoluşsal can sıkıntısı durumu tipik olarak kişiyle etrafındaki dünya arasındaki ilişkinin kırılması ve kopmasıyla tanımlanır. Burada ele alınan da aşağı yukarı aynıdır. Melek için dünya Tanrı'nın ta kendisidir: Peki bu isyankâr tavrı meleğin bu dünyayı sorguladığı anlamına mı gelmektedir?

Dürer'in aklındaki melankoli –ya da varoluşsal can sıkıntısı– kurbanı bilim insanı-entelektüel imgesi büyüleyicidir. Size, bir bilim insanının hayatının ne kadar da sıkıcı olabileceğini kendi tecrübelerimden yola çıkarak teyit edebilirim. Başlangıçlar, sonlar, keşifler heyecanlıdır ama her türlü arşiv araştırmasının angaryası ve yazmanın gerginliği de hiç hafife alınmamalıdır. Ama bilim insanları bunu itiraf etmekten hoşlanmazlar. Basit can sıkıntısına olan yatkınlıklarını, yeni ve entelektüel olarak etkileyici terimlerle süsleyerek değerli kılmaya çalışırlar. Bilim insanları da *acedia* mağduru veya varoluşsal can sıkıntısı içinde ya da hatta melankolik olabilirler, ama hiçbir zaman yaptıkları iş yüzünden melankolik veya depresif olmazlar.

Bilim insanlarının melankoliye özellikle yatkın oldukları söylenebilir. Kendileri buna inanır. Melankolileri araştırmalarının ortasında tükenmelerine veya çalışmaları sırasında kendilerini asmalarına dahi sebep olabilir. Büyük Rönesans bilgini Burton bu hastalıkla ömür boyu uğraşmıştır. Müthiş eseri *Anatomy of Melancholy*'yi yazarak kendini melankoliden uzak tutmuştur. Ama sonunda, kendi türünü eğlenceli bir şekilde reddetmesine rağmen, melankoli onu ele geçirmiştir: "En iyi öğrencilerin bile alelade... Kendi içlerinde aptal ve yumuşak, dışarıya karşı absürd ve gülünçler... Bunlar birer budala değil mi?" Efesli Rufus bu tip depresyonu da anlayabiliyordu: "Melankoliye düşen birini tanıyorum... Bu adam hassastı ve ona ıstırap veren keder ve korku bu kadar güçlü değildi... Hastalığının ne-

deni geometrik bilimler hakkında sürekli düşünmesiydi." Bu gelenek George Eliot'un *Middlemarch*'ındaki (1871-1872) Bay Edward Casaubon'a kadar uzanır:

> Bense onun için çok üzgünüm. Çok iyi eğitimli dediğimiz kişilerden olup da zevk alamıyor olması, en iyi ihtimalle huzursuzluk verici: Bu muhteşem yaşam gösterisinde bulunmasına rağmen hiçbir zaman küçük, titreyen benliğinden kurtulup özgür kalamamak –hiçbir zaman bizim farkına vardığımız görkeme tamamen sahip çıkamamak, bilincinin coşkuyla çılgın düşüncelere, tutkunun ateşine, hareketin enerjisine gark olmasına izin vermemek; ama her zaman bilimsel ve ilhamsız, hırslı ve çekingen, dikkatli ve anlayışsız olmak.

Casaubon, Hedda Gabler'in kocası olarak Jorgen Tesman'ın kişiliğinde ve Peter Kien olarak da Elias Canetti'nin *Auto da Fé*'sinde (1935) yaşamaya devam etmektedir. W. G. Sebald çok akıllıca fakat inanılmaz sıkıcı romanı *Satürn'ün Halkaları*'nda (1995) depresyonla bilimsel düşüncenin birleşmesinden doğan tuhaf fenomen hakkında biraz daha kanıt sunmaktadır. Romanda, Norwich'te yaşayan Latin dilleri okutmanı bir çiftin kelimenin tam anlamıyla bu melankoli hastalığına tutulup öldüğünü görüyoruz. Eşlerden biri olan Janine Dakyns "kâğıtlarının ortasında otururken, Dürer'in *Melencolia*'sındaki, yıkım malzemelerinin arasında sebatla duran meleğe benzediği" konuşulan bir Flaubert uzmanıdır. Bu yıkım malzemeleri meleğin etrafında olanlarla aynı değildir, tam aksine Janine Dakyns'in kendi sıkıcı ve katlanılamaz bilimsel yazılarıdır. Belki de melek bu dediğime katılmamazlık etmez.

Orhan Pamuk'un otobiyografik eseri *İstanbul*'da (2003) ana motif melankolidir. Bu harika kitap belki de melankoliyi çok düşünmeye bağlamak –yine varoluşsal can sıkıntısının başka bir türü– hakkındaki en güçlü ve en kapsamlı edebi eserdir. Melankoli, veya ona benzeyen Türkçe terim "hüzün" (Pamuk'un sözleriyle, "tek bir kişinin duyduğu melankoli değil, milyonlarca kişinin ortaklaşa hissettiği o kara duygu"[15]) kitabın 2004 yılındaki İngilizce çevirisinde ne-

15. Orhan Pamuk, *İstanbul: Hatıralar ve Şehir*, İstanbul: YKY, 2003, s. 94. (yay. n.)

redeyse her iki sayfada bir karşımıza çıkar. Bu terimle aynı titreşimleri taşıyan en yakın rakipleri ki bunlar yaygın olmaktan çok uzaktır, tıpkı beklendiği gibi can sıkıntısı ve nostaljidir. Pamuk kendi melankoli yorumunu ve hüznü (kara duygu) Dürer'in meleği ve kara safrasıyla bağdaştırmasa bile, bu duygunun çağrışımlarının üstünde Robert Burton'a göre kat kat fazla durur. Ve tabii ki, *İstanbul* kitabının anlatıcısı çok iyi eğitimli, entelektüel bir bireydir ve kitabın sonunda İstanbul'da bir mimarlık fakültesine kaydolur. İstanbul'un geri kalanı gibi kendisi de hüznün buyruğu altında olsa da, ailesinin matematikteki ve mühendislikteki yetenekleri dikkate değerdir. O ve ailesi Albrecht Dürer'in meleğiyle aynı ilgi alanlarına sahiptir. Belki de *İstanbul* kitabında Pamuk'un melankoliyle dolu şehir manzarasında, Dürer'in *Melencolia*'sındaki melankolik kır manzarası arasında tuhaf bir paralellik vardır. Belki de her ikisi de şehirdeki can sıkıntısını anlatmaktadır.

Cranach'ın Dürer'in gravüründen tam on sekiz yıl sonra biten *Melancholia*'sı çok derinden ama çelişkili bir biçimde yapılışını *Melencolia I*'e borçludur. Bazı unsurları paylaşırlar: Aletler, Satürn'ün sembolü olan küre, melankolinin koruyucu tanrıçası, uyuyan köpek ve bebek figürleri.[16] Ama arada görsel ve kavramsal farklılıklar bulunur. Cranach'ın meleği iyi niyetli ve hatta ağırbaşlı diyebileceğimiz ifadesiyle Dürer'in öfkeli figürünün antitezidir. Akıl (entelektüel) hayatında kıvranmak yerine onu yontmaya çalışır. Ve Cranach'ın arka fondaki manzarası çok daha huzurludur. Basitçe kahverengini almış kış ormanlarını gösterir, ne de olsa kış geleneksel olarak melankoliyle özdeşleştirilmiştir. Bebek figürleri Cranach'ın versiyonunda, *Melencolia I*'deki yalnız bebekten daha çok eğlenirler. Kuşlar eklenmiştir ve Cranach'ın köpeği Dürer'inkinden çok daha mutlu görünür. Belki de bu iki temsil arasındaki en büyük fark, Cranach'ın resminin sol üst köşesindeki buluttur. Bulutun içinde, muhtemelen Lucas Cranach arkadaşı Martin Luther'den etkilenerek şeytani ele geçirmeyi göstermektedir. Luther, vebanın ve talihsizliklerin şeytanın işi olduğuna inanırdı. Yaklaşan bulut belki de bir çeşit öğle vakti şeytanını simgelemektedir. O zaman, burada Cranach'ın ba-

16. (Orij.) *putti:* Bazen kanatlı olarak da resmedilen erkek bebek figürleri. (ç.n.)

sit ve entelektüelize edilmemiş melankoli anlayışının esası mevcuttur: Hastalık da –varoluşsal can sıkıntısı ya da melankoli– şeytanın işidir, aynı Evagrius'un düşündüğü gibi.

Cranach'ın Dürer'le ortak noktası şudur: Melankoli, *acedia* gibi, Yaratıcı'nın lütfunu yanlış yorumlamayı ve reddetmeyi içerir. Birbirlerinden ayrılıyor gibi göründükleri nokta da, durumların etiyolojisidir.[17] Albrecht Dürer için melankolinin nedeni akıl yaşamının yıkıcı ve zararlı etkileridir. Yaşlı Lucas Cranach içinse melankoli öğle vakti iblisinin, yani şeytanın ısrarcı tacizidir. Ama iki, bilimsel ya da ruhsal, durumsal sebep bedendeki fiziksel bir şeye, kara safraya bağlıdır ve bunun çağdaş önemini ne Dürer ne de Cranach görmezden gelebilir.

* * *

Çok fazla düşünen en ünlü entelektüellerden biri, Le Havre'da yaşayan 32 yaşında bir okul öğretmeniydi. Burnunun ucunda sıklıkla kocaman kırmızı bir sivilcesi olan ve neredeyse hiç arkadaşı olmayan bu kısa, yarı kör, çirkin genç adam hem geleceğin kadın avcısı hem de filozofuydu. Okul öğretmenliğini ve Fransız taşrasında kalmayı hiç sevmiyordu. Paris'ten ve hatta alteregosu Antoine Roquentin'in Çinhindi ve Doğu'da geçirdiği altı yıldan sonra son bulduğu, John Cassianus'un gürültücü şehri Marsilya'dan çok uzaktaydı. Ama bu okul öğretmeni Evagrius ile Cassianus'un *acedia*'sının ve tabii ki Dürer'in melankolisinin geleneğini devam ettirecek muhteşem bir roman yazdı. Bu Fransız, Yaratıcı'nın lütfuna duyulan umutsuzluktan değil, evrenin lütfuna duyulan umutsuzluktan kaynaklanan *acedia*'yı veya melankoliyi veya birçok eleştirmene göre varoluşsal can sıkıntısı dediği şeyi tasvir etti.

Aşağıdaki paragraf varoluşçu filozof Jean-Paul Sartre'ın adını *Melankoli* koymak istediği kitaptan alınmıştır. Biyografisini yazan Annie Cohen-Solal'a göre Sartre, bu orijinal ismi kullanarak, Albrecht Dürer'in gravürü ve diğer tüm melankoli geleneğiyle kendi eseri arasındaki ilişkiyi açıkça göstermeyi hedeflemiştir. Sartre'ın

17. Neden bilim. Hastalık nedenlerini inceleyen bilim dalı. (ç.n.)

romanı, Paris'te bir yayıncı olan Gaston Gallimard'a 1938 yılında ikinci kez gönderilişinde kabul edilir ve editoryal kararla başlığı *Bulantı* olarak değiştirilir. Aşağıdaki paragraf Jean-Paul Sartre'ın kendi melankoli yorumu olan "rastlantısallık" ile ilgilidir. Romanın otuz yaşındaki başkarakteri suratsız Antoine Roquentin'in varoluşun tesadüfi (rastlantısal değilse nedir?) olduğunun farkına varması ve kişiyle etrafındaki dünya arasında hiçbir bağ olmadığını görmesini anlatır. Keşişin *acedia*'sı ve doksan birinci mezmurdan doğrudan feyiz alan Roquentin'in içgörüsü, evrenin (gerçeklik) lütufta bulunmadığı gibi kendisi gibi modern münzevilere hiç aldırış etmediğidir:

> Olağanüstü bir andı. Oradaydım, hareketsiz, buz gibi kaskatı, korkunç bir şekilde kendimden geçmiştim. Ama bu kendimden geçiş içinde bile yeni bir şey belirmekteydi; Bulantı'yı anlıyordum artık, benimdi o. Bu buluşlarımı kavramlaştırmaya, sözcüklerle tanımlamaya kalkmıyordum doğrusu. Ne var ki şimdi artık onları sözcüklerle tanımlamam kolaylaşmıştı. Önemli olan rastlantısallıktır. Demek istediğim, varoluşun bir zorunluluk olmadığıdır. Var olmak dediğin şurada olmaktır sadece; var olanlar rastlantılara izin verirler ama onlardan asla bir çıkarım yapılamaz. Sanırım bunu anlayan bazı kimseler var. Var, ama onlar da bu rastlantısallığın üstesinden zorunlu ve geçici varoluşlar yaratarak gelmeye çalıştılar. Oysa varoluşu hiçbir zorunlu varlık açıklayamaz. Olağanlık sahte bir görünüş, yok edilebilecek bir görünüş değildir; olağanlık saltlıktır, dolayısıyla üstün bir karşılıksızlıktır. Her şey karşılıksızdır, bu park karşılıksızdır, bu kent karşılıksızdır, ben de karşılıksızım. Bunu fark ettiğiniz zaman, bu gerçek kalbinizi alaşağı ediyor ve diğer her şey suyun üzerinde yüzmeye başlıyor...

Sartre, gerçekliğin izleyiciye karşı beklenmedik bir şekilde ve tamamen yabancı olduğunu göstermeye çalışmaktadır. Aynı motif kitapta düzenli olarak karşımıza çıkar: Bir kapı kolu ya da aynı şekilde bir koltuğun veya anlatıcının kendi elleri garip ve bilinmez görünebilir. Roquentin bedeninin kendisine yabancı göründüğü noktada, vücudunun onun olduğunu kanıtlayabilmek için kendisini bıçaklamak ister; gerçi bu herhangi bir şeyi kanıtlayacak değildir çünkü çok

kısa bir süre sonra yengeç olduğundan emin olur. Bu yengece benzer[18] tarihçi ve hatta rastlantısal eski kız arkadaşı Anny için cinsel birleşmenin bile çok cazibesi olmaması boşuna değildir: Zevk tamamen başkaları içindir. Ve yengeç hadisesinin üzerinden çok geçmeden hissiz Roquentin, beklenebileceği gibi, şeylerin kendi isimlerinden koptuklarını fark eder ve acılar içinde kıvranmasına sebep olan bu durumu şöyle açıklar: "Bu, artık bir hastalık veya geçiş dönemi değildir: Bu, benim ta kendim."

Roquentin'in bu aydınlanmış duruma varmadan önce yakalandığı hastalık, tam da kendisinin "bulantı" ya da "kirlilik" olarak adlandırdığı güçlü tiksinti duygusudur. Bu rahatsızlık çoğunlukla Roquentin "varlığı zorunluluk" olarak açıklamakta güçlük çektiği zamanlar ortaya çıkmaktadır. Sartre rastlantısallığı güçlü tiksinti kelimeleriyle ifade eder. Bulantı kelimesinin basit can sıkıntısıyla eşanlamlı olarak kullanıldığını ve tiksintinin de basit can sıkıntısının da insanları zehirlerden ve tehlikelerden uzak tuttuğunu (gerçekten ve toplumsal olarak) zaten görmüştük. Öyleyse, küçük çocuklar sıkıldıklarında "bıktı"larsa, Fransız filozoflar Bulantı'dan mustariptirler. Cana yakın ama dobra William Ian Miller, *The Anatomy of Disgust* [Tiksintinin Anatomisi] adlı kitabında Sartrecı varoluşsal can sıkıntısını "genelleştirilmiş bulantı [ve] kendini kutlama mahiyetinde bir kendinden tiksinti" durumu olarak tanımlarken, tam da bundan bahsetmiştir.

Aşağıdaki, "kirlilik" saldırısı hakkında bir tasvirdir. Antoine, kafenin sahibi Françoise'la yatmak amacıyla Rendez-vous des Cheminots'ya girmek üzereyken karşılaşma gerçekleşir. Françoise'la yatmak yerine bir bira söyler. Françoise da zaten başka bir yerdedir.

> Gömleğim de memelerimin ucuna sürtünüp duruyordu. Usul ve renkli bir kasırgayla kuşatılmıştım; neden orda olduklarını, neden böyle olduklarını görmediğim, bilmediğim, dipte parıldayan banketlerle, aynalar ve duman içindeki bir sis ve ışık kasırgasıyla kuşatılmıştım. Kapının eşiğindeydim, girsem mi, girmesem mi diye düşünüp duruyordum, derken bir anafora tutuldum, tavandan bir gölge geçti, öne doğru itildiğimi duydum. Dalga dalga yüzüyordum, beni dört yanımdan ku-

18. Orijinal kelime *cancroid* hem kanserli hem de yengece benzeyen demektir. (ç.n.)

şatan ışıklı sislerin içinde şaşkındım. Madeleine salına salına pardösümü çıkarmaya geldi, baktım saçlarını arkaya toplamış, kulaklarına küpe takmış: tanıyamıyordum onu. Kulaklarına doğru uzayıp giden yanaklarına bakıyordum. Avurtlarında, elmacıkkemiklerinin altında yüzünün rengine karşıt düşmüş, bu zavallı tende sıkılıyormuş izlenimini veren iki pembe leke vardı. Yanakları sarkıyordu, kulaklarına doğru akıyordu...

Bunun gibi hayal ürünü bölümler bu kirliliğin kendilik, dünya ve anlam arasındaki bağlantıyı gevşettiğini göstermeye çalışmaktadır. Erken Hıristiyan münzevilerinin *acedia*'da algıladıkları tehlike tam olarak budur. Evagrius ve Ioannes Cassianus için tüm yaratım Tanrı'nın lütufkâr tasarımını yansıtıyordu ve bu Hıristiyanlar için Yaratıcı, yaratma ve mahluklar arasında sebep-sonuç ilişkisi vardı. *Acedia*, mağdur ettiği kişiyi bu ilişkiyi sorgulamaya çağırıyordu. Elbette Roquentin'in de şüphesinin kaynağı bu ilişkinin ta kendisiydi –ve "bu rastlantısallığın üstesinden zorunlu ve geçici varoluşlar yaratarak gelmeye çalışanları" da kötülemekteydi. Eğer Cassianus mezarından kalkıp da Marsilya'ya gelen Antoine'la tanışabilseydi eminim ki ona anında *acedia* teşhisi koyardı.

Roquentin'in Bulantı'sını ve rastlantısallık algısını manastır *acedia*'sıyla birleştiren böyle sayısız durum ve imaj sayabiliriz. Diğer yandan bunlar, Antoine'ın hayatındaki ağır basan can sıkıntısını da açığa vurmaktadır. Bu kelimeyi kullanmıyor olabilir ama Sartre'ın tasvirleri çoğunlukla bu duyguyla bezenmiştir. Can sıkıntısı depresyona evrilir –ya da Sartre'ın söylediği gibi melankoliye. Roquentin ise, "Yalnız yaşıyorum. Tamamen yalnız. Kimseyle konuşmuyorum. Hiçbir zaman" der. Rendez-vous des Cheminots'da Françoise'la yaptığı seks dışında hayatı manastıra has yalnızlık içinde sessizliğe bürünmüştür. Roquentin, *acedia*'dan mustarip manastır münzevilerinin kayda geçirdikleri şikâyetlere önemli ölçüde benzeyen "algının monotonluğu", üzüntü ve tükenmişlik hakkında da konuşur. Roquentin en acı şekilde, "bugünkü işim – altı sayfa yazdım" der. Efesli Rufus'un bilginleri ya da Dürer'in meleği gibi, Antoine Roquentin de kendini düşünerek melankoliye sürüklemiştir. Aslında bir tarihçinin veya yazarın hayatını çok sıkıcı bulur ve bu kıraç hayatın içinde Roquentin, manastır münzevilerinin *acedia*'sının kaynağı olan

Tanrı'nın lütfundan şüphe edeceğine, evrenin lütfundan şüphe eder. Diyecektir ki, "Varım ve hepsi bu. Ve bu bela o kadar belirsizdir ve o kadar metafiziktir ki, bundan utanıyorum."

Sartre rastlantı algısını son derece nüfuzlu Alman felsefeci Martin Heidegger'den almıştır. Sartre İkinci Dünya Savaşı'ndan önce Berlin'de Fransız hükümetinin bursuyla yaşadığı zamanlarda (ve bu zamanın çoğunda sıkılmıştır) bu filozofla tanışır. Heidegger'in can sıkıntısı üzerine düşünceleri rastlantısallık ile varoluşsal can sıkıntısı dediğimiz şey arasında doğrudan bir bağ kurar. Heidegger can sıkıntısını basit (iki çeşit: Birincisi kişinin bir şeyden sıkılması –kötü bir müzikten örneğin– iken ikincisi bir şey nedeniyle sıkılmasıdır – çok fazla iyi yemek yemek, örneğin) ve varoluşsal olarak kabaca ikiye ayırır. Heidegger için varoluşsal can sıkıntısı kişinin şartlar nedeniyle bütünüyle kayıtsızlığa sürüklenmesidir. Bu Antoine Roquentin'in yaşadığı şehre, eşine dostuna, araştırmalarına, sekse, yediklerine ve ilişkiye girdiği hemen hemen her şeye karşı hissettiği duygudur. Heidegger'e göre, bir insan böyle hissettiğinde boşluğa düşer ve dünyadan anlamlı hiçbir şey beklemez ya da almaz. Can sıkıntısının arkasındaki fikirlere ilgi duyan eğitimci Teresa Belton, "Boredom and School" [Can Sıkıntısı ve Okul] adlı makalesinde şunları yazar:

> Heidegger bu derindeki can sıkıntısını... yapma ve eyleme sorumluluklarının "somut reddedilişi", kişinin varoluşuyla ilgili sorumluluklarının reddi olarak görür. Çelişkili bir biçimde, bu durum kişiyi her şeye ve herkese karşı sorumlu hale getirir... Derin can sıkıntısı, "bir eylemin tamamen kendini açtığı ve açık tuttuğu" "görü anı" olasılığını doğurur.

Sartre *Bulantı*'da aşağı yukarı aynı süreci, anlaşılması çok daha kolay bir biçimde dramatize eder. Görü, Roquentin'in rastlantısallık dediği şeydir: Kişiyle dünya arasındaki ilişkinin hakiki kavrayışı.

Sartre'ın ve Heidegger'in varoluşçu ifadelerinin arkasında çok uzun dini ve Kitabı Mukaddes'e dayalı bir gelenek yatmaktadır. Dahası, bu ifadeler tiksinti duygusuyla açıkça ilişkilidir. Varoluşsal can sıkıntısının bulantı halindeki görünümü Sartre'ın buluşu değildir. Temelleri tabii ki fizyolojiktir, çünkü can sıkıntısı tiksintiye yakın durur ve tiksinti de çok kolayca bulantı ve asabiyet yaratabilir. Ama

varoluşsal can sıkıntısı bu basit duygusal tepkiyi entelektüelleştirmiştir ve bunu yaparken de kökenlerini gizlemiştir.

Can sıkıntısının bir belirtisi olarak bulantı antik dünyadan bugüne kadar birçok beklenmedik bağlamda kendini gösterir. Astımlı ve çok zengin Romalı devlet adamı ve filozof Seneca (MÖ 4-MS 65) kötü şöhretli imparator Neron'a MS 54 ila 62 arasında danışmanlık yapar. Taviz vermek ve yozlaşmışlık üzerine kurulu bir işe boğulmuştur; bu nedenle içsel olarak duyguları da çelişmeye başlar. Seneca can sıkıntısını deniz tutmasına benzetir ve *Ahlaki Mektuplar* 24.26.'daki çok ünlü bir bölümünde bu duygunun karşılığı olarak Yunanca *nausia* kelimesini kullanır. Sartre'ın elit bir Parisli ve Louis le Grand Lisesi öğrencisi olarak bu metni zaten bildiği şüphe götürmez:

> Her şey daha ne kadar aynı olacak? Tabii ki uyanacağım, uyuyacağım, acıkacağım, üşüyeceğim ve terleyeceğim. Bunun sonu yok mu? Bütün her şey böyle kısırdöngü içinde mi devam edecek?.. Her geceyi gündüz takip ediyor, gündüzü gece; yaz sonbahara yol veriyor, kış sonbaharın üzerine basarak ilkbahara atlıyor. Geri gelecek her şey gelip geçiyor... Bense yeni hiçbir şey yapmıyor, yeni hiçbir şey görmüyorum. Bazen kendimi deniz tutmuş gibi/midem bulanırmış gibi hissediyorum. Yaşamın acılı değil, boş olduğunu düşünen çok insan var.

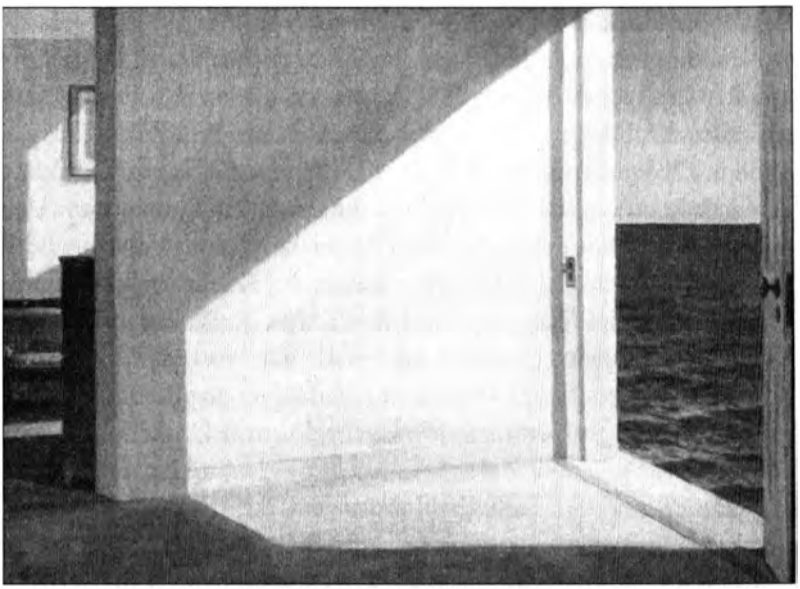
Seneca'nın karamsarlığı da mideden tecrübe edilir. Esneme, şeylerin aynılığı, olayların bitmez tükenmez tekrarlanışı vardır. Bunların hepsi onu iğrendirir ve iğrençlik Seneca için deniz tutması veya bulantı hissidir. Seneca'nın "Bu beni hasta ediyor" dediğini duyar gibi olursunuz: Hemen anlarsınız ki sıkılmış. Seneca'nın deniz tutması olarak yansıttığı can sıkıntısı Sartre'ın felsefi *Bulanti*'sına tıpatıp uymayabilir. Ama yine de Sartre'a kullanışlı bir terim kazandırmıştır.

Seneca deniz tutması ile can sıkıntısının bağlantısını kuran tek kişi değildi. Romalı şair Horatius (MÖ 65-68) kendi *Mektuplar*'ının 1.1.92-93. bölümlerinde basit can sıkıntısından bahseder: "[Yoksul adam] Bir gemi kiraladığında" der Horatius, "onu da üç sıralı özel kadırganın taşıdığı zengin bir adamla aynı oranda deniz tutar (*nauseat*)." Horatius'un anlatmaya çalıştığı şey, savurganlık

söz konusu olduğunda zenginin de fakirin de aynı oranda sıkıldığıdır– tek fark ölçektir. Seneca'nın dili, Plutarkhos'un *Pyrrhus'un Hayatı* adlı eserindeki dikkat çekici bir bölümde kullanılır. Plutarkhos, Makedonya naibi Pyrrhus'a göre (MÖ 319-272) "başkalarına fenalık etmemek ve onlardan fenalık beklememe(nin) bir çeşit mide bulandırıcı can sıkıntısı" olduğunu söylemektedir (*alus nautiodes*, yani "deniz tutmasına benzeyen can sıkıntısı"). Pyrrhus bu zamana gelene kadar fetihler peşinde koştuğu hayatından vazgeçmişti ve emeklilikten de çok sıkılıyordu. Plutarkhos'un aynı cümle içinde bulantı kelimesinin Yunancasını (*nauseia*) ve can sıkıntısı (*alus*) kelimesini kullanması dikkate değerdir. Plutarkhos'un farkına vardığı bu bağ doğrudan varoluşsal can sıkıntısı geleneğini besler. Diğer yandan Pyrrhrus'un sorunu varoluşsal değil, basit can sıkıntısıydı.

18. ve 19. yüzyıllarda, Antikçağ'a dilbilimsel bir borç kalmış olsa da, bulantı çoktan entelektüelleştirilmiş ve hatta "varoluşsallaştırılmış"tır. Immanuel Kant (1724-1804) insanların kendi (sıkıcı) varoluşlarına karşı bulantı hissettiğini söyler. Flaubert, Louise Colet'ye mektuplarında "can sıkıntısı bulantısından" bahseder ki bu Plutarkhos'un *alus nautiodes*'ine hayret verici derecede benzeyen bir söz öbeğidir. Bir zamanların klasik bilgini Friedrich Nietzsche Seneca'nın bulantı geleneğini biliyor olmalıdır. Bu duygu eserlerinde düzenli olarak yer alır; örneğin *Ahlakın Soy Kütüğü Üstüne*'de (1887) ve tabii ki en çok da *Böyle Buyurdu Zerdüşt*'te (1883-1885) "büyük bulantı" ve "büyük acıma" merkez motiflerdir. Bulantı (insanların dünyasına yabancılaşmak) Zerdüşt'ün üstesinden gelmek zorunda olduğu sorunlardan bir tanesidir. Buradaki yabancılaşma, Evagrius'un yabancılaşmasıyla aynıdır.

Bulantı'nın etimolojik kökleri ve basit türden can sıkıntısıyla olan bağlantısı Amerikalı sanatçı Edward Hopper (1882-1967) tarafından *Rooms by the Sea* (Denize Bakan Odalar, 1951) tablosunda çok güzel anlatılmaktadır. *Bulantı*'nın basılmasından neredeyse on dört yıl sonra bu tabloyu yapan, fasulye sırığı gibi, tek eşli, münzevi Hopper, bırakın Seneca'yı, Sartre'ın yazdıklarını bile bilmiyor olabilirdi. Ama Paris'te genç bir erkek olarak bir kereden fazla vakit geçirdiği için, Baudelaire'in şiirlerini, onun can sıkıntısıyla derdini ve burjuvaziyi küçümsediğini gayet iyi biliyordu. Eminim ki Jean-Paul



Can sıkıntısı ve orta sınıf hayatı. Edward Hopper, *Rooms by the Sea*, 1951.

Sartre'ın orta sınıf aile hayatına karşı ünlü nefreti, karşılığını *Rooms by the Sea*'de bulmuştur.

Bu tablodaki bulantı ön kapının beklenmedik bir şekilde okyanusa açılmasından ve baş dönmesi etkisi yaratmasından kaynaklanır. Bu tablo, Sartre'ın rastlantısallığının görsel şeklidir: Bu dünyanın, Hopper'ın oturma odasını ve okyanusun *alus nautiodes*'ini içinde barındıran baş döndürücü dengesizliği. Halıların küskün yeşil renkleri bile ön kapının dışındaki okyanusun izleyiciye hissettirdiklerine uygun düşmektedir. (Eminim ki eğer can sıkıntısının bir rengi olsaydı, bu, bulantıyla ya da içsel tiksintiyle bağdaştırılabilecek bir renk olurdu: Yeşil, turuncuya çalan kahverengi ve çoğunlukla akla hastalığı ve kusmuğu akla getirebilecek renkler.) Tüyler ürperten bu donuk resimde, can sıkıntısının keşfedilmek için bekleyen birçok motifini bulabilirsiniz.

Rooms by the Sea bulantının görsel tariflerinin ilk örneklerinden biri sayılabilir. Birçok tablonun kompozisyon açısından ortak noktası boş alanların kullanımı ve hapsedilen alanın dışında görünen sonsuzluk manzarasıyla çelişen güçlü, düzgün kalın çizgilerdir. (Şekil-

lerin daha akışkan ve kaotik olduğu, boşluğun çizgiselliği yok sayıp kıvrıldığı resimlerde çoğunlukla konu depresyon ya da melankolidir.) Hopper'ın tablosu can sıkıntısının ilkelerini fazlasıyla karşılamaktadır. Ufkun görünür gibi olması sonsuzluk fikrine atıf yaparken, Oblomov'un kelimeleriyle bu "sonsuz monotonluğa" bakan açık kapıyı işaret etmektedir. Ortamdaki tek hareket veya değişiklik duygusu deniz yüzeyinin öngörülebilen dalgalanmasıdır. Diğer yandan evde hiçbir şey olmamaktadır, sadece (belki de bunu ben hayal etmek istiyorum) oturma odasının görünmeyen köşesinde Walter Sickert'ın *Ennui*'sindeki yaşlı adam ve genç kadının dışında. Hopper'ın düz ışık yüzeylerini ve düzgün çizgileri kullanması sınırlama ve gerginlik duygusunu yaratır. Resimdeki tercih orta sınıf oturma odasının boğucu klostrofobisi ile okyanusun baş döndürücü enginliği arasındadır. Belki de Hopper 1950'lerin Amerikası'nın orta sınıfıyla ilgili bir şeyler –tüm bunların ona göre ne kadar sıkıcı olduğunu– söylemek istiyordu.

* * *

Varoluşsal can sıkıntısı nedir? Bu kısa araştırmanın varoluşsal can sıkıntısının tanımını yapmayı daha kolaylaştırdığını zannetmiyorum. *Acedia*, melankoli, Bulantı ve deniz tutması geleneği arasında birçok ortak nokta bulunur. Peki, bütün bunlar, *işte karşınızda* varoluşsal can sıkıntısı dememize yeterli olur mu? Ya da onun yerine, varoluşsal can sıkıntısı bir kuruntu haline gelecek kadar geniş tanımı olan, her şeye uygulanabilen şemsiye bir kavram mıdır? Benim düşüncem öyle olduğu yönünde. *Acedia*, melankoli ve Bulantı arasında net bir bağ kurmak için yaşanmış tecrübeler açısından çok büyük farklılıklar var. Bu geleneğin daha çok entelektüel bir ürün olduğundan şüpheleniyorum.

Doğru bile olsa, varoluşsal can sıkıntısının kişinin varoluşunu tehdit ettiği –çünkü varoluşsal can sıkıntısı Tanrı'nın ya da evrenin lütfuna karşı esaslı bir umutsuzluk taşımaktadır– kabul edilir. Bu durum, can sıkıntısının atlanamayacak kadar önemli bir özelliğidir. En uçuk ilişkilendirmeden başlayalım: Can sıkıntısıyla ölüm arasında, tuhaf bir şekilde bu kasvetli gelenek için tipik sayılabile-

cek bir bağ kurulabilir. Basit can sıkıntısının insan öldürme kapasitesi 2010 Nisan'ında *International Journal of Epidemiology*'de University College Londra'dan Annie Britton ve Martin Shipley tarafından yazılmış bir makalede ele alınmıştır: Buna göre, can sıkıntısı seviyesi arttıkça ölüm yaşı aşağılara inmektedir Bu iki psikolog 1985 ila 1988 arasında 7500'den fazla 35-55 yaş arası Londralı kamu hizmetlisinin doldurduğu anketleri incelemişlerdir. Bu işçilere bir önceki ayda işyerinde sıkılıp sıkılmadıkları sorulmuştur. 2009'un Nisan ayında kaç katılımcının öldüğünü tespit eden psikologlar diğerlerinden çok sıkıldığını beyan eden işçilerin kalp hastalığından ölüm oranının sıkılmadığını söyleyenlere göre iki buçuk kat daha fazla olduğunu keşfettiler. Britton ve Shipley'in can sıkıntısının kendi başına ölümcül olmadığını söylemeleri rahatlatıcıdır. Onun yerine, "can sıkıntısının diğer risk faktörlerine davetiye çıkardığını" bildirdiler. Bu da makuldür. Başka türlü olsaydı ben çok yıllar önce ölmüş olurdum.

Böyle araştırmalar meşruiyetini varoluşsal can sıkıntısı ile ölüm arasındaki geçici işbirliğinden almaktadır. Can sıkıntısı tecrübesinin kişiyi intihara sürükleyecek kadar yoğunlaşabildiği ileri sürülür. Çünkü eğer can sıkıntısı Tanrı'nın veya evrenin lütfuna karşı umutsuzlukla bağdaştırılıyorsa, kişiyi intihara yaklaştırdığı düşünülebilir. Eğer Tanrı ya da evren sizinle ilgilenmiyorsa, yaşamanın ne anlamı vardır? Seneca, "Yaşamın acılı değil, boş olduğunu söyleyen çok insan" olduğunu dile getirirken, bunun zeminini hazırlamaktadır. Ve Seneca, sonuçta intihar hakkında çok şey öğrenmiştir. Kendi hayatı da böyle son bulmuştur. Sartre *Bulantı*'da düzenli olarak intihar konusunu işler. Roquentin'in içgörülerinden biri de "Yaşamaya hakkım yok"tur, ya da başka bir yerde söylediği gibi, "Ben özgürüm: Tam da bu nedenle yaşamak için hiçbir nedenim yok." Orhan Pamuk'un *İstanbul*'unda intihar melankoli, can sıkıntısı, nostalji ve yalnızlık ile beraber alınan girift bir motiftir. Diğer taraftan bu bölümün başında anlattığımız Kilise Babaları vardır. Evagrius'un Kuzey Afrika münzevisi öğle vakti iblisinden öylesine mağdurdur ki, iblis "kendi olduğu yeri... (ve) kendisini sevmemesine sebep olur."

Varoluşsal can sıkıntısının kurbanlarının patır patır telef olmaları gerekiyordu. Fakat olmadılar. Can sıkıntısı ve intihar arasındaki bağ edebi eserlerde, gerçek hayatta olduğundan çok daha kuvvet-

li gibi görünüyor. Bir kere daha akıl, gerçek tecrübelerin yerini alıyor. Aynı İngiliz romancı Graham Greene'in yazılarında, genç bir erkekken hayattan çok sıkıldığını, hayatına biraz renk katmak için Rus ruleti oynadığını iddia etmesi gibi. Greene yaşlılıktan öldü. İntihar yaratıcı bireyler arasında çok daha yaygın olabilir, ama psikolog Kay Redfield Jamison'un açıkladığı gibi sanatçılar, hasta oldukları için ölürler, varoluşsal can sıkıntısı çektikleri için değil. Ya Emma Bovary? İlişkilerini sıkıldığı için kurmuş olabilir ama kendisini gözden düşmüş olduğu için öldürür. Varoluşsal can sıkıntısının kurbanları –ama basit can sıkıntısının değil– intihar hakkında çok konuşuyor olabilirler. Ama kendilerini öldürmek için bir şey yapacaklarsa, o çoğunlukla kâğıt üzerindedir.

Romantik intiharlarla karşılaştığımız birçok dramatik veya kurgusal anlatı vardır. Bunlar çoğunlukla varoluşsal krizin karşısında direniş ve öz-olumlama anlatısı biçiminde kendini gösterir. Seçme hakkı toplumun ya da evrenin ya da hatta Tanrı'nın saldırganlığı veya kayıtsızlığı ile ortadan kalkmıştır ama yabancılaşmış kişi özgürce seçim yapma pratiğini kendi hayatını sona erdirme kararı alarak diretir veya doğrular. Örneğin Hedda Gabler hayat tarzında özgürce seçme hakkının artık bir seçenek olmadığı can sıkıcı bir durumda sıkışıp kalmış iradesi güçlü olan klasik bir örnektir. Henrik İbsen'in 1890'larda yazdığı oyunu can sıkıntısının açık ölümcül tehlikesini, en kafa karıştırıcı şekilde anlatan portrelerinden biridir ve kadın başkahramanının varoluşsal can sıkıntısının üstesinden gelmek için kendi hayatını sona erdirme kararı almasını betimler.

Oyunun tamamı Oslo'da (ve sonra Christiana'da) bir evde geçmektedir. Burası Hedda Gabler'in yeni evidir. Bir generalin aristokrat kızı Hedda, hırslı fakat çok da parlak olmayan akademisyen Jorgen Tesman'la balayından yeni dönmüştür. Oyunun başlarında Hedda fesat Hâkim Brack'a yeni hayatını ve evliliğini ne kadar sıkıcı bulduğunu açıkça söyler.

> HEDDA: Ah – bütün odalar lavanta ve kurumuş gül yaprağı kokuyor. Ama belki de bu kokuyu Julia Teyze beraberinde getirmiştir.
>
> BRACK: [*Kahkaha atar.*] Hayır, bence bu merhum Sekreter Bayan Falk'un mirası.

HEDDA: Evet, kokunun gerçekten de ölümlülükle ilgili bir tarafı var. Bana bir buketi anımsatıyor – balodan hemen sonraki gün. [*Başının arkasında ellerini birleştirir, sandalyesinde geriye doğru uzanır ve adama bakar.*] Ah, sevgili Hâkim, burada ne kadar sıkıldığımı tahmin bile edemezsiniz.

Çok iç karartıcı bir diyalogdur bu.

Hedda'nın kocası, Hedda'nın alkolik eski sevgilisi Ejlert Lovborg'a üniversitede bir pozisyonu kıl payı kaptırdıktan sonra, Hedda'nın arzuladığı eğlencelerin ve müsrif ev idaresinin gerçekleşemeyeceği ortaya çıkar. Hedda aile hayatının verdiği can sıkıntısıyla baş başa kalmıştır. Hedda, bir kazalar zinciri sonucunda Lovborg'u intihara ikna etmeyi başarır. Ona bir silah bile verir ve güzel bir ölümle kötü hayatına veda etmesi gerektiğine ısrar eder. Lovborg Hedda'nın önerisini neredeyse kabul etmek üzeredir. Hedda hemen akabinde, şehvet düşkünü Hâkim Brack'tan bir genelevde silahın tutukluk yapmasıyla bağırsaklarına isabet eden bir kaza kurşunu sonucu Ejlert'in öldüğünü öğrenir. Bu, Brack için iyi haberdir. Böylece Hedda Gabler'a karşı eline bir koz geçmiştir. Peki Hedda ne yapar? Odayı terk edip kendisini şakağından vurur.

Hedda kendini neden öldürmüştür? Lovborg'dan seçmesini istediği güzel ölümü gerçekleştirmek için mi? Hâkim Brack'ın zampara planlarından kaçmak için mi? Lovborg'un ölümüne sebep olmaktan duyduğu suçluluk yüzünden mi? Ya da partilerden ve hoş şeylerden uzak kalmaya mahkûm olmuş, donuk akademisyen kocasıyla geçirdiği boğucu hayatındaki baskın can sıkıntısından kurtulmak için mi? Belki de bunların hepsi yüzünden. Ama Hedda Gabler'in ölümü çoğunlukla varoluşsal can sıkıntısının harekete geçirdiği asil bir davranış gibi anlaşılmıştır. Sıkıcı Jorgen Tesman'a, adamın sıkıcı teyzesine, sıkıcı evliliğine, ahlaksız Hâkim Brack'a direnmiştir ve bütün bunların yanında kendini öldürmekle kişisel ve ruhsal özgürlüğünü sağlamış, bu sıkıcı uzlaşmayı reddetmiştir.

Gerçek hayatta tabii ki Hedda başına gelen tüm talihsizliklere dur diyebilirdi. Gerçek hayatta tam da bunu yapardı. Lovborg'un müsveddelerini yakmazdı. Kendisini Hâkim Brack'a borçlu kılmazdı. Ve her şeyden öte, kendini öldürmezdi. Her şeye katlanırdı, aynı

hepimizin sıkıldığımızda ve söz verdiğimizde yaptığı gibi.

İntiharın can sıkıntısıyla açık bir ilişkisi yoktur. Özellikle intiharın, kitaplarda yazan varoluşsal can sıkıntısıyla ille bir ilgisi yoktur. Hayatın anlamsızlığı algısı acı dolu bir depresyonun ürünü olmadığı sürece, bu entelektüel algıda ölüm üreten bir acı da mevcut değildir. Basit ya da varoluşsal can sıkıntısını intiharla ilişkilendirmek aşağılayıcı bir açıklama olur. İntihar, insana işkence eden psikolojik acının ürünüdür. Can sıkıntısının sembolü olarak kullanıldığında önemsizleştirilmiş olur. Hedda'nın talihsiz ölümü diğer tüm edebi intiharlar gibi, intiharı küçültmekten başka bir şey yapmamaktadır. Sanki Hedda'nın ya da diğerlerinin varoluşsal can sıkıntısı, hayatlarını kokuşmuş, yalnız ve çekilmez haliyle devam ettirmelerindense yaşamlarına son vermeye ittiği için daha çok önemli bir durum haline gelmiştir.

* * *

Varoluşsal can sıkıntısı çok geniş bir konudur. Üzerine ciltlerce kitap yazılmıştır. Bu büyük buzdağının sadece küçük bir kısmına dokunabildim. Ama basit can sıkıntısının bu bilgiç ve kitabi kalıpta nasıl karmaşık bir hale geldiğini gösterebildiğimi umuyorum. Bazen din veya felsefe gibi özel ilgi alanlarıyla süslenir ve olduğundan çok daha büyük bir şeymiş gibi gösterilir: Aynı sıkılmış ve depresif münzevilerin *acedia*'ya yakalanması; depresif bilginin melankolik olması; yalnız filozofun rastlantısallığın veya Bulantı'nın kurbanı olması gibi. Beni büyüleyen bu varoluşsal can sıkıntısı geleneğinde çeşitli varyasyonlarıyla ortak bir damar bulunması. İlk aşamada Evagrius'un papazının Tanrı'nın iyi niyetinden şüphe duyup umutsuzluğa kapılmasıyla bağdaştırılmıştır: Bu, *acedia*'yı üretti. Rönesans safhasında Tanrı bedenle yer değiştirdi: Artık risk altında olan kişinin kendi bedeniydi ve böylece *acedia* melankoliye dönüştü. Modern aşamada ise *acedia*, depresyonun ve dünyanın kendisinin iyi niyetine karşı duyulan şüphenin tuhaf birleşimine evrilmiştir.

Varoluşsal can sıkıntısı ne demektir? Hepsini kapsayan tek tanım şöyle: Varoluşsal can sıkıntısı, kişinin sürekli kayıtsızlığına yol açan ve kendi şartlarına odaklanmasını imkânsız kılan çok güçlü ve ha-

fifletilemeyen bir boşluk hissi, dışlanma ve tiksintiyi içerir. Varoluşsal can sıkıntısını anlamanın en kolay yolu bu mu, onu bilmiyorum. Bu bir kavram. Bir duygulanım veya bir his değil. Can sıkıntısının, kronik can sıkıntısının, depresyonun, aşırılığın, bolluğun, tükenmişliğin, tokluğun, tiksintinin, kayıtsızlığın, duygusuzluğun ve sıkışmışlığın birleşiminden oluşan bir kavram. Her şeyin ötesinde, çok büyük bir entelektüel gelenek üzerine oturtulmuş, kaynaklarını Kitabı Mukaddes'ten alan bir kavram. *Guardian*'da (16 Haziran 2009) genç ve yetenekli İngiliz yazar Lee Rourke'ün can sıkıntısı hakkındaki en iyi on kitap listesinde şunlar vardır: *William Lovell* (Ludwig Tieck), *Mercier ile Camier* (Samuel Beckett), *Huzursuzluğun Kitabı* (Fernando Pessoa), *Kuşatılmış Yaşamlar* (Michel Houellebecq), *Melancholia* (Jon Fosse), *Kıskançlık* (Alberto Moravia), *Le Bleu du Ciel* (Georges Bataille), *Homo Faber* (Max Frisch), *Açlık* (Knut Hamsun), *Perfect Tense* (Michael Bracewell). Rourke can sıkıntısının onu her zaman büyülediğini söylemektedir: "Sanırım beni en çok etkileyen Heideggerci 'derin can sıkıntısı'ydı." Lee Rourke, başka bir deyişle, varoluşsal can sıkıntısından bahsetmektedir. Ona göre [seçkin] edebi gelenekte kökleşmiş olan bir durumdan bahseder.

Ben, basit can sıkıntısının köklerini varoluşsal can sıkıntısına nazaran, daha çok insan psikolojisinden alan kendine has bir geleneği olduğuna inanıyorum çünkü basit can sıkıntısı tarihin her döneminde hissedilmiştir. Ama bu genellikle reddedilen bir iddiadır. Nedenini görelim.

5

Can sıkıntısının tarihi var mıdır?

Napoli'nin aşağı yukarı 50 kilometre kuzeyindeki İtalyan şehri Benevento'nun renkli bir şöhreti vardır. Bugün şehir cadılarıyla (bir zamanlar bir ceviz ağacının altında toplanıp Şabat gününde dans ederlermiş), bölge ise daha az ilgi çekici Camorra'yla ünlüdür. Ama eski çağlarda Campania bölgesindeki bu şehir çok daha sakin bir yermiş. O zamanlarda adı İyi Şans veya Latince Beneventum'muş. Vaatkâr ismine rağmen donuk bir taşra şehriymiş. Eski *città*'nın tadı bu kitabede yakalanmış, bir taşa kazınmış ve 19. yüzyılda ortaya çıkarılmıştır:

> [Bu şehrin] tüm insanları, Tanonius Marcellinus'un, hayırseverliğiyle [Beneventum'un] nüfusunu sonsuz can sıkıntısından kurtardığı için Campania'nın konsül kademesindeki en mükemmel insan ve aynı zamanda en değerli hami olduğunu belirten bu kitabenin kaydedilmesine karar vermiştir.

Bu, Batı tarihinde bir kamu görevlisini, şehrinin vatandaşlarını can sıkıntısından kurtardığı için kutlayan (*universa plebleri*nin Latince can sıkıntısı olarak *taedia* kelimesini kullandıkları) tek umumi kitabe olabilir.

Bu fevkalade ve düşünceli Tanonius Marcellinus hakkında bir şeyler söyleyebilmek isterdim, ama ne yazık ki bu mümkün değil. Kitabe Tanonius'un konsül kademesinde olduğunu söylüyor, bu da muhtemelen hatırı sayılır derecede siyasi bir konumu olduğunu gösterir. Ama ismi, bugüne ulaşan hiçbir konsül listesinde mevcut değil,

bu yüzden belki de Beneventum'un müteşekkir kasabalıları onun politik konumunu abartıyor olabilirler. Kim bilir? Söylenebilecek kesin olan tek bir şey varsa o da, milattan sonraki 3. yüzyılın sonralarında bu kitabeyle onurlandırıldığıdır. Bütün bir şehri can sıkıntısından kurtarabildiğine göre epey zengindi. Bu zengin Tanonius Marcellinus'un gerçekte ne iş yaptığı yorumdan öteye gitmeyecektir ama büyük ihtimalle yerel amfitiyatroda oyunlar düzenlemiştir; ama atletik oyunlar değil, daha çok o zamanlar bütün Roma şehirlerinde alt sınıflar arasında çok popüler olan gladyatör oyunları. İdareciler, oyunlar düzenlemeyi huzursuz alt sınıflarla arayı iyi tutmak için kullanıyordu. Eğer eski Benevento'nun *universa plebleri* bu kadar huzursuzsa, büyük ihtimalle sıkıldıkları içindir. Belki de dağ eteğindeki bu küçük kuru kasaba Roma ve orada yaşanan mühim hadiselerden uzak kalmıştı ve günlerini çoğunlukla pazarın kurulmasıyla ve ticaretle geçirdikleri için daha yoksul halk bunaltıcı bir aynılıkla karşı karşıya kaldı. Belki de Beneventum vatandaşları hayatın geçip gittiğini hissediyorlardı. Belki de Tanonius Marcellinus'a ve "hayırseverliğine" bu kadar müteşekkir olmalarının sebebi budur.

Başka bir Latin duvar kitabesi de –MS 1. yüzyıla tarihlenen çok daha ünlü Pompei'den bir duvar yazısı– bu sefer çok daha muzip bir dille de olsa eskilerin can sıkıntısını kayda geçirmiştir. Duvar, Latince yazılarıyla kaplanmıştır. Bazı Romalı serseriler, acıyla şunları oymuştur: "Duvar! Üzerine yazan herkesin can sıkıntısına dayanırken, nasıl olup da çökmediğini anlayamıyorum." Bunu yazan her kimse, duvardaki diğer yazıların düşük standartlara sahip olduğunu düşünüyor, hepsini sıkıcı buluyormuş. Öte yandan duvar, iki bin yıl önce birçok sıkılmış insanın varlığını destekliyor. Aynı bugün olduğu gibi, graffiti genelde sıkılmış gençlerin atıl vandalizminin bir ürünü.

Can sıkıntısının tarihi olup olmadığını sormak, aslında şu iki soruyu sormak anlamına geliyor: İlk olarak, can sıkıntısı insanlar tarafından her zaman aynı şekilde mi hissedildi? Ve ikincisi: Can sıkıntısı her zaman insan hayatının bir parçası mıydı? Birinci soruya içgüdüsel cevap, evet, insanların her zaman sıkılmak için talihsiz bir kapasiteleri olduğudur. O zaman, eğer can sıkıntısı hep aynı şekilde hissedildiyse ve can sıkıntısının doğası hiç değişmediyse, cevap o zaman hayır, can sıkıntısının tarihi yoktur olacaktır. Peki, bü-

tün bu tantana ne için? Tanonius Marcellinus'u onurlandıran kitabe de bunu göstermiyor mu? Beneventum'un plebleri ve bilinmeyen graffiti sanatçıları sizinle ya da benimle aynı şekilde sıkılmıyor muydu? Öte taraftan ikinci sorunun cevabı, bu kolay tepkinin kesinliğini gölgeler. İçgüdümüz, örneğin Avustralya yerlileri gibi avcı-toplayıcıların tehlikeli ve çoğunlukla meşgul hayatlarının can sıkıntısına diyelim ki Beneventum'dan çok daha zaman payı bıraktığını söyler. O zaman, hayır, can sıkıntısı her zaman insan hayatının bir parçası olmuş olamaz. Can sıkıntısına karşı benim benimseyeceğim duruş budur. İnsanların (ve birçok hayvanın) bu duyguyu hissetme kapasitesi her zaman var oldu ama bu, her toplumun insanların ya da hayvanların can sıkıntısı hissetmesine olanak verdiği veya bunu gerektirdiği anlamına gelmez.

Can sıkıntısıyla ilgilenen yazarların tümü bu tutumu kabul etmez. Birçoğu can sıkıntısının 18. yüzyılda icat edildiğini savunur. Can sıkıntısının Avrupa Aydınlanma Çağı ve müteakip devrimci dönemler süresince önem kazandığını söyler. Ayrıca, sıkıntının erken 19. yüzyıl Romantik akımı sırasında sağlamlaştırıldığını ve esas 20. yüzyılda alıp yürüdüğünü iddia ederler. Bu yazar grubuna göre can sıkıntısının çok kesin ve yakın bir tarihi vardır. Bu sezgiye aykırı yaklaşım can sıkıntısı üzerine yapılan çalışmalara hâkim olmuştur. Bu bölümde bunun nedenini anlatacağım. Benim kendi düşüncem, daha önce söylediğim gibi, can sıkıntısının tarihselliğinin abartıldığı yönünde. Aslında bunun nedeninin basit can sıkıntısı ile varoluşsal can sıkıntısının birbirine karıştırılması olduğunu düşünüyorum. Beneventumlu Tanonius Marcellinus'a yazılan kitabeyi çok ilginç bulmam da bu yüzdendir. Onurlandırma kitabesi, sıkıldığımızdan yakındığımızda tarihsel olarak yalnız olmadığımızın bir kanıtıdır.

Can sıkıntısının yakın zamanlarda icat edildiğini söyleyen bu sezgiye aykırı yaklaşım nereden gelmektedir? Son elli yılda duyguların modern sosyal ve ekonomik güçlere tabi olup olmadığı sorusuna ilgi uyanmaya başladı. Bu tip "tarihselcilik" her tarihsel çağın kendine ait bir duygulanımı olduğunu ve sonuç olarak bireylerin de duygularını kendi dönemleriyle bağlantılı olarak deneyimlediklerini iddia eder: Örneğin Yunanlılar ve Romalılar dünya hakkında bizimkinden muhtemelen çok daha farklı bir hisse sahiptir. Bu öğretinin

takipçilerine genellikle yapılandırmacı (*constructionist*) denir; insanların kendi dönemlerinin deneysel ve hatta bilim sistemleriyle çevrelendiğine ve insan davranışlarının ve özelliklerinin o ya da bu şekilde yaşadıkları çağın sosyal güçleri tarafından oluşturulduğuna veya *icat edildiğine* inanırlar. Tam aksi düşünceyi savunanlar ise özcülerdir (*essentialist*); insanların münferit deneysel alanlara hapsedilemeyeceğine ve insan karakterlerinde ve kurumlarında belli başlı değiştirilemeyecek esasların olduğuna inanırlar. Bu kişiler aynı zamanda toplumsal davranış kodlarının da temel ve değişmez kuralları olduğunu düşünürler.

Bu tartışmayı, özcülerin doğayı, yapılandırmacıların da çevreyi savunduğunu söyleyerek doğa-çevre [*nature-nurture*] tartışmasına indirgemek yanlış olur. Bu konu, doğa-çevre ikiliğinden çok daha fazlasıdır. Duygunun "bilişsel" algısını –duyguların sadece *tepkiler* değil ama aynı zamanda *değerlendirmeler* olduğunu– ve yapılandırmacıların can sıkıntısı gibi duyguların tarihini kavrayışı üzerinde nasıl doğrudan bir etkisi olduğunu zaten tartıştım. Yapılandırmacılar duygunun değerlendirme veya kavramsal unsurunun toplumlar, diller ve hatta cinsiyetlerin alışkanlıkları tarafından şekillendirildiğine inanırlar. Örneğin korku duygusunu ele alalım. Eski Yunanlar için korkunun (denizciler hayatlarını kaybetmekten korktuğu için hareketlerinin sonuçlarını çok daha titiz bir şekilde tartıp görevlerini çok daha özenle yerine getireceklerdir) çoğunlukla bilinçli bir duygu olduğu tartışılmıştır. Diğer taraftan Romalılarda korku çoğunlukla diğerlerinin hâkimiyetiyle (korku daha kolay idare edilebilecek büyük bir esir nüfusu yaratmıştır) bağdaştırılır. Yani, bir duygunun farklı tarihsel dönemlerdeki etkisine bakıldığında –bazı duyguların zamanla değiştiğine bakıldığında– bir "tarih" ya da bir duygunun tarihsel anlatısını oluşturabilir ya da üretebiliriz. Can sıkıntısının bir tarihi var mıdır diye sorarken bunu kastediyorum.

Bu görüşü savunanlar üzerinde çalıştıkları duygusal deneyimlerden bir "arkeoloji" oluşturuyorlar. (Fransız felsefeci Michel Foucault bu terime *Bilginin Arkeolojisi* (1969) kitabında şöhret kazandırmıştır.) Bu tip tarihçiler, aynı arkeolojik kazı alanındaki yerleşim katmanları gibi, bir duygunun o ya da bu biçiminin nasıl baskın olduğunu göstermeye çalışırlar. Bu yaklaşımdan bir örnek vermek gere-

kirse David Konstan özellikle bir Yunan arkeolojisi oluşturmakla ilgilenir. Yunanların duyguları bizden ne kadar farklı kavradığını göstermeye çalışır.

Enteresan bir biçimde yapılandırmacıların birçok çalışması insanların değiştirilemez özelliklerinin –ebeveynlik alışkanlıkları örneğin, ya da cinsel istek, ya da öfke, aşk ve pişmanlık gibi daha genel duygular– modern zamanların ürünü olduğu sonucuna varmıştır: Avrupa Aydınlanma Çağı, Sanayi Devrimi ya da Romantizm akımı. O zamanlar gerçekleşen değişimler modern insanın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yapılandırmacılar –ki sosyal bilimler alanında onlardan çok fazla kalmamıştır– daha çok "doğa"dan bahsederler. Bu görüşü savunanlar daha çok fen bilimleri kökenlidir: Bu bilim insanlarının en saygınlarından biri, hayvanlardaki sosyal davranışları inceleyen –nasıl eş seçtiklerini, kavga ettiklerini, avlandıklarını, istila ettiklerini ve hatta eğer konu arı veya karıncaysa kovana girdiklerini araştıran sosyobiyoloji biliminin kurucusu böcekbilimci E. O. Wilson'dır. Sosyobiyologlar doğal seleksiyonun, hayvanların doğal ortamla etkileşime girebilecek kazançlı yollar geliştirmesini sağladığını, böylece de kazançlı sosyal davranışın genetik evrimine katkıda bulunduğunu ileri sürmüşlerdir. Sosyobiyologlar hayvanlarla ilgili iddialarını çoğu kez bilinene dayalı tahmin (*extrapolation*) yoluyla insanlar için de geçerli kılarlar. Böylesine bir bağ da, pratiklerin ve davranışların evrensel olduğuna hükmeder.

"X'in tarihi var mıdır?" sorusu sorulduğunda ya da "icat" kelimesi kullanıldığında, yapılandırmacı bir alana girdiğinizi hemen anlarsınız. Can sıkıntısı üzerine çalışan en ilginç yazarlardan üçü, Patricia Meyer Spacks, Elizabeth Goodstein ve Yasmine Musharbash konuyla ilgili aşağı yukarı yapılandırmacı bir tavır benimserler. Can sıkıntısının *icat edildiğini* ve Aydınlanma'dan türediğini en gelişkin ve en ikna edici biçimiyle söylerler. Onlarla da aynı fikirde olmamakla yemeğini ne yiyen ne de başkasına yediren biri izlenimi yaratıyor olabilirim, ama eski Beneventum'da ve Pompei'nin duvarında can sıkıntısının varlığını reddetmekte çok zorlanıyorum. Bu iki kanıt bana, can sıkıntısının gerçekten de bir tarihi olduğunu ve bu tarihin de Aydınlanma'dan çok öncelere dayandığını gösteriyor.

Sosyolog Ben Anderson, "Time-stilled space-slowed: how bore-

dom matters" adlı makalesinde can sıkıntısının 18. yüzyılda Avrupa Aydınlanması sırasında icat edildiği inancının temelinin "can sıkıntısının yabancılaşma ya da anomi [normsuzluk] anlayışıyla sezgi yoluyla bağdaştırılması" üzerine kurulduğunu söyler. Can sıkıntısı, yabancılaşma ve anomi (diye devam ediyor) özgün, modern fenomenlerdir. 18. yüzyıla kadar can sıkıntısı en iyi ihtimalle sınırlı tecrübe olarak kalmıştı ve ancak Akıl Çağı'nda bireyin önceliği öne çıktığında önem kazandı. Bu dönem teokrasiye, otokrasiye, geleneksel ayrıcalıklara ve kolektivist geleneğe düşüncesizce taraf olmaya karşı çıkmıştır. Can sıkıntısını bireyin ve bireyin duygularının bu büyük toplumsal geçiş döneminde önem kazanması ile ilişkilendirmek mantıklıdır.

Kültürel yapılandırmacılığa ilgi duyan tarihçiler, can sıkıntısının doğuşunu hızlandırmış, benzersiz dört ya da beş Aydınlanma dönemi akımından bahsederler. Geç modern toplumlarda mutlu olma hakkına sahip olduğumuza dair inancın ve dinlenmeye ayrılan zamanın artması; bu dönemde, eğitimci Sean Desmond Healy'nin "Batı uygarlığının kalbinde büyüyen metafizik boşluk" olarak tanımladığı, Hristiyanlığın gerilemesine karşı sekülerleşmenin artması; insan haklarıyla ilgili kaygının çoğalması –ki Ben Anderson bunu "ilerlemeci, hesaplanabilir bireyciliğin yükselişi" olarak ifade eder ve son olarak da içsel tecrübeye artan ilgi. Anderson bunlara beşinci değişimi de ekler: Bürokratikleşme. Can sıkıntısının "zamanın ve mekânın standartlaşmış ve standartlaştıran kullanımına karşı yükselen tepki olarak ortaya çıktığını" anlatır.

Can sıkıntısının modern zamanda ortaya çıktığına ilişkin ilgili bu savlara destek veren başka bir ilginç görüş de, can sıkıntısı kelimesinin İngilizcede 18. yüzyıldan önce kullanılmadığını söyleyenlerdir. Patricia Meyer Spacks can sıkıntısı teriminin o dönemde ani ortaya çıkışının nedenini berrak bir şekilde açıklar:

> *Oxford İngilizce Sözlük*, sıkılmak fiilini 1750 yılından sonra ortaya çıkan (1755'te derlenen *Johnson Sözlüğü*'nde bu fiil bulunmamaktadır) psikolojik bir tanım olarak verir. Sözlüğün delmek anlamına gelen *bore* kelimesi ve Fransızca dolgu maddesi anlamına gelen *bourre* kelimesiyle bağlantı kurma çabalarına dikkat çekmesine ve bunları yalanlaması-

na rağmen, bu kelimenin açık bir etimolojisi yoktur. Bu terimin yazılı olarak ilk ortaya çıkışı 1768 yılında Earl Carlisle'in özel bir mektubunda şunları söylemesiyle olur: "Fransızların sıktığı Newmarketli arkadaşlar." 1778 yılında "sıkan şey" anlamına gelen sıkılmak; 1812 yılında "sıkan bir insan" anlamına gelen can sıkıntısı (aslında bu kelime 18. yüzyılda bu anlamda birçok kere kullanılmıştır); 1864'te de isim halinde can sıkıntısının ortaya çıkması.

O zamana kadar, İngilizce konuşan dünya, can sıkıntısı kelimesine başvurmadan yaşamayı başarmıştır. Eğer İngilizler 18. yüzyıldan önce sıkıldılarsa bile, sanırım bunun farkında değillerdi.

Şimdi, eğer vurguladığım bu değişimler gerçekten olmuşsa, bireylerin sıkılmaya başlamasına nasıl sebep olmuş olabilecekleri de aşağı yukarı ortadadır. Daha çok boş zaman sıkılmak için daha fazla olanak yaratır –tabii ki bu boş zaman iyi bir şekilde doldurulmamışsa. Hıristiyanlığın gerilemesi, Kilise'nin sağladığı bazı bağları koparmıştır ve bu da, daha çok yabancılaşma demektir. Bu durum kişilerin daha yüksek bir otoriteye olan ihtiyaçlarını da ortadan kaldırıp kendi haklarında kendi kararlarını vermelerine olanak tanımıştır. Peki ya bireysel haklar? 18. yüzyılın sonlarında ve 19. yüzyılda bu haklardan çok bahsedilmiştir. İçsel tecrübeler konusunda ne demeli? İçebakış da sıkıldığınızı anlamanızı sağlar. Bürokratikleşme? Yabancılaşmak ve anomi için düzenli bir işe gitmekten ve katı kurumlardan daha iyi bir neden gösterilemez bile.

Peki, 20. yüzyılda sıkılmak hakkında ne diyebiliriz? Can sıkıntısı neden bu kadar önemlidir? Can sıkıntısının bu dönemde, dışlanmışlığın, sekülerliğin ve gelenekleri kaybetmenin, monoton iş yükünün ve ticarileşmiş dinlenme zamanının ve toplum algısının yok olmasının sonucunda çok daha yaygın hale geldiği söylenmektedir. Eğer gerçekten böyle olduysa, can sıkıntısı modernitenin en büyük belirtilerinden biri haline gelmiştir. Birçok insan bunun doğru olduğunu düşünür ve bazıları bu savı daha da öteye götürerek can sıkıntısını modernitenin bir başka hainliği olarak kabul eder. Aynı şekilde, can sıkıntısı patolojik bir durum olarak tanımlanmıştır. Sean Desmond Healy'e göre can sıkıntısı "aksi, asık suratlı, dibe çeken bir atalete ve tümüyle çileden çıkmış bir şiddete alternatif olarak yoğun,

umutsuz, eziyet dolu, güdümsüz bir rahatsızlık" yaratmaktadır. Ve Ben Anderson da "can sıkıntısının bir kere tanımlandığında, eşyanın doğasının da köreltildiğini ortaya çıkaran anlamsızlığın damgası haline geldiğini" söyler. "Öfkeden sonra fakat kaygıdan önce beliren can sıkıntısında, kişi doğal olarak tüm hayatının bomboş olduğunu düşünmeye başlar."

Bu konuda gerçek bir karmaşa mevcuttur. Can sıkıntısının, Beneventumlu *universa pleblerinin* duvar yazılarına rağmen, birdenbire ve görece olarak son dönemlerde ortaya çıktığı ve çok büyük bir patolojik ağırlık taşıdığı savında nasıl ısrar edebilirsiniz? Beneventumlular Latincedeki çoğul formu olan *taedia*'yı kullanırken, can sıkıntısından başka bir şey kastetmiş olabilirler mi?

Belki de bu muammanın cevabı kelimenin kendisinde gizlidir. Can sıkıntısı terimi birbirinden tamamıyla farklı iki tecrübeyi akla getirmektedir: Basit olan ve varoluşsal olan. Yapılandırmacıların ve özcülerin, aynı terminolojiyi kullanmalarına karşın iki farklı psikolojik durumdan bahsediyor olmaları çok olasıdır. Aydınlanma'dan önce can sıkıntısının varlığı tarihçiler tarafından reddedildiğinde, reddedilenin aslında varoluşsal can sıkıntısı olduğunu düşünüyorum. Bu görüşe katılabilirim. Ve onların da, tarihteki herhangi bir döneme basit can sıkıntısı hissedebilmesi için izin vereceklerinden eminim, tabii bu duygunun ismini değiştirmek şartıyla.

Yine de bu muamma daha da derinlere gidebilir. Sıkılmış olmak için "Sıkıldım" demenize gerek yoktur. *Can sıkıntısı* teriminin ortaya çıkışından önce, tam da Aydınlanma dönemi civarında insanlar bu duyguyu ifade edebilmek için aynı derecede dışavurumcu, çeşitli deyimler kullanıyorlardı. *Sıkılmış* teriminin kendini göstermesi sözcüksel tesadüften veya yeni bir modadan başka bir şey değildir. Aslında modern İngilizcede sıkıldığını anlatmanın da birçok yolu vardır ve eminim ki üç yüzyıl önce de vardı. Gerçek hayattan bir örnekle bunu anlatmaya çalışayım.

Geçen sonbahar Londra'da Tate Modern'in girişinin yakınlarında bir incik boncuk tezgâhının yanından geçtim. Berbat bir gündü. Tezgâhlar da, altı köpek dolu tenteler de çok iş yapıyor gibi görünmüyordu. Sempatik bir müşteri tezgâhında duran satıcı kadına işinin ilginç olup olmadığını sordu. Satıcı kadın gülümsedi ve cevap

verdi: "Biraz bıktırıcı. Biraz usandırıcı." Söylemeye çalıştığı, işinin gerçekten de çok sıkıcı (basit olarak, varoluşsal olarak değil) olduğuydu ama *sıkıcı* sıfatını kullanmasına gerek kalmamıştı.

Can sıkıntısı yerine kullanılan daha birçok dolambaçlı ifadeyle ve eşanlamlı kelimeyle karşılaştım. "O kadar çenesi düşük ki insanı bıktırıyor" demek bir insanın, "canından bezdirecek derecede" sıkıcı olduğunu anlatmakla aynıdır. V.S. Pritchett sıkıcılığın "bize her şeyi anlatan biri" olarak tanımlandığını söyler. "Çenesi düştü" demek daha kolay olabilir. Can sıkıntısı, baş belası, karın ağrısı ya da sadece eziyet olabilir. Sıkıcı bir kişi aynı zamanda muhallebi çocuğu, mızıkçı, boş kafalı, bayık sıfatlarıyla anlatılabilir. Boğazınıza kadar gelmesine neden olabilir, sizi bitkinleştirmiş, katatonikleştirmiş olabilir ya da artık yapacağınız hiçbir şey kalmamıştır. Ya da en basitinden sizi hasta etmiştir. Hatta öyle hasta etmiştir ki, patlamak üzeresinizdir. Tiksinmişsinizdir. Gözlerinizin feri kaçmıştır. Zamanınızı ya da sizi öldürüyor olabilir; canınıza tak etmiş olabilir veya duvardaki çivileri sayıyor ya da boş boş duvara bakıyor, ya da hatta damlayan suyu seyrediyor bile olabilirsiniz. Sıkıcı olan bir şey zırvalık, tatsız, sonu gelmeyen, aptallaştıran, sıkıcı, monokrom, uyutucu, bıktırıcı, ölümcül, donuk, usandırıcı, bayat, cansız, mat, durgun, hareketsiz, tembel, uyuşuk, kötü bir hafta sonu kadar uzun veya sadece pazarlardan oluşan bir ay kadar bayıltıcı diye tasvir edilebilir. Ya da sadece dümdüz, bomboş, sönük, monoton veya siyah-beyaz olarak tarif edilebilir. Angarya. Yani, sıkıcı.

Bu tartışmayı daha netleştirmek adına, eski öğrencim Rhonda Barlow yüzyıllar boyunca İngilizce dilinde, aslında İngilizlerin çok da maharetli olduğu bir fiilin bulunmadığına dikkat çekti. Şaşırtıcı bir biçimde, mağlup etmek (*defeat*) fiili, İngilizcede ilk kez 16. yüzyılda bozmak (*unmake*), yaptığını geri almak (*undo*) ya da yıkmak (*destroy*) anlamında kullanılmaya başlandı. Sözcüğün askeri mağlubiyet anlamına gelen ilk kullanımı ise 1562 yılına tekabül etmektedir. *Oxford İngilizce Sözlük* askeri mağlubiyet anlamını bu cümleyle örneklendirir: "J. Shute *Combine's Turk. Wars*: Beyazıt'ın ordusu mağlup edildi ve Timurlenk tarafından ele geçirildi." Bu fiilin isim halinin yine askeri amaçla kullanılması ise, daha sonra gelir ve 1600'lere tarihlenir: "Fransa'dan ordunun mağlubiyetiyle ilgili

kötü haberler geldi." Mağlup etmek fiilinin ve mağlubiyet olarak fiilin isim halinin geç ortaya çıkışı yüzünden, İngiliz ırkının düşman ordusunu mağlup etme kavramına sahip olmadığını iddia edecek kimse çıkar mı? İngiliz tarihinin çoğunlukla kanlı gidişatına baktığımızda, bana, buna cesaret edebilecek çok kişi çıkmaz gibi geliyor. İngilizce konuşanların "mağlubiyet" kelimesini bildikleri fakat bu durumu anlatabilmek için başka kelimeler kullanmış olmaları çok muhtemeldir. Sanırım, sonuç olarak can sıkıntısı terimiyle ve kullanılan kavramlarla ilgili çok dikkatli olmamız gerekiyor. Belli bir kültürde bir duygunun varlığını reddetmeden önce, o duyguyu karşılamış olabilecek kelime bazındaki tüm varyasyonlar tetkik edilmelidir. Benim bildiğim kadarıyla, Aydınlanma'nın birçok dilinin, başka kılıklara bürünmüş can sıkıntısı terimi açısından tekrar irdelenmesi gerekmektedir.

Fakat bu yapılması gereken bir iş olmayabilir elbette. 3. bölümde gördüğümüz gibi, bir duygunun, sırf bu duyguyu anlatabilmek için ihtiyaç duyulan tasvir biçiminden mahrum oldukları için, hayvanlarda veya insanlarda mevcut olmadığını söyleyemeyiz. Hayvanlar da, sadece birincil duyguları değil, sıkıntıyı da kapsayan sosyal duyguları da tecrübe ederler. Eğer bunu kabul ederseniz, insanların karşılığında bir kelimeleri olsa da olmasa da bütün çağlar boyunca can sıkıntısını deneyimlediklerini de kabul edersiniz.

Farklılaşabilecek şey ise, can sıkıntısının insan hayatındaki oynadığı rolün derecesidir. Tam bu noktada nispeten geniş kapsamlı yapılandırmacı görüş daha ikna edici olacaktır. Zengin ve çeşitlendirilmiş bir ortamda yaşayan bir çocuk basit can sıkıntısını çok fazla yaşamayabilir. Daha az çeşitlendirilmiş bir ortamda yaşayan bir çocuk ise tam tersine can sıkıntısını sürekli hissedebilir. Aynısı, hayvanlar için de geçerli olabilir. Ve yine, bu sav, farklı toplumlar ve farklı zamanlar için de söylenebilir. Bu bölümün başında belirttiğim gibi, Avustralya yerlilerinin meşgul ve tehlikeli avcı-toplayıcı hayatı, sıkılmaya eski Beneventumluların günlük hayatından çok daha az olanak tanır. Can sıkıntısı insan hayatının her evresinde görülmek zorunda değildir. İnsanların bu duyguyu hissetme kapasiteleri her zaman olmuştur, fakat her toplumun insanlarının can sıkıntısı hissetmesine olanak sağladığına veya izin verdiğine inanmıyorum.

Filozof John Searle'nin terminolojisini uyarlamak gerekirse: Can sıkıntısı *icat edilmek* yerine sürekli olarak *yeniden keşfedilebilir*. Yeniden keşfedilme kavramı, yapılandırmacı ve özcülük arasındaki düşmanca kutuplaşma yerine, bize daha incelikli bir açıklama sunabilir.

Kültürel istisnalar var mıdır? Can sıkıntısının hiçbir zaman doğrudan ifade edilmediği ya da hissedilmediği toplumlar var mıdır? Patricia Meyer Spacks, tabii ki, can sıkıntısı kelimesinin İngilizcede icat edilmesinden hemen önceki dönemi bize örnek olarak saptar: "Can sıkıntısının icadından önce tecrübenin doğasını... hayal ederken, dinlenmenin ayrı bir durum olarak var olmadığı, toplumsal ve ruhsal odaklanma zorunluluğunun uzun boylu bir iç gözlemi bertaraf ettiği, insanların mutluluğun ve tatminin derecesiyle ilgili endişelenmedikleri uyumlu bir hal varsaydım." 250 yıldan biraz daha eski bir dönem için, hayli ütopik görünüyor.

Yetenekli antropolog Yasmine Musharbash önemli makalelerinden birinde görünüşe göre can sıkıntısı hissetmeyen bir toplumu tanımlamaktadır. Musharbash, sömürge dönemi öncesinde Avustralya Aborijinlerine şu özellikleri atfeder: Kişinin nerede olursa olsun, "olduğu anda" bulunma becerisi ve istekliliği, ne olursa olsun "tamamen bugünü yaşaması." *Olduğu anda bulunmak*, onlar için can sıkıntısının olmadığı bir dünyada yaşamak demekti. Aborijin dillerinin can sıkıntısına tekabül eden bir kelimesi yoktu. Modern Avustralya Aborijinleri ise, Musharbash'a göre, can sıkıntısını deneyimlemektedir. Ona göre can sıkıntısı, sömürgecilerle ve Beyaz uygarlığının saatleriyle, takvimleriyle, listeleriyle ve yerli halka dayattıkları düz hafıza anlayışlarıyla emrivaki gelmiştir. Sömürgecilik, Aborijinleri "tamamen bugünü yaşamaktan"tan uzaklaştırmış ve onlara, can sıkıntısının yarıklardan içeri sızabildiği bölünmüş bir zaman algısı sunmuştur.

Peki, "bulunduğun anda yaşamak" gerçekte ne demektir? Bu can sıkıntısından azade, bulundukları anda yaşayan insanlar bunu nasıl becermişlerdir? İlk bakışta, Orta Avustralya'da yerleşik düzene geçmemiş bir Avustralyalı Aborijinin acımasız sıcağın içinde, değişmeyen Bore Yolu manzarasıyla kertenkele ve böcek larvasından ibaret beslenmeyle geçen hayatının çok sıkıcı olduğunu düşünebilirsiniz. Ama bir de şöyle düşünün: Tüm karmaşık kadim bilgilere hâkim

olarak hayatta kalma mücadelesine odaklanmak, can sıkıntısı saldırılarının olasılığını en aza indirebilir. Belki de böylesi bir hayat, gece gündüz bölünmeyen bir yoğunlaşma ve hareket gerektirmektedir. Avustralya gibi yerleşik düzen öncesi, susuz ve tehlikeli bir çevrede hayatta kalmak çok ciddi miktarda kadim bilgi gerektirir: Hayvanların alışkanlıklarını görebilme, yollarını bilme ve izlerini takip edebilme, su kaynaklarını bulabilme, hayvanlar ve insanlar için güvenli göç rotalarının "haritası", hayvanlar dışında her türlü besin kaynağının ve yenilebilir bitki örtüsünün mevsimsel değişimlerini anlama ve yediklerini en güvenli şekilde hazırlayıp yiyebilme becerisi. Bu hayat kurtaran elzem maddelerin listesi istediğiniz kadar uzayabilir. Peki, böylesine istikrarsız bir dünyada can sıkıntısının yol açtığı dikkat eksikliğine yer var mıdır?

Avustralyalı Aborijinlerin hayatta kalmasını sağlayan coğrafi ve bitkisel bilgiler, dini ritüellerle belli bir sebep için ilişkilendirilmiş gibi görünüyor. Geleneksel öğretiler mitolojik hikâyelerle iç içe geçmiş ve detayları da erginleme (inisiasyon) ayinleriyle nesilden nesle aktarılmıştır. Diş kırmak (ihtiyarlardan birinin, genç bir adamın ön dişlerinden birini vurarak kırması), kızgın kömürle yara izi bırakma, sünnet, infibülasyon,[19] dayak, eti ve deriyi delme gibi korkunç âdetler ve törenin kurallarına sıkı sıkıya riayet etme bütün bu hayat kurtarıcı mitsel bilginin herkes tarafından tam olarak hatırlanmasını sağlar.

Tıbbi antropolog H.D. Eastwell bu törenleri dolambaçsız ve kullanışlı bir şekilde açıklar. Eastwell kabul edilen kişinin tamamen uyanık olduğu subinsizyon –bilenmiş bir taş bıçakla erkeğin penisindeki üretral geçidin açılması ve genişletilmesi– töreninden bahseder. Bu uygulamanın herhangi bir tıbbi veya sağlığa ilişkin yararı yoktur. Onun yerine, Eastwell'in açıkladığı gibi, "Bu müdahale, inisiasyon için mitlerin öğretilmesi ve bu mitlerin kodlanmış bir şekilde, yaşamsal su birikintilerinin coğrafi yerleriyle ilgili sağladığı bilgileri aktarmak amacıyla yapılır. Bu ağrılı müdahaleyi de bu hayati bilgiyi pekiştirme çalışması gibi görmek gerekir." Başarılı bir günlük hayat –yani hayatta kalmayı becerebilmek– her coğrafi bağla-

19. Harici cinsel organların kısmen veya tamamen kesilmesi ve vajinal açıklığının daraltılması; kadın sünneti. (ç.n.)

mın gerektirdiği türde dini törenleri tekrarlamak anlamına gelebilir. Böyle bakıldığında hayat gerçekten "tamamen bugünü yaşamak"tan ibarettir: Bu şimdiki zaman, ayinin sonsuz ve döngüsel bir tekrarıdır. Ayinlerin yerlilerin hayatını ne ölçüde biçimlendirdiğini tahmin etmek belki de biraz fazla spekülatif olacaktır. Ama törenin mantralarının her gün ve her saat, hatta her dakika tekrar canlandırıldığı açıkça ortadadır ve bu durum, yerlilerin mitleri aralıksız olarak içselleştirmesini sağlar. Ayinler, bir hayatın tamamını doldurabilir.

Ayinler can sıkıntısının yerleşip büyümeyi sevdiği boş zamanlara, hem fiziksel olarak (sürekli törenleri gerçekleştirmek zorunda olduklarından) hem de aklen pek olanak bırakmayabilir. Ayinler en ufak hareketler için bile (sabah kalkmak ya da yemek yeme şekli gibi) boş ve özel zamanları dışlayan bir meşguliyet yaratabilir. Bu insanlar sadece "*bugünü*" değil, aynı zamanda zamanın dairesel algı dışında var olmadığı ve bütün eylemlerin mitolojik âdetlerden ibaret olduğu törenlerin ve ayinlerin ruhani dünyasında yaşıyorlardı. Böylesine hareketli ve "meşgul" bir dünyada can sıkıntısına herhangi bir yer kalabileceğini hayal etmek bile zor.

Bunların hepsi tabii ki varsayım. Yazının icat edilmesinden önceki toplumların zihnini bilmemiz mümkün değil. Bir yandan çok cazip görünse de, "tamamen bugünü yaşamanın" bir insanı can sıkıntısından tamamen azade kılacağını düşünmek de bütünüyle inandırıcı değil. Bu soruyu bir de başka türlü soralım: Eğer bir geçmiş algınız olmasaydı sıkılabilir miydiniz? Bekli de "tamamen bugünü yaşıyor" olsaydınız, bugünlerde çok önem verilen kişisel hafıza bu kadar hayati olmayacaktı. Bugünlerde insanlar kişisel hafıza bankalarına sağlıkları elverdiğince ve istedikleri kadar girip çıkıyorlar. Modern toplumların hafızayı bir eğlence biçimi olarak kullandığını söylemek herhalde yerinde olur. Birçok insan geriye bakıp hayatlarının güzel anlarını düşünmekten çok zevk alır. Ama sanıyorum ki eğer tam olarak anda ve anı yaşıyorsanız, buna gerek yoktur.

Yazı öncesi toplumlarının ruhani törensel dünyasının modern tecrübede tam olarak bir karşılığı yoktur. Bu nedenle karşılığını aramayı bir kenara bırakalım. Ama en azından, geçmişe dair bir algı olmadan hayatın nasıl olacağını tahmin etmek çok zor değil. Belki de Alexander McCall Smith'in kitabı *İskoçya'da Aşk*'ta (2006) Angus

Lordie'nin köpeği Cyril'in yaşadığına daha yakın bir tecrübedir: "Ve yine aynı tanıdık koku geliyordu, Valvona&Crolla'daki koku –ne zamandı? Uzun zaman önce mi olup olmadığı hakkında hiçbir fikri yoktu, çünkü köpeklerin geçmiş zaman algıları yoktur. Ama bu kokuyu o yerde duyduğundan emindi." Cyril'in hafızası koku almak ve mekânsal bir boyut konusunda iyi olabilir fakat kronolojik anlamda zayıftır. Eğer Cyril gibi "tamamen anı yaşıyor" olsaydınız sıkılabilir miydiniz? Tabii ki. Cyril de zaman zaman hapsedilmişliği, tekrarlayan tecrübeleri ve doygunluğu, başka bir şekilde söylemek gerekirse, bir canlının sıkılmışlık hissini algılayabilmesi için olağan ön koşulları yaşamıştır. Köpekler, güçlü bir zaman veya diziliş duyusuna bel bağlamazlar; yine de, görüldüğü gibi, can sıkıntısının zaman algısıyla ilgili tuhaf etkileri vardır.

Yazı öncesi toplumlarının anı yaşadığını söylemek ne kadar doğru olur bilmiyorum ama anı yaşamanın kimseye can sıkıntısına karşı bağışıklık kazandırmadığından neredeyse eminim. Can sıkıntısının kendi doğal biyolojik temelleri vardır, aynı depresyon gibi. Yaşadığı ana mahkûm olmuş bazı kişilerde, örneğin bunama hastalığı olanlarda da can sıkıntısı görülmektedir.

Daha önce de söylediğim gibi, bütün bunlar arasında farklılık gösteren, can sıkıntısının insanın hayatında ne derece önemli bir rol üstleneceğidir. Bazı toplumlarda can sıkıntısına yer olmadığını gördük. Ama bana göre bazı toplumlar, hatta bazı insanlar sıkıntıyı başka duygular ya da duygu türleri üzerinden ifade eder. Farklı kültürler can sıkıntısını çok farklı biçimlerde (yazarken, gösterirken ve hatta hissederken bile) ifade ederler. Diğer duygu durumları da farklı şekillerde dışa vurulur. Örneğin depresyon Çin'de bir süre boyunca bir çeşit sinir hastalığı veya nevrasteni olarak tanımlanmıştır. Tıbbi antropolog Arthur Kleinman'a göre bu durum Çin Kültür Devrimi'nde depresyonun "burjuvaziye has" kabul edildiği döneme denk düşer ve bu nedenle bu duygu durumunun akıldan bedene devredilmesi normal karşılanabilir. Latincede de, bu akıl rahatsızlığına somut bir nitelik kazandırmak istenmiştir ve depresyon dört günlük sıtma (*quartan fever*) adını almıştır. Can sıkıntısının kendisi de tuhaf tanımlamalar üstlenir. Latincede can sıkıntısı *veternus*, yani yaşlılık olarak adlandırılabilir. Bu yaşlıların sıkıcı olduğu düşünül-

düğünden mi yoksa sıkıntının insanı miskin ve ağır yaptığından mı bilmiyorum. Antik Yunancada can sıkıntısı kelimesi, "ötekilik" anlamına yaklaşan *alus*'tur. Belki de bu sıkılmış kişilerin dikkatlerinin dağılmış veya normal akli dengesinden uzaklaşmış gibi göründükleriyle ilgili bir ipucudur.

* * *

Nostalji sıkıldığını söylemekle eşanlamlı gibi görünüyor ya da kaçamaklı bir tanımı olabilir. Nostalji sıkılmış bir insanın duygusal repertuvarında kendini, kişinin aklı eski, daha mutlu, daha heyecanlı anılarına niyetlenerek değil de refleksle kaydığında gösterir. Hatırlanan mekânlar ve etkinlikler gerçek veya hayali, tarihi veya kurgu, şimdinin gerginliğine ve bıktırıcılığına bir panzehir oluşturabilir. Birçok insanın, daha az sıkıcı geçmişe duyulan bu duygusal ve biraz da romantik arzuyu, düpedüz sıkıldığını söylemeye tercih edeceğinden eminim. Ama bu ikisi arasındaki yakın bağ inkâr edilemez.

Ne yazık ki, daha güzel bir geçmişi hatırlama eylemi, şimdiyi olduğundan çok daha bıktırıcı bir hale sokabilir. Bir kez daha tiksintinin burada oynadığı önemli bir rol vardır. Yunanca nostalji kelimesi, kelimenin tam anlamına bakarsak yuva hasreti çekme anlamına gelir. Bu da, akla uygundur. Nostalji objesi çoğunlukla evle ya da çocuklukla veya kişinin daha mutlu olduğu, köklerine daha yakın olduğu, evde olduğu zamanlara bağlanır ve bu saçma durum bize, geçmişe duyulan özlemin ve arzunun şimdiye duyulan hafif tiksintiden kaynaklandığını gösterir. Can sıkıntısı da aynı şeyden kaynaklanmaktadır.

Edebiyatın ve görsel sanatların, daha mutlu ve eski zamanları, hatta ilkel dönemleri sürekli anma alışkanlığının temsilleri oldukça fazladır: Altın Çağ'ın ya da Kronos'un Çağı ya da Bengi (Sonsuz) Dönüş ya da eve dönüşü ve ahengi sağlama olasılığını çağrıştıran tüm kitaplar. Klasik Antikçağ'da dönüş ve Altın Çağ mitlerine hasredilmiş ciddi bir literatür bulunmaktadır ve adlandırılmamış olsa bile bu anlatılanlar, nostaljiden başka bir şey değildir. Altın Çağ'a düşkünlük, daha çok kriz dönemlerinin bir sonucu olabilir. Nostaljiyle ilgili çalışan sosyolog Fred Davis şunu öne sürer: "Kitlesel nos-

talji tepkisi, 1960'ların büyük kimlik bunalımının çalkantısından sonra olduğu gibi, çoğunlukla keskin kültürel kopuşların hemen ardından görülür." Ama yine de bu, can sıkıntısının hissedildiği, ifade edildiği ya da en azından hayal edildiği bir başka yol olabilir. Aslında can sıkıntısı, hayal gücünün keyifli diyarlarına kaçmak için duyduğumuz tutkuyu harekete geçirir.

René Magritte'nin *Mal du Pays* (Ev Özlemi, 1940) tablosu, şöhreti resmin sessiz gizemini çözmeye yaramadıysa da çok tanınır. Tablo, derin bir kinaye içermektedir ve nostalji temasını ele alırken bir yandan da can sıkıntısının beklenmedik benzeşimlerini ima eder.

Bu basit tablo smokin giymiş gibi görünen, dirseklerini nehir üzerindeki bir köprünün taş korkuluklarına dayamış gençten bir erkeği tasvir eder. Sırtı izleyiciye dönük olan adam şafağın sarı-kahverengi sisine bakmaktadır. Tablodaki ilk sürpriz erkeğin sırtında toplanmış uzun, sivri, siyah kanatların olmasıdır. O bir melektir. İkinci sürpriz kaldırımda durur. Büyük, etkileyici bir erkek aslandır bu. Başı diktir ve seyirciye üzgün gözlerle bakar. Sol pençesi tuhaf bir şekilde havaya dönüktür.

Melek, tek kelimeyle sıkılmış görünür. Belki de bu dünyevi lüks hayat söylendiği kadar güzel değildir. Smokine benzer bir takım giyen melek belki de pahalı bir akşam gezmesinden sonra eve dönüş yolundadır. Melek, zengin orta sınıfın dünyevi donanımına ve sıkıcı toplumsal çemberine sıkışıp kalmış mıdır? Köprü, bastıran sisin ve donuk gökyüzünün klostrofobisine rağmen, dünyalar arasındaki sembolik bağlantıyı simgelemektedir. Melek aşağı atlamak üzere midir? Magritte'in tabloya koyduğu başlık ise bize, meleğin evini özlediğini ve dünyada bulunmaktansa göksel rutinine dönmeyi tercih edeceğini söyler.

Aslan, bu resimdeki karmaşıklığın anahtarını elinde tutuyor olabilir. Bu tüylü hayvanın yeri köprü değildir; ama yine de tuhaf bir şekilde kıvrılmış sol pençesinin de öyle durmaması gerekir. Aslan, öfkeli bir aslanı, pençesine batmış bir dikeni çıkararak evcilleştiren Aziz Hieronymus'un efsanesini izleyiciye hatırlatmak için resme yerleştirilmiştir. Altın Efsane'den alınan bu hikâye, yüzyıllar boyunca birçok sanatçıya ilham kaynağı olmuştur: Örneğin Albrecht Dürer, ayrıca *Melencolia I*'den tam altmış yıl önce sadece pençesi yu-

karı dönük vaziyette uzanmış aslanı değil, aynı zamanda masasının başında oturmuş sıkılan Aziz Hieronymus'u da resmeden Jan van Eyck. Dürer'in melankolik meleği gibi, Van Eyck'in Hieronymus'u da fazla entelektüel çalışmanın getirdiği varoluşsal can sıkıntısına düşmüştür. Magritte'in smokinli meleği, resimde göremediğimiz elini çenesine mi dayamıştır? Poz vermiş bir meleği ve (sıkılmış görünen diyebileceğim) bir aslanı bir araya getiren bu tuhaf ve açıkça sanrılarla dolu tabloda, Magritte melankoliyi, ev özlemini ve can sıkıntısını birbirine bağlayan bir görsel gelenekten istifade ediyor gibi görünüyor.

Can sıkıntısının belirtileri Magritte'in tablosuna nüfuz etmiştir. Gökyüzü korkunç bir parlak kahverengidir –mide bulandırcak bir renk budur herhalde. Meleğin bizden uzaklara bakışı Antarktika tipi bir can sıkıntısını tetikleyebilir. Duruşu, başka bir can sıkıntısı mağduru olan Böcklin'in Odysseus'unu hatırlatıyor. Ve Kilise Babalarının yazılarından fırlamış bu aslanın bakışı, 10 metrelik odada 12 metre uzağa bakmayı anımsatmıyorsa gerçekten çok şaşıracağım. *Ev Özlemi* tablosunun konusu ve iletmeye çalıştığı duygu gerçekten ev özlemi fakat görsel tasvirlerin hepsi can sıkıntısı üzerine.

Yaşlı Lucas Cranach'ın *Altın Çağ*'ı Magritte'in nostalji ve can sıkıntısı arasındaki boğucu bağla ilgili çağrışımların tam tersi gibidir. *Altın Çağ*'ın bütün neşesini ortaya koyar. Herkes çıplaktır ve Âdem ile Havva etrafı duvarla çevrili yemyeşil bahçedeki elma ağacının etrafında dans eder, çıplak yüzer veya tembel tembel felsefe tartışırlar. Avuçların arasına alınmış başlar ve hiçliğe bakan gözler yoktur: Bu resimdeki herkes –ve çok kişi vardır– birbirine bakmaktadır. Cranach'ın aslanları, Magritte'in donuk mahlûkunun tersine oyun oynamaktadır. Uzakta bir ufuk mevcut olmadığı için sonsuzluk hissi de ortadan kaldırılmıştır. Bu resimdeki can sıkıntısını bize hatırlatabilecek tek şey, lüks bahçeyi çevreleyen yüksek duvarların içine hapsedilmişlik hissidir.

Bu tabloda yaratılmış bereketli zengin dünya, sanki nostalji nesnelerinin oluşturduğu bir fantezi üzerine kurulmuştur. Bu fantezi ancak, geçmişin bir yerlerinde kalmış Altın Çağ'da veya gelecekte gerçekleşebilir. Bu fantezi dönemin veya krizdeki bilinçaltının bir ürünü müdür, yoksa Norman Cohn'un ünlü eseri *The Pursuit of the Millenium*'daki

(1957) binyılcılığı [*millenarianism*] gibi bir şey midir? Veya *Altın Çağ* gücünü ve etkisini sıkılmış ve yabancılaşmış olanlara teselli sunmaktan mı alır? Yaşlı Lucas Cranach'ın ne düşündüğünü anlamak mümkün değil, fakat ya bizim yaklaşımlarımız? Bizler de hâlâ bu tabloda tasvir edilen her türlü huzuru ve uyumu (ve tabii ki seksi) arzulamıyor muyuz? Bu tablo, ekonomik olarak bunalmış gerçek dünyaya hiç benzemiyor. Hayatlarımız ne kadar da can sıkıcı görünüyor değil mi? En son ne zaman çıplak yüzmeye gittiniz? Bu neşeli ütopik tablo nostaljinin en uç örneğini temsil etmektedir ve teselli sunmak yerine, izleyicinin can sıkıntısının hemen yanı başında durduğunu fark etmesini sağlamaktadır. Bu resmin modern zamanlarda bile bu kadar revaç bulmasının nedeni, kriz değil can sıkıntısının ta kendisidir.

Cranach'ın çağdaşları için, Sonsuz Dönüş veya Altın Çağ mitleri boldu, aynı sanayi öncesi veya yazı öncesi toplumlardaki gibi. Benim tecrübelerime göre bu kültürler can sıkıntısına karşılık gelecek bir terimden yoksundur. Ama bu, sıkılmadıkları için değil ama "Sıkıldım" hissini farklı bir şekilde deneyimledikleri için.

* * *

Can sıkıntısının bir tarihi var mıdır? Bu, can sıkıntısıyla ne kastettiğinizle alakalıdır. Eğer hayvanların ve insanların, düşünceleri dile getirebilenlerin ya da getiremeyenlerin, gençlerin ve yaşlıların meyilli olduğu basit can sıkıntısıysa, cevap hem evet hem hayır olacaktır. Bu bir duygudur ve duygular, tarihin değişmezleri olarak kalmıştır. Ama daha önce söylediğim gibi, bazı durumlarda basit can sıkıntısı çok daha az rol oynar: Yazı öncesi ve bazı sanayi öncesi toplumlarda can sıkıntısının önemi, yerine ayinler konularak azaltılmıştır. Ve diğer toplumlarda, belki de duygunun soyut etkilerini bedenle açıklamayı tercih edenlerde bu duygu farklı şekillerde ifade ediliyor olabilir: nostalji, ev özlemi veya hatta ütopyacılık olarak.

Ama eğer konumuz varoluşsal can sıkıntısıysa, vereceğimiz cevap çok daha muğlak olacaktır. Bu depresyona yakın can sıkıntısı türüyle ilgili birçok tartışmanın tarihi neredeyse Avrupa Aydınlanması'na kadar dayanır. Aydınlanma sırasında ortaya çıkan büyük değişiklik-

lerin, can sıkıntısıyla bağdaştırdığımız birçok diğer durumun sorumlusu olduğu söylenir: Boş zaman, benlik algısı, delilik, depresyon, arkadaşlık ve hatta insanın bir ikizinin, benzerinin (döppelganger) olması gibi edebi motifler. Peki, neden olmasın? Eğer varoluşsal can sıkıntısı diye bir şey varsa, vardır. Benim gibi şüpheciler bunu diğer bozuklukların bir araya toplanması ya da en basitinden geçici ve göreli bir fenomen olarak görüyor olabilirler. Jean-Paul Sartre bile –1938'de basılan belki de varoluşsal can sıkıntısı denince akla ilk gelen roman *Bulantı*'nın ardından varoluşsal can sıkıntısının babası addedilir– bu vaziyete sırt çevirmiştir. 1964'te yaptığı bir röportajda şunları söyler: "Çocukların açlıktan öldüğünü gördüm. Açlıktan ölen bir çocuğun karşısında, *Bulantı*'nın hiçbir önemi yoktur."

Can sıkıntısı evrensel bir tecrübedir ve hemen hemen bütün çağlarda hissedilmiştir. Birçoğunda gördüğümüz gibi, yararlı bir duygu olmuştur. Ama bu, her zaman keyifli olacağı anlamına gelmez, özellikle de kronik can sıkıntısı çekilmez olabilir. En kötü etkilerinin giderilebildiği bir yol mevcut mudur? Bu soruya nörologlar cevap vermiştir. Ve en iyi bazı cevaplar, huzurevlerinden çıkar. Nasıl olduğunu görelim.

6

Can sıkıntısına dönen uzun yol

Mervyn King can sıkıntısının tam nerede olduğunu biliyor. 2008'in Ekim ayındaki kredi sıkışıklığı dönemindeydi. Bank of England'ın yöneticisi olarak finansörlere biraz daha sabırlı olmaları gerektiğini salık vermişti: "Başarılı bir para politikasının can sıkıcı görüneceğini defalarca söylemiştim" diyordu. "O zaman, bankacılık endüstrisini, biraz daha can sıkıntısının iyi olacağı konusundaki fikrimi desteklemeye davet ediyorum. Can sıkıntısına dönen uzun yürüyüşümüz ve istikrarımız bu gece Leeds'te başlayacak."

Can sıkıntısı insan tecrübesinin normal, kullanışlı ve çok yaygın bir parçasıdır. Mervyn King gibi ben de herkesin biraz daha canının sıkılması taraftarıyım ve ben de herkesin bu konuda daha az tahammülsüz olması gerektiğini düşünüyorum. Benim can sıkıntısına dönen uzun yürüyüşüm ise, beyinden başlayacak.

Can sıkıntısının yeri neresidir? Ve bunu kelimenin tam anlamıyla soruyorum. Beynin tam olarak neresinde can sıkıntısını hissediyoruz? İnsular korteks adı verilen bir bölümde hissedildiğini düşünmek için geçerli sebeplerimiz var. Asıl adıyla insula, büyük bir kalamata zeytini boyutundadır. Kafatasının hemen altında, beyin kökünün de yakınında yer alır. Sinirbilimciler bu bölgenin, insanların insan olduklarını anlamalarını sağlayan anahtar unsurlardan biri olduğuna inanıyorlar. Sandra Blakeslee'ye göre fonksiyonel görüntüleme deneylerinde araştırmacılar, kişi "uyuşturucu arzuladığında, diğerleriyle empati kurduğunda, bir şakaya güldüğünde, birinin yüzünde tiksinti ifadesiyle karşılaştığında, sosyal ortamında dışlandığında, müzik dinlediğinde, bir şeyi satın almamaya karar verdiğinde,

birinin hile yaptığını görüp onu cezalandırmayı kararlaştırdığında ve çikolatayla ilgili tercih yaptığında" insulanın bir çeşit ışık yaydığını keşfetti. Daha da kesin söylemek gerekirse, sinirbilimciler insulanın acı algısında ve birçok diğer temel duygunun duyumsanmasında çok önemli bir yeri olduğunu ortaya koydu. Bu basit duyguların arasında öfke, korku, mutluluk, üzüntü ve tiksinti vardır.

Bütün memelilerde insüler korteks vardır. İnsulanın asıl görevi vücut durumunu taramak ve denetlemektir. Vücuttaki organların ve dokuların durumunu belirten bilgiler, omurga yollarındaki reseptörler sayesinde taşınır. Sonunda beyin kökünden geçerek iki bölümden oluşan insulaya ulaşır. Ön insula daha çok koku, tat ve duygularla ilgilenirken, arka insula işitme ve bedensel işlevleri algılar. İnsulada vücut tarafından bir his olarak algılanan uyarıcılar duygulara dönüştürülür.

Bir fıçı çürümüş pis kokulu ançüez hayal edin. Kötü kokulu balıklarla bağdaşan hisler önce buruna, daha sonra da burundan omur yollarıyla ön insulaya aktarılmaktadır. İnsula kötü kokan dış bilgiyi işlemden geçirdikten sonra vücudun hissettiği bu tecrübeyi uygun duyguyla eşleştirir: bu durumda, duygu kuvvetli bir tiksinti olacaktır. Aynı süreç, mutluluk, üzüntü, korku, öfke ve şaşkınlık gibi diğer temel duygularda da söz konusudur ve sempati, utanç, mahcubiyet, suçluluk, gurur, kıskançlık, haset, müteşekkirlik, hayranlık, dargınlık ve aşağılama gibi ikincil duyguların da en azından temelini oluşturur. Daha önce gördüğümüz gibi, can sıkıntısı birincil tiksinti duygusuna bağlıdır ve bu nedenle insüler korteksle özel bir ilişki içindedir.

Phoenix'teki Barrow Nöroloji Enstitüsü'nden Doktor Arthur D. Craig insulanın "insanın zaman algısıyla da ilgisi olduğunu" tahmin etmektedir. Dr. Craig insulanın, kişinin "şimdi hissettiklerini temel alarak birazdan nasıl hissedeceğiyle ilgili ileriye yönelik bir sinyal" oluşturduğuna inanır. Aşk veya karasevda gibi yoğun duygusal tecrübelerin zaman algısında bir değişikliğe yol açıp açmadığını merak etmektedir. Bazı anlarda zaman durur. Craig'e göre, bu hislerin hepsi beynin aynı bölgesinde, tutkuların ve zamanın kesişim noktası olan insulada gerçekleşmektedir.

Bütün bunlar akla başka bir şeyi getiriyor. Tabii ki zaman, tut-

kulara olduğu kadar can sıkıntısına da etki eder; sürükler, hızlandırır, iyileştirir ve zarar verir. Ve eğer can sıkıntısı duygusu insulanın fonksiyonuyla doğrudan ilişkiliyse, o zaman belki de bu, can sıkıntısıyla zaman arasındaki tuhaf bağlantıyı açıklamamıza yardımcı olabilir. Hıristiyan yazar ve münzevi Evagrius, can sıkıntısının zaman algısında nasıl etkileri olabileceğini gözlemlemiştir: "Bu iblis, güneşi gün sanki elli saatmişçesine cansız ve hareketsiz gösterir." Aslında bu tecrübe sırasında dünya çok yavaş hareket eder ve kişi bütün olanların dışında kalmıştır. Çarpık zaman algısıyla can sıkıntısını bize bahşeden insula mıdır? İnsula zaman ile can sıkıntısının kesişiminde duruyor olabilir mi?

Can sıkıntısının tiksinti ile ilişkisi ve mağdurlarının zaman algısındaki değişikliklere dayanan bir bağlantı kurması, can sıkıntısının da insula tarafından üretilmiş olabileceğini ima ediyor. Sorun, araştırmacıların bunu bulmak için başka yerlere bakıyor olması. Örneğin, Daniel Weissman'ın Michigan Üniversitesi'ndeki (önsözde bahsettiğim) can sıkıntısıyla ilgili MRI odasına yerleştirilen gönüllülere ekranda gördükleri harfleri tanımlamalarının istendiği deneyinde, bilim insanları beynin daha çok özdenetim, görme ve dil geliştirme bölgelerini, gönüllülerin konsantrasyonlarını kaybetmeye başladıkları andan itibaren incelediler. Ya insulaya bakmış olsalardı? Bu, en sonunda can sıkıntısının duygu durumunu ortaya çıkarabilirdi. Eğer insula gerçekten de aydınlanmaya başlıyorsa, insulayla can sıkıntısı arasında kesin bir bağlantı rahatça kurulabilirdi.

Can sıkıntısının refahımıza ve sağlığımıza tehlike yaratabilecek belli durumlara karşı erken bir sinyal sistemi olduğunu daha önce tartışmıştım. Tiksinti gibi, can sıkıntısı da adaptif bir duygudur. Hayatta kalmaya yardımcı olur. Aynı tiksintinin büyük bir fıçı kokuşmuş bozuk ançüeze dalmanıza ve *niçoise* salatanıza bu ançüezleri eklemenize engel olduğu gibi can sıkıntısı da sosyal ortamlarda psikolojik olarak size zarar verecek şeylerden uzak durmanızı sağlar. Biyolojik olarak açıklamak gerekirse, can sıkıntısı, aynı birinci dereceden kuzeni tiksinti gibi yapılandırılmıştır ve kişinin davranış kodlarını, toplumsal zehirlerden korunması amacına yönelik olarak edinmesini teşvik etmeye yarar. Belki can sıkıntısı anjin veya gut hastalığı gibi hayat tarzımızı hemen değiştirmediğimiz takdirde ar-

kadan gelecek daha kötü şeylerin habercisi olarak görülmeli.

Can sıkıntısının iyileştirilmeye ihtiyacı yoktur demek istiyorum. Diğer bütün adaptif duygular gibi, can sıkıntısının kullanılabilir olduğu alanlar vardır. O zaman can sıkıntısı için en iyi "ilaç", duygunun sözünü dinlemek ve ortaya çıkışını sağlayan durumdan bir an önce uzaklaşmaktır. Can sıkıntısını iyileştirmeyi değil, belki de duygunun bizi yönlendirmeye çalıştığı şeyi yapmayı düşünmek en iyi seçenek olacaktır. Ama can sıkıntısından uzaklaşmak her zaman mümkün olmayabilir. Londra ve Sidney arasındaki bir uçağın ekonomi sınıfında oturuyorsanız, dışarı çıkmanız biraz zordur.

Peki, can sıkıntısından kaçmanın imkânsız olduğu zamanlarda ne yapabilirsiniz? Can sıkıntısının karşısında, zararlı ve saldırgan bir şeye dönüşmesini engellemek için kullanılabilecek pratik birtakım çareler var mıdır? Eğer mizacınız can sıkıntısına yatkınsa –diyelim ki dışadönük bir erkekseniz, çok donuk ve sıkıcı bir işiniz varsa, bıktırıcı ev işlerine boğulmuşsanız veya işsizseniz– her zamankinden daha fazla bir çare arayışına girersiniz.

Yardımı nereden alabilirsiniz? Bir doktordan değil. Bir doktora gidip can sıkıntısı için bir ilaç vermesini söylerseniz muhtemelen size güler. Can sıkıntısı psikiyatrların da ilgi alanına girmez. Psikologlar ise size şunu söyler: "İstenmeyen can sıkıntısı çeken insanlar olumsuz duygulanımları tercih ettiklerini fark edip kendilerini sadece arkadaşlarından ve ailelerinden değil gerçekliğin kendisinden de uzaklaştıracak inatçı ve zararlı bir düşünme tarzı geliştirmeden önce, bu kusurlu idraki düzelterek bundan kurtulabilirler."

Tüm bu yöntemler arasında şüphesiz en basit olan büyükanneninizin vereceği öğüttür: Tecrübede çeşitlilik. Böylesi bir çeşitlilik kişiyi sadece can sıkıntısından değil, aynı zamanda gerginlikten, öfkeden ve kontrol edilmeyen kronik depresyonun sonucunda başgösteren depresyondan da korur. Kronik olarak can sıkıntısı çektiğini itiraf eden birçok insanla tanıştım. Beklendiği üzere çoğu benim mesleğimi yapıyor ve tedavileri de aynı oranda beyinle ilgili. Bundan kurtulmak adına ne yapıyorlar peki? Mümkün olduğu kadar çok uğraş ediniyorlar: Kitaplar, siyaset, spor, dromomani, sanat galerileri, ders vermek, müzik, koleksiyonculuk, varsa aile, yemek yapmak ve olabildiğince çok komedi.

Çeşitliliğin can sıkıntısını geçirdiği iddiasının sağlam biyolojik bir temeli varmış gibi görünüyor. Norman Doidge, *Kendini Değiştiren Beyin* adlı kitabında sıçanlar üzerinde yapılan deneysel bir araştırmada uyarıcıların beyin üzerinde olumlu etkisinin ortaya konulduğunu anlatıyor. Uyarılmış sıçanların beyinleri uyarıcı almayanlara göre ağırlaşır ve nörotransmiter oranı ve kan tedariki artar. Norman Doidge aynısının insan beyni için de geçerli olduğunu savunuyor. "Zenginleştirilmiş ortamlar" diyor Doidge, "beyni güçlendirir." Uyarıcı ve zenginleştirme can sıkıntısının doğrudan antitezleridir. Doidge, daha da ileri giderek şöyle söylüyor: "Aynı ortamda hareketsiz kalmaktan daha çok beyin atrofisine (körelimine) yol açan bir şey yoktur: Monotonluk, nöroplastisite sağlayan en önemli unsurları, yani dopamin ve dikkat sistemi seviyesini düşürür. Bilişsel olarak zengin bir fiziksel aktivite, beyin sağlığını muhafaza etmeye de yarayan sosyalleşmeye katkıda bulunur." Çeşitliliğin ve uyarıcıların nörojenezi, yani beyin hücrelerinin çoğalmasını artırdığını anlatır. Daha da ötesi, çeşitlilik ve uyarıcılar hipokampüsteki nöronların ömrünü uzatmaktadır. Bu, yararlı kısırdöngülerden biridir. Monotonluk nöronların sayısını ve ömrünü azaltarak beynin küçülmesine sebep oluyor. Nöron sayılarını artırıp ömrünü uzatan zenginleştirme kişinin can sıkıntısına olan yatkınlığını da azaltabilir. Genetik kodlarınız can sıkıntısına yatkınlıkla ilgili ne söylerse söylesin, ortamdaki zenginleşme ve uyarıcılar –çeşitlilik– hem beyni güçlendiriyormuş hem de can sıkıntısını uzaklaştırıyormuş gibi görünüyor.

Müziğin zenginleştirme ve uyarıcı açısından zannedildiğinden çok daha güçlü bir kaynak olması mümkün. Can sıkıntısını tedavi dahi edebilir. Bu konudaki kanıt en beklenmedik yerden geliyor: Belfast Hayvanat Bahçesi'nin devasa fillerinden. Belfast'taki Queens Üniversitesi'nin araştırmacıları, Doktor Deborah Wells'in önderliğinde fillere klasik müzik dinletmenin anormal davranışları azalttığını tespit etmiş. Sallanma, hızla adımlama ve ağaç gövdelerine başını vurma gibi hareketler Mozart dinledikleri zaman fillerde azalmış.

Doktor Wells'in bu deneyi nasıl yaptığıysa müthiş bir hikâye. Ekibi dört dişi Asya filini haftada beş gün, her gün dörder saatten üç hafta boyunca izlemiş. Deney süresince fillerin her hareketini da-

kika dakika kaydeden Doktor Wells'in kronik can sıkıntısına kapılmaması neredeyse bir mucize. İlk beş günlük dönemde hayvanlara hiçbir müzik dinletilmemiş. İkinci dönemde Mozart, Handel, Elgar ve Beethoven CD'leri çalmışlar ve üçüncü dönemde de hiçbir müzik dinletmemişler. Ekip hayvanlara müzik dinlettikleri esnada anormal davranışların gözle görünür bir şekilde azaldığını ve bu azalmanın da yemek yemek gibi herhangi bir günlük aktiviteye engel oluşturmadığını fark etmiş. Doktor Wells aynı deneyi köpekler ve goriller üzerinde de yapmış. Doktor Wells, "Klasik müziğin çok yararlı bir etkisi oldu" diyor. "Heavy metal'inse köpekler üzerindeki etkisi tam tersiydi."

Filler tarafından sergilenen "stereotipik davranış", Doktor Wells'in *Guardian*'a deneyi anlattığı makalesinde söylediğine göre, bu tutsak fillerin doğal, geniş mesafelerde dolaşma içgüdülerinden kaynaklanıyormuş. İnsulalı bu kalın derili memelilerin huzursuz davranışları geçici ve önlenemez, kesinlikle seçilmemiş ve tamamen öngörülebilir durumlarına, kısacası sıkıntıya karşı bir tepkidir. Sallanmak ve volta atmak filin can sıkıntısına karşı ilk tepkisidir ve daha sonra ajitasyon, öfke ve depresyon gibi daha ağır tepkilere dönüşebilir. Eğer müzik bu tepkileri bastırmaya yarıyorsa, can sıkıntısının kendisini de hafifletebileceğini öngörmek pek de mantıksız olmasa gerek. Bu deneyler insanlar üzerinde yapılmadı ve ayrıca insanlarda hangi tip müziğin işe yarayacağı hakkında herhangi bir yorum yapamam. Köpekler heavy metal'i sevmemiş olabilirler ama Madison'daki Wisconsin Üniversitesi'nden Charles Snowdon ile meslektaşı Maryland Üniversitesi'nden David Teie şempanzelerin Metallica'dan oldukça hoşlandığını tespit etmişlerdir.

Can sıkıntısının başka bir kabul edilmiş tedavisi de alışılmadık fakat sağlıklı, aerobik egzersizdir. Bu bilgi Sue Halpern'ın ileri yaşta hafıza kaybına ve özellikle demansa yoğunlaşan kitabı *Can't Remember What I Forgot*'tan (2008, Ne Unuttuğumu Hatırlamıyorum) gelmektedir. Halpern'in kitabının altbaşlığının yanıltıcı editörlük değil de gerçek bilimin ürünü olması iyi haberdir. Halper'ın bu kitabı yazdığı senelerde nörojenez –yeni beyin hücrelerinin üretimi– yöntemlerinden birinin aerobik egzersiz olduğu ortaya çıktı. Sürecin işleyişi oldukça açık: Egzersiz, kan hacmini yükselterek yaşlı beyin-

lerdeki yeni hücre üretimini hızlandırıyor ve hücre çoğalması da hafızayı artırıyor. Kognitif yetersizlik çeken farelerde ve daha az seviyede bir kognitif yetersizlikten mustarip insanlarda bu süreç kanıtlanmıştır. Alzheimer hastalığına sebep olan amiloid plakasını ortadan kaldırmasa da, bilme yetisini ve idraki artırmıştır. Sue Halpern bazı detayları açıklar:

> Egzersiz... beyinde dolaşan BDNF (Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör) kimyasalını artırdı ve yeni beyin hücrelerinin doğumunu tetikleyen de BDNF seviyesidir. BDNF aynı zamanda, beyin gelişimini sağlayan nöroplastisiteye de katkıda bulunur. Alzheimer'da, depresyonda, parkinsonda veya demans hastalarında BDNF seviyesi genellikle düşüktür. BDNF seviyesi, egzersiz yapan insanlarda yükselmiştir.

Bu kitap can sıkıntısıyla depresyon arasında tekrar tekrar bağlantı kurmaktadır. Eğer BDNF kimyasalı depresyonu, yeni hücrelerin doğumunu tetikleyerek ve nöroplastisiteyi sağlayarak iyileştirebiliyorsa o zaman fazla miktarda BDNF can sıkıntısını, özellikle de kronik can sıkıntısını iyileştirebilir demektir.

Sosyal etkileşimin de rolü vardır. Bu örnekte kanıt, depresyon, yaşlı bir beyin ve kronik can sıkıntısından mustarip birinin ilişkisi üzerinden gelir. *New York Times*'ta çok yaşlı kişilerdeki hafıza kaybıyla ilgili çıkan yeni bir makale nöroplastisitenin sosyal boyutunun üzerinde duruyor. California, Laguna Woods'da, bir emekli kasabasında yaşayan doksan yaşlarındaki, hafızası zarar görmemiş gibi duran bir grup kişi hakkında, makalenin yazarı Benedict Carey şunları söylemektedir:

> Irvine'deki California Üniversitesi'nde nörolog olan Doktor Claudia Kawas, "Bu kişiler dünyada en başarılı yaşlananlardır ve bize genlerindeki, hayatlarındaki ve günlük rutinlerindeki önemli unsuru daha yeni öğretmeye başladılar" diyor. "Örneğin bizler, aklımızı çalıştırmaya devam edebilmek için beynimizi kullanmanın çok önemli olduğunu düşünüyoruz, fakat bütün zihinsel aktiviteler aynı olmayabilir. Toplumsal unsurun beyin fonksiyonlarında çok önemli yer tutabileceğini burada görüyoruz."

Epey yaşlı olmasına rağmen hafızasını korumayı başaran merhum Madge teyzem bunun iki sırrı olduğunu iddia ediyordu: "Çapraz bulmaca çözmeye ve insanlarla konuşmaya devam et." Çapraz bulmaca zihinsel aktivite, insanlarla konuşmak da Doktor Kawas'ın bahsettiği toplumsal unsur demekti. Sosyallik nöroplastisiteyi sağlamakta beyne yardımcı oluyor. Sosyal ilişkilerin kronik can sıkıntısını iyileştirdiğini söylemek oldukça kolay, fakat aslında ilişkilerin nöroplastisite sağlaması, Madge teyzenin deyişine bilimsel bir temel oluşturuyor.

Müzik, aerobik egzersizleri ve toplum: Kulağa Platon'un *Devlet*'indeki ya da modern bir banliyö spor salonundaki elitlerin eğitimi için gerekli unsurlar gibi görünüyor. Her ne kadar bu üç çözüm basmakalıp görünse de, kronik can sıkıntısını hafifletmek için pratik yöntemler sunuyorlar. Ayrıca pratik kelimesini vurgulamak isterim. Bu üç müsekkin –müzik, aerobik egzersiz ve sosyal ilişkiler– ayrı ayrı ele alındığında, kronik can sıkıntısıyla savaşmanın yöntemlerini de ortaya çıkarıyorlar.

Hayvanların can sıkıntısı hakkında yaptığı çalışmalarıyla konunun karmaşıklığının biraz da olsa giderilmesini sağlayan Françoise Wemelsfelder'den aldığım son bir tavsiyede bulunacağım. Wemelsfelder "Animal Boredom" [Hayvanların Can Sıkıntısı] adlı makalesinde fonksiyonel davranış (hayvanın yiyecek bir şey aramak için dolaşması, doğada kendiliğinden yapılır) ile ("istemli dikkat" adını verdiği) can sıkıntısını önlemenin bir madalyonun iki yüzü olduğunu ve bu nedenle fonksiyonel davranışı hayvanların "yapmaktan hoşlandığı" davranışlardan ayırt etmenin gerekli olmadığını söylemektedir. O zaman, bir hayvan için beslenmek gibi basit bir şey bile "anlamlı bir amaç" haline gelir. Zenginleştirilmiş ortamlar ek yardımdır fakat normal fonksiyonel davranışı teşvik etmenin can sıkıntısını yıldırmak anlamına geldiği ortadadır. Günlük hayatın gerekli alışkanlıklarına karşı dirençli bir ilgi ve dikkat (düzenli yemek yemek, iş, uyku, aile) kronik can sıkıntısını hafifletebilir. Wemelsfelder, kronik can sıkıntısının bertaraf edilmesi için belki de en iyi yolun, hayvanların (ve tabii ki insanların) kendi hayatlarını düzenlemekteki aktif ve yaratıcı rolü üstlenmeleri olduğunu ileri sürmektedir.

Can sıkıntısını iyileştirmek aynı şekilde boş zamanları verim-

li geçirmekle bağlantılıdır. Wemelsfelder'in tavsiyesi dışında, zorunlu can sıkıntısına karşı alınabilecek en açık tedbir boş zamanları iyi kullanma kapasitesi, bu boş zamanları eğlenceli bir zamana dönüştürme yeteneğidir. Buna eğlenceli boş vakit faaliyeti zamanı diyelim. Bu bölümde can sıkıntısını ortadan kaldırmakla ilgili bahsettiğim bütün tedavilerin yanında, bu, kesinlikle uzun vadeli bir uğraştır.

Peki, boş vakti ve serbest zamanı en iyi kullanmanın yolu nedir? Aristoteles'in serbest zaman tanımını ve boş vakitlerin nasıl geçirilmesi gerektiği hakkındaki yorumlarından daha iyisini bulmak sanırım mümkün olmayacaktır. Aristoteles'in boş zamanı keyif veren bir aktiviteden (her şeyde bir oyun unsuru olmalıdır –Françoise Wemelsfelder bu "meraklı oyun" yokluğunu kronik can sıkıntısıyla bağdaştırır) oluşur ve (işin aksine) başlı başına amacın kendisidir; diğer insanlarla ilişkiyi öngörür (Madge teyzemin insanlarla konuşmak dediği şey) ve ayrıca hem bedeni hem de özellikle zihni (nöroplastisite unsuru) kullanmayı gerektirir. O zaman nasıl oluyor da çok önem verdiğimiz bazı boş zaman faaliyetlerimiz bu ana faktörleri içinde barındırmıyor?

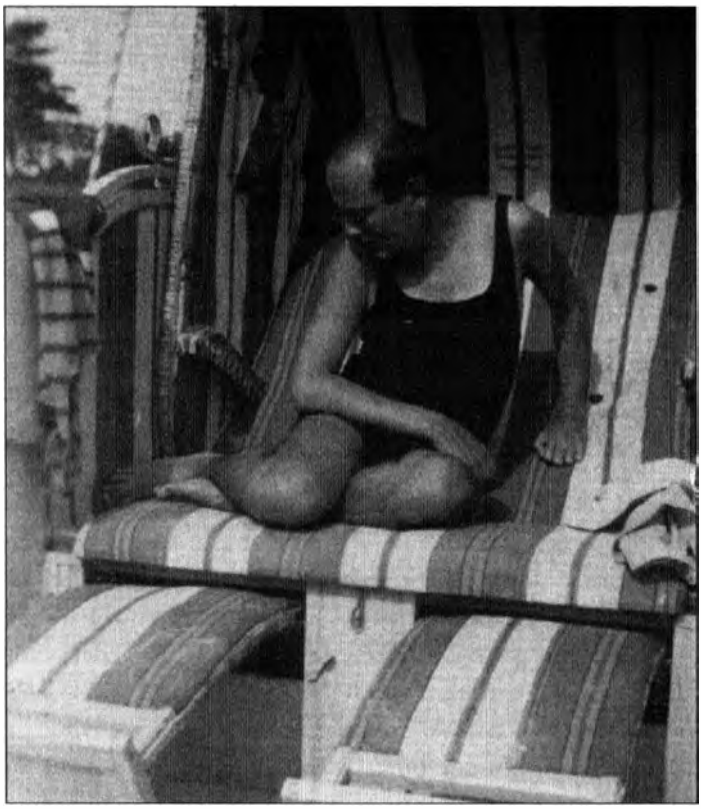
Seyahat: Hayır bu olmaz, çünkü çoğunlukla sadece işten kaçabilmek için tasarlanmıştır. Başlı başına bir amaç değildir, tabii ki seyahate enteresan bir yorum katmadığınız sürece. *The Independent* (29 Ocak 1994 tarihli) o zamanlar 27 yaşında olan Greenwich'ten Michael Mellor'un hafta sonları çok sıkıldığını ve trafik polisi gibi giyinerek M25 yoluna çıkıp "motor sürücülerini durdurup ceza yazdığını" anlatıyordu. Guildford, Surrey'de aynı yıl bu konuda açılan davanın sonucunun ne olduğunu öğrenemedim ama Bay Mellor'a verdikleri cezanın iyi bir tedavi olduğundan eminim.

Peki, televizyon seyretmek? Bu faaliyet de boş zamana uygun mudur? Asla: Ne vücudu ne de beyni kullanırsınız. Spor? Bazen, ama eğer rekabet edilebilen bir ortamdaysa, rakipleri yenebilmek için belli taktikler geliştirileceğinden ancak o zaman beyinle ilgili bir hale gelir. Seks: Eğer üreme amacı güdülmüyorsa, bu popüler aerobik faaliyetin nöroplastisiteyi teşvik etse de, zihinsel bir boyutu olduğunu söylemek biraz abartılı olur. Sohbet? Sohbet etmek çoğunlukla zihinsel bir aktivite gerektirmez. İskambil veya masa oyunları? Bunlar iyi birer aday olabilir. Robert Burton, *The Ana-*

tomy of Melancholy kitabında can sıkıntısına karşı savaşta iskambil ve masa oyunlarını tavsiye etmektedir ve Boswell, Doktor Johnson'ın üzerinde neredeyse buna yakın bir tedavi uygulamıştır. Ama yine de, spordaki tehlike iskambil ve masa oyunları için de geçerlidir. Bu faaliyetlerin amaçları başlı başına kendileri değildir. Sonuç odaklı her türlü faaliyet, hatta rekabetçi sporlar bile, Aristoteles'in şeyler şemasında farklı iş biçimlerini temsil eder. Sonuçta işin amacı farklıdır ve zihinde bir sonu olduğu düşüncesini barındırır. Ve boş vakit, işin karşıtıdır.

Protestan Reformu'ndan beri değer verdiğimiz aktiviteleri doğrudan doğruya kullanışlı olanlarla sınırladık. Hatta bu aktivitelerimizin bir yandan da ahlaklı olması gerekiyordu. Ahlaki kullanışlılığın ruhu, boş ve keyifli vakit kullanımına, amaca yönelik ve ahlaklı olmayı temel almayı dayatarak bulaştı. Böylelikle herhangi bir boş zaman faaliyeti sadece vücut sağlığına iyi geldiği, ailenin genel durumu adına veya toplum için iyi olduğu kadar değerli olmaya başladı. Ya da tabii ki, Tanrı'ya yönelik olduğu kadar. Yani romanlar ve şiirler kötü, biyografiler ve kişisel gelişimler iyi. İskambil kâğıtları kötü, futbol iyi. Ve böyle devam ediyor. Alman-Amerikan popüler kültür eleştirmeni Theodor Adorno boş vakit faaliyetleri hakkındaki teorisinde tartışmayı Protestanlığın da ötesine götürür. "Boş Zaman" isimli nispeten eski yazılarından bir tanesinde, televizyon seyretmeyi güneşlenmekle, kamp seyahatleriyle ve can sıkıntısıyla bağdaştırır. Adorno, boş zamanların çoğunun işin gerekliliklerinden doldurulduğuna inanır. Ama bunun kontrolünü yapan etkenin, kâr olduğunu söyler. Adorno için, çalışılmayan saatler aynı ticaret mantığıyla geçmektedir: İş kâr getirir, aynı şekilde boş zamanın da para getirmesi gerekmektedir. Theodor Adorno benim gibi Kuzey Amerikalıların boş zamanlarını satın alabilmek için bir servet harcadıklarını söyler. Ve belki de, der, tatildeyken bu kadar sıkılmamızın nedeni de tam budur. Kuzey Amerikalılar boş zamanlarını iş zamanına dönüştürmüşlerdir. Geçen ağustos ayında arkadaşımdan aldığım kartpostaldan bahsettiğimi hatırlıyor musunuz? Şöyle diyordu: "Çok güzel bir tatil geçirdim. Sürekli yağmur yağdı. Çocukları sahile bir kez bile götüremedim. Onun yerine bir sürü iş hallettim."

Boş zamanlar kullanışsız, ahlakla ilgisiz, keyifli ve sosyal olmalı-



Genç Theodor Adorno, Rugen'de bir sahilde güneşlenirken.
Boynunun ve başının duruş açısına dikkat.

dır. Bütün bunların can sıkıntısıyla ne mi ilgisi var? Halihazırda boş zaman fikri, işe fena halde bağlı olduğundan, can sıkıntısı üretmeye mahkûmdur. Nasıl üretmez ki? İş sıkıcıysa, o zaman işin başka bir biçimi olam boş zaman da, sıkıcı olacaktır. Boş zamanlar sıkıcılıktan uzak bir alan haline gelecekse, kullanışlı, ahlaki veya ticari kaygıları olmayan aktiviteleri temel almalıdır. Belki de Tim Winton *Breath* [2008, Nefes] adlı romanında, kitapta en çok bahsedilen boş zaman faaliyeti olarak boy gösteren sörfü, "tamamen amaçsız ve güzel bir şey" diye tanımlayarak bu fikri çok güzel yakalamıştır.

Can sıkıntısından kaçabilmek çok önemlidir ama can sıkıntısının kendisi hiçbir zaman önemsizleştirilmemelidir. Esasında hiç-

bir duyguya önemsizmiş gibi yaklaşılmamalıdır. Çünkü biz insanlar duygular yoluyla dünyayı ve kendimizi nasıl tanıyacağımızı öğreniriz. Can sıkıntısının adaptif kapasitesini yeterince açıkladım, bu nedenle şimdiye kadar duyguların kullanışlılığı açıklanmıştır diye tahmin ediyorum. Ama can sıkıntısının başka olumlu özellikleri de var.

Can sıkıntısı entelektüel olarak çürümüş görüşlere ve kavramlara karşı tatminsizlik geliştirdiği için, yaratıcılığı teşvik edebilir. Can sıkıntısı düşünürleri ve sanatçıları kabul edilmiş olanın üzerine düşünmeye ve bir değişiklik arayışına girmeye yönlendirir. "Boredom and Schooling" [Can Sıkıntısı ve Okul Eğitimi] adlı büyüleyici makalelerinde Teresa Belton'ın ve Eshter Priyadharshini'nin anlattığına göre, aynı durum okul çocuklarında bile görülmektedir. "Can sıkıntısının eleştirel yansıtıcı potansiyel taşıdığını ve [öğrenciler için] yaratıcılığa yönelik güçlü bir uyarıcı olabildiğini" savunurlar. "[Sınıflarda] Bir miktar can sıkıntısının, düşünme, hayal kurma ve alternatif aramaya olanak tanıyarak etkinliğe yenilenmiş bir dönüş sağladığını" söylüyorlar. 19-56 yaş arasındaki 170 Amerikalı üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmalarında ankete katılanların öznel görüşlerine göre % 73'ünün can sıkıntısının bazen, özellikle de rahatlamak ve düşünmek açısından olumlu olabildiğine inandığı görülüyor.

Can sıkıntısı her zaman hoş görülebilir bir duygu olmasa da, yaratıcılıkla bu bağı hep mevcut olmuştur. Bu konuda bol miktarda klişe bulunur. Samuel Johnson'ın her gün öğlene kadar yatakta döndüğü ve can sıkıntısından patladığı söylenir. Topluma karşı bu alışkanlığıyla ilgili hiçbir utanç belirtisi göstermez ama mektuplarından görüldüğü kadarıyla kendisini başarısızlık olarak gördüğü şey için kınıyordu. Kim can sıkıntısını sever ki? Samuel Johnson yine de saat başına 1800 kelimelik düzyazı üretebilmiştir. Sir Arthur Conan Doyle'ın Sherlock Holmes'ünün zeki bilimsel çıkarımları, bezginlik ve can sıkıntısından ileri gelmektedir. Dedektif uyuşturucu kullanarak bıkkınlığından –diğer bütün dopamin seviyesi düşük insanlar gibi– kaçmaya çalışmaktadır. Conan Doyle can sıkıntısının ya da bulduğu çarenin, Holmes'ün yüksek zekâsını zerre kadar etkilediğini düşünmüyordu. Büyük şair Joseph Brodsky kendi ısrarlı can sıkıntısının değeri hakkında şöyle büyük iddialarda bulunur: "Can sıkıntısı tarafından saldırıya uğradığınızda kendinizi onun tarafından

ezilmeye bırakın; tamamen içine dalın, dibe vurun. Genellikle hoş olmayan her şey için bu kural geçerlidir: Dibe ne kadar hızlı vurursanız, yüzeye o kadar hızlı çıkarsınız. Buradaki fikir, en kötünün ne olduğunu görmek için kendini zorlamaktır. Can sıkıntısının böylesi dikkate şayan olmasının nedeni ise tekrarlayan, gereksiz ve monoton ihtişamında saf, seyreltilmemiş zamanı temsil etmesidir."

Tabii ki böylesine iddialar nüanslara ihtiyaç duyar. Eğer can sıkıntısı dik kafalı ve sonsuzsa, o zaman burada bir sorun vardır. Can sıkıntısı hoş görülebilir ama kronik can sıkıntısı en yaratıcı olanlar için bile cesaret kırıcıdır ve ajitasyona, öfkeye ve depresyona dönüşebilir. Ama Brodsky can sıkıntısının arada bir bahsedilen bir başka olumlu tarafını ortaya çıkarmaktadır: Can sıkıntısı, insanın kendisi olmasını sağlar. Can sıkıntısı sizinle etrafınızdaki dünya arasında bir yarık açar ve mağdurun kendine dönmesini sağlar. Sartre'ın *Bulantı*'sında Antoine Roquentin'in can sıkıntısı, ona dünyadaki gerçek yeriyle ilgili daha açık bir algı sağlamıştır. Roquentin kişiyle etrafındaki dünya arasında hiçbir zaruri bağlantı olmadığı sonucuna varır: Yaşamak, sadece, orada olmaktır.

Can sıkıntısı bazen kişiyi diğerlerinden, etrafındaki dünyadan ve gariptir ki kendinden bile ayırabilir. Can sıkıntısı, benlik algısını yoğunlaştırır. Aslında can sıkıntısı, kendine dışardan bakmak gibi alışılmadık ve nadir bir zorunlu olanak sağlar –böyle bir algıya, F.A.T.S. Bar&Grill'de oturup arkadaşlarla futbol maçı sonrası gürültülü bir partide sahip olamazsınız. Böyle bir tefekkür, can sıkıntısı sayesinde illa değiştirici bir tecrübe olmak zorunda değildir. İnsanın kendisiyle ilgili algı geliştirmesi, tam tersine, oldukça sıkıcı bir süreç olabilir.

Kimsenin can sıkıntısının iyileştirici özellikleriyle ilgili olarak çok heyecanlanmamasını tavsiye ederim. Kolaylıkla abartılabiliyor. Örneğin Joseph Heller'ın *Madde 22* (1961) adlı eserindeki Dunbar, zamanın yavaş geçmesini sağladığı için can sıkıntısını sever ve böylece hayatta yaşayacak iki katı kadar zamanı olabileceğine inanır. İkinci Dünya Savaşı'nın sonlarına doğru İtalya üzerindeki uçuş görevleri nedeniyle Dunbar'ın hayatı sürekli olarak tehdit altındadır. Ama bunu yeterince inandırıcı bulmuyorum. Albert Speer bu taktiği hapishane cezasını hızlandırmak için kullanmaya çalışarak ter-

sine çevirir, ama çok da işe yaramaz: "Mart 24, 1947: Sonunda günlük on iki saat uyku süresine ulaşabildim. Eğer böyle devam edersem hapiste geçirdiğim süreyi beş yıla kadar azaltabilirim–tabii normal uyku sürem olan altı saatle kıyasladığımızda." Bunun etkili bir yöntem olduğuna bir saniye bile inandığımı söyleyemem.

* * *

Can sıkıntısı zannedildiğinden çok daha kolay ve çok daha *sıkıcı* bir duygudur. Bu kitapta dikkatimi çoğunlukla görmezden gelindiğini düşündüğüm basit can sıkıntısına yönelttim ve iki tür arasında daha bıktırıcı olanı da basit can sıkıntısı. Çocukların ve yaşlı insanların basit can sıkıntısına sahip olduğu söylenir. Akıllı insanlar ise daha çok karmaşık veya varoluşsal can sıkıntısından mustariptirler. Veya onlar öyle düşünürler: Entelektüeller şikâyetleri hakkında daha özel ve ussal bir terim bulmayı tercih eder. Varoluşsal can sıkıntısının kulağa hoş gelen bir tarafı vardır.

Depresyon, can sıkıntısının bu biçimlerinin birbirine karışmasının nedenidir. Çünkü depresyon bu iki tür can sıkıntısını birbirine bağlar: Teskin edilmemiş basit can sıkıntısının ortaya çıkarabileceği depresyon döngüsünde birer karşı kutup olarak can sıkıntısı ve mani ile ve bu karman çorman durumun bileşenlerinden birini, hatta belki de can sıkıntısını daha iyi anlatan varoluşsal can sıkıntısı. Can sıkıntısının görsel betimlemelerinin ve dilinin birçok depresif durumla kolaylıkla karıştırılabileceğini gördük: Ele dayanmış kafa belki de en açık örnektir. Ve dahası da var: Burada anlatılan kişinin asıl derdi nedir? Depresyon mu yoksa varoluşsal can sıkıntısı mı:

> Yalnız, anlatılamaz derecede mutsuz, kader tarafından ıskat edilmiş bir yaratık gibi hissediyordu; Tanrı'yla ilgili şüpheleri vardı ve her türlü avuntuyu ve ışık huzmesini ortadan kaldıran kesin, sıkıcı bir alçakgönüllülükle kendini bir günden diğerine zorlukla sürüklüyordu. Her şey ona çekilmez gelmeye başlamıştı; her şey onu bıktırıyordu, arkadaşları, müzik, seyahat, işi. Gittiği her yerde gördüğü tek şey karanlık taraf ve zorluklardı; etrafında gördüğü insanlar zannettiği kadar iyi veya cömert değillerdi; bir hayal kırıklığı veya gerçekleri görme anı diğeri-

ni takip ediyordu. Hayat ona amaçsız görünmeye başlamıştı, hayatta lüzumsuz olduğunu düşünüyordu ve kendisine daha fazla katlanamıyordu. Nedenini bilmeden, hayatına son verme düşüncesi onu ele geçiriyordu. Sanki içinde bir şey kırılmıştı.

Bu, varoluşsal can sıkıntısının saldırıları arasında sancı çeken biri değildir. Modern psikiyatrinin kurucularından Emil Kraepelin'in 1921 yılında yaptığı depresif tanımlamasıdır. Varoluşsal can sıkıntısını depresyonla karıştırmak çok kolaydır. Basit can sıkıntısını da varoluşsal can sıkıntısıyla karıştırmak çok kolaydır. Gerçekten de ikinci saydığım, bu ilgi-hırsızı, melez durum için başka bir kelime olmalıydı.

Bütün bunlar bizi arkadaşım David Londey'e ve belki de can sıkıntısının hiç var olmadığı yönündeki zekice gözlemine götürüyor. Hem var, hem de yok. Bu kitapta ileri sürdüğüm şey David Londey'in yorumunun varoluşsal can sıkıntısı için geçerli olduğunu gösteriyor. Bunun, küçük çocukların güneşli bir günde dışarıda oynamak yerine evde kalıp geçici olarak da olsa önüne geçemedikleri tekrarların ortasındayken hissettiği duygudansa, depresyonla ve melankoliyle daha çok ilgisi vardır. İçerisi. Varoluşsal can sıkıntısı ne bir duygu, ne de bir ruh hali, ya da histir. Aksine, varoluşsal can sıkıntısı etkileyici bir entelektüel formülleştirme olarak görülebilir. Entelektüellerin özellikle yatkın olduklarını düşünmek istedikleri bir şeydir. Daha az merhametli olanlar, açıkça onların depresyonda olduğunu söyleyecektir. Ama basit can sıkıntısı gerçekten de vardır ve aslında insanların itiraf etmeye yanaştığından çok daha fazla deneyimlenir. Çünkü canı sıkıldığını söylemek çok çocukçadır. Ama can sıkıntısının çok daha farklı yönleri vardır. Kullanışlıdır ve çok eski zamanlardan beri varolagelmiştir. Açıkçası bazı toplumlar can sıkıntısına bağışıklık geliştirmiş gibi görünmektedir, ama ne karşılığında? Törensel geçmişin düşünmeyen dünyasını yaşamak istemezdim. Öyle toplumlarda kişisel bilince ve sorgulamaya yer yoktur. Mitik törensel bilgiler üzerine kurulmuş bir hayat tarzı yerine bütün toplumların can sıkıntısı tarafından ele geçirilmiş olmasını tercih ederim.

Son zamanlarda çekingenlik ve üzüntü gibi duygu durumları fazlaca tıbbileştiren çokça yazılar yazıldı. Christopher Lane *Shyness*

isimli kitabında çekingenliğin, sosyal anksiyete bozukluğunun yeni bir biçimi olduğunu ve bu nedenle birçok farklı antidepresanla iyileştirilmeye çalışıldığını söylemektedir. *The Loss of Sadness* [Üzüntünün Kaybı] adlı kitaplarında Allan Horowitz ve Jerome Wakefield, üzüntünün klinik depresyon haline geldiğinde aynı şekilde tedavi edildiğini ileri sürer. Aslında, iki duygunun da bir tedaviye ihtiyacı yoktur, insan tecrübesinde ikisi de normal duygulardır. Can sıkıntısı da, belki de aynı şekilde felsefi bir hastalığa dönüştürülmüştür. Bir duyguyu çocukça olarak görerek, tembellikle ve boş bir kafayla bağdaştırarak, hatta bence daha da kötüsü korkutucu derecede önem atfederek ve felsefi anlamlar yükleyerek yok saymanın hiçbir anlamı yoktur. Can sıkıntısı normal, kullanışlı ve insan tecrübesinde alışılmış bir duygudur. Birçoğumuz bu duyguyu yaşarız ve bunun bir utanç nedeni olmaması gerekir. Can sıkıntısı, yaşadığımız sıkıcı tecrübelerde, hissedilmeyi hak eder.

Seçilmiş kaynakça

Önsöz

Can sıkıntısı çok sık haber olur: 24 Ocak 2009 tarihinde BBC/NEWS'te Nic Mark'ın İngilizlerin hayatındaki can sıkıntısıyla ilgili yorumları gösterildi. 13 Aralık 2008'de *New Scientist* dergisinde Daniel Weissman'ın bilimsel çalışmalarına yer verildi. Bu iki eser daha somut çalışmalara, örneğin çok üretken bir araştırmacı, cazip ve yetenekli yazar Lars Svendsen'ın işlerine zemin hazırlar. Kitabı *A Philosophy of Boredom*, Londra: Reaktion Books, 2005 [*Sıkıntının Felsefesi*, çev. Murat Erşen, İstanbul: Bağlam Yayınları, 2008], bu konudaki en ilginç çalışma olmasına rağmen, başlığın da ortaya koyduğu gibi öncelikli odağı felsefi bir duygu olarak can sıkıntısıdır. (Sınıflandırmasındaki unsurlar –yani durumsal can sıkıntısı ve varoluşsal can sıkıntısı– şu eserden esinlenmiştir: Martin Doehlemann, *Langeweile?: Deutung eines verbreiteten Phänomens*, Frankfurt, 1991. Svendsen can sıkıntısı konusuna diğer kitaplarında, özellikle *Work*, Stocksfield: Acumen, 2008 eserinde ve daha çok çocukça, basit can sıkıntısına odaklandığı *Fashion: A Philosophy*'de (Londra: Reaktion Books) beklenmedik bir şekilde değinmektedir. Can sıkıntısının İskandinavya'yla özel bir bağı olduğu görülür: Svendsen ve Doehlemann düşüncesinin tamamen beklenmedik ve büyüleyiciyi uygulaması Bard Mæland ve Paul Otto Brunstad'ın *Enduring Military Boredom: From 1750 to the Present*, Londra: Palgrave Macmillian, 2009 kitabında görülür.

Can sıkıntısıyla depresyon arasındaki bağı görebilmek için bakılması gereken iyi bir kaynak da, Andrew Solomon'un *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*, New York: Scribner, 2001

kitabıdır. Can sıkıntısıyla din arasındaki bağlantılar Michael Raposa'nın *Boredom and the Religious Imagination*, Charlottesville: University Press of Virginia, 1999 adlı duyarlı çalışmasında bulunabilir.

1. Can sıkıntısını yerine yerleştirmek

Can sıkıntısıyla ilgili birçok kitap felsefeye meyillidir. Buna örnekler: Reinhard Kuhn *The Demon of the Noontide: Ennui in Western Literature*, Princeton: Princeton University Press, 1976; Sean Desmond Healy, *Boredom, Self and Culture*, Rutherford, NJ: Fairleigh Dickinson University Press, 1986; Orrin Klapp, *Overload and Boredom: Essays on the Quality of Life in an Information Society*, New York: Greenwood Press, 1986; Patricia Meyer Spacks, *Boredom: The Literary History of a State of Mind*, Chicago: University of Chicago Press, 1995; Micheal Raposa'nın kitabında, Lars Svendsen'ın *Sıkıntının Felsefesi*'nde ve Elizabeth Goodstein'ın *Experience without Qualities: Boredom and Modernity*'sinde (Stanford: Stanford University Press, 2005) de böyledir. Kathleen Norris'in *Acedia&Me: A Marriage, Monks and a Writer's Life*, New York: Riverhead, 2008 eseri aşağı yukarı aynı konuyu kapsar ama çok daha kişiseldir ve aynı Michael Raposa'nın kitabı gibi çok daha dini bir havası vardır.

Fransızcada bu konuda etkileyici kitaplar bulunur fakat bunlar çoğunlukla (melankoli adını alan) depresyonla can sıkıntısı arasında gidip gelir: Madeleine Bouchez, *L'Ennui: de Sénèque à Moravia*, Paris: Bordas, 1973; Norbert Jonard, *L'Ennui dans la littérature européenne: des origines à l'aube du XXe siècle*, Paris: Honoré Champion Éditeur, 1998 ve Georges Minois, *Histoire du mal de vivre: de la mélancolie à la dépression*, Paris: Editions de la Martinière, 2003 iyi birer örnektir. Jennifer Radden, The *Nature of Melancholy: From Aristotle to Kristeva*, New York: Oxford University Press, 2000 da aynı geleneği sürdürür. Rus geleneği ise Devrim'e kadar oldukça güçlüdür ve öncelikle Ivan Gonçarov, *Oblomov*, Harmondsworth: Penguin, 1978 [Oblomov, çev. Sabri Gürses, Everest Yayınları, 2010] tarafından temsil edilir.

Can sıkıntısını, sonsuzluğu ve zamanı anlayabilmek için ben daha uçarı bir şeyle başlardım: Independent can sıkıntısıyla ilgili anketi ("The Boring List: 20 Titans of Tedium", 14 Mart 2008) bunu yapmak için en iyi yollardan biridir. Şu kitapta zaman konusunda çok yararlı yorumlar bulunur: Billy Ehm and Orvar Löfgren, *The Secret World of Doing Nothing*, Berkeley: University of California Press, 2010. Ehm ve Löfgren kuyrukta beklemenin, otobüs beklemenin kolaylıkla can sıkıntısı yaratabileceğini, ancak insanların zaman öldürmek için hayal kurma alışkanlığının bunu engelleyebildiğini söylerler. Kitap çok ilginçtir. Mihaly Csikszentmihalyi'nin can sıkıntısı ve zaman algısı kaybıyla ilgili yorumları çok daha can alıcı ve etkileyicidir: *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*, San Francisco: Jossey-Bass, 1975/2000. Can sıkıntısını bir duygu olarak kabul etmekle ilgili tartışmalarım Antonio Damasio'nun şu kitaplarını temel alır. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion and the Making of Consciousness*, San Diego: Harcourt In., 1999 ve *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow and the Feeling Brain*, San Diego: Harcourt, 2003. Damasio, beklendiği gibi bir duygu olarak tiksintinin üzerine çok bilgi verir.

Duyguyu oluşturan unsurlar ve duygunun ne olduğuyla ilgili giriş babında bir çalışma, *Not Passion's Slave: Emotions and Choice*, Oxford: Oxford University Press, 2003 adlı kitabın içindeki şu makaledir: Robert C. Solomon, "Back to Basics: On the Very Idea of the Basic Emotions". Tiksinti ve can sıkıntısı arasındaki ilişkiyi kuran kitaplardan biri: Robert Plutchnik, *Emotion: Theory, Research and Experience*, Washington: Academic Press, 1980. Tiksinti üzerine daha felsefi bir yaklaşım için bkz. Winfried Menninghaus *Disgust: Theory and History of a Strong Emotion*, Albany: University of New York Press, 2003. Bu duyguya daha bilişsel bir yaklaşım şu iyi iki kitapta bulunur: David Konstan, *The Emotions of the Ancient Greeks: Studies in Aristotle and Classical Literature*, Toronto: University of Toronto Press, 2006 ve Daniel Gross, *The Secret History of Emotion: from Aristotle's 'Rhetoric' to Modern Brain Science*, Chicago: University of Chicago Press, 2006. Catherine Lutz, *Unnatural Emotions: Everyday Sentiments on a Micronesian Atoll and their Challenge*

to Western Theory, Chicago: University of Chicago Press, 1988 duyguların kültürler tarafından nasıl şekillendiğini anlatırken, Paul Ekman duygusal ifadelerin nasıl evrensel olabileceğinin üzerinde durmaktadır: *Emotions in the Human Face*, Cambridge: Cambridge University Press, 1982. William Ian Miller, *The Anatomy of Disgust*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1997 tiksintinin toplumsal ve edebi anlamını inceler.

Çocuklar ve can sıkıntısı ise gündeme çok gelen ve can sıkıntısının duygu olarak kabul edilmesiyle bağlantılı bir başlıktır. Bu konuda çok yazılmadı. Bir istisna şudur: Adam Phillips, *On Kissing, Tickling and Being Bored: Psychoanalytic Essays on the Undiscovered Life*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1993 isimli eserdeki "On Being Bored" adlı makale.

Can sıkıntısının görsel sanatlarda nasıl temsil edildiğiyle alakalı çok az çalışma bulunur. Bu konudaki en iyi yardım, Louvre'da 2005 yılında melankoli üzerine düzenlenen bir serginin Jean Clair editörlüğünde çıkarılmış, *Mélancolie: génie et folie en occident*, Paris: Réunion des musées nationaux/Gallimard, 2005 adındaki olağanüstü kataloğudur. Matilde Battistini'nin *Symbols and Allegories in Art*, çev. Stephen Sartarelli, Los Angeles: J. Paul Getty Museum, 2005 adlı eseri bazı noktalarda yardımcı olabilir. Esnemekle ilgili bir tartışma için bkz. Andrew ve Gordon Gallup, "Yawning as a Prodromal Sign of Vaso-vagal Reaction", *Evolutionary Psychology* 5 (2007), s. 92. Zaman ile DEHB (ve tabii ki çocuklar) arasındaki ilişki ise Katya Rubia'nın şu makalesinde bulunur: "Impulsiveness as a Timing Disorder", *Philosophical Transactions of the Royal Society B* (2009 Temmuz). Konu hakkında yenilik arayışıyla ilgili de şu makale önerilebilir: David H. Zald ve diğ., "Midbrain Dopamine Receptor Availability Is Inversely Associated with Novelty-Seeking Traits in Humans", *Journal of Neuroscience*, 28 (53), 31 Aralık 2008, 14372-14378.

2. Kronik can sıkıntısı ve refakatçileri

BPS şu makaleden alınmıştır: R. Farmer ve N. D. Sundberg, "Boredom Proneness: The Development and Correlates of a

New Scale", *Journal of Personality Assessment* 50 (1986) (ve daha sonra Taylor&Francis Group tarafından yayıncının izniyle tekrar basılmıştır: http://www.informaworld.com). Sosyal bilimciler özellikle kronik can sıkıntısıyla ilgilenirler. Can sıkıntısıyla ve sosyal bilimlerle ilgili iki yardımcı anket-araştırma şeklindeki iki makale: Anna Gosline, "Bored?", *Scientific American*, 27 Kasım 2007 ve "Bored to Death", *Scientific American*, 26 Şubat 2007. Psikolog Stephen Vodanovich bu çeşit can sıkıntısı üzerine epeyce yazmıştır. Deborah Rupp'la birlikte yazdığı makaleye atıfta bulundum: "The Role of Boredom Proneness and Self-reported Anger and Aggression", *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (1997), s. 925-937. Dopaminle ilgili makaleler: G. A. Wiesbeck ve diğ., "Alcohol Dependence, Family History and D2 Dopamine Receptor Function as Neuroendocrinologically Assessed with Apomorphine" , *Drug and Alcohol Dependence*, 40 (1995), 49-53 ve David H. Zahl ve diğ., "Midbrain Dopamine Receptor Availability is Inversely Associated with Novelty-Seeking Traits in Humans." Otto Fenichel'in David Rapaport tarafından derlenen kitabı: "The Psychology of Boredom", *Organization and Pathology of Thought: Selected Sources.* Eric Dahlen'in makalesi: "Boredom Proneness in Anger and Aggression: Effects of Impulsiveness and Sensation Seeking", *Personality and Individual Differences*, 37.8 (Aralık 2004), 1615-1627.

İşletme okullarındaki insanların da can sıkıntısından yakınmaları oldukça anlaşılır. Odak noktaları işyerinin kendisi ve can sıkıntısının yükselmesi daha fazla kâr demek. Cynthia Fisher'ın makalesi soruna çözüm ararken, bir yandan da duyguya iyi bir tanım getirmeyi başarmıştır. "Boredom At Work: A Neglected Concept," *Human Relations*, 46 (1993) 395-417. Eğitimciler de bu duyguyla ilgili endişe duyarlar ve can sıkıntısının bir çocuğun okuldaki performansında gerileticiveya ilerletici etki yaratıp yaratmadığını anlamaya çalışırlar. Şu makale bu konuda bir yardım eli uzatabilir: Teresa Belton ve Esther Priyadharshini, "Boredom and Schooling: A Cross-Disciplinary Exploration" , *Cambridge Journal of Education*, 37 (2007), 579-595. Yerli halklardaki can sıkıntısı da şiddete ve maddenin kötüye kullanımına yol açabilmektedir: Bkz. Yasmine

Musharbash, "Boredom, Time and Modernity: An Example from Aboriginal Australia," *American Anthropologist*, 109.2 (2007), 307-317. Birçok sosyal bilimcinin can sıkıntısına yaklaşımının felsefi temelleri Ben Anderson'ın makalesinde eleştirilir: "Time-Stilled Space-Slowed: How Boredom Matters," *Geoforum*, 35 (2004), 739-754.

Kronik can sıkıntısı romanlarda ve beyazperdede birçok kez betimlenmiştir. Aynı zamanda, insanların duygudan kaçmak için başvurduğu uç çözümler nedeniyle yıkıcı tasvir edildiği de olmuştur. Şu kitap bu konu hakkında birçok değerli bilgi verir: Reinhard Kuhn, *The Demon of Noontide: Ennui in Western Literature*, Princeton: Princeton University Press, 1976. *Medyum* (The Shining) romanındaki kronik can sıkıntısıyla ilgili eleştirilerim (ve tabii ki filme çekilmiş halindekiyle ilgili olanlar da) Duke Üniversitesi'nin ünlü edebiyat kuramcısı Fredric Jameson ve onun "Historicism in *the Shining*", *Social Text*, 4 (1981), 114-125 adlı makalesi tarafından şekillendirilmiştir. Sürekli can sıkıntısından şikâyet eden kurgusal karakterlerin birçoğu kendisiyle meşguldür. Bu duruma sosyal bilimler açısından getirilen bir açıklama şu makalede bulunur: Hope M. Seib ve Stephen J. Vodanovich, "Cognitive Correlates of Boredom Proneness: The Role of Private Self-Consciousness and Absorption," *Journal of Psychology*, 132.6 (1998), s. 642-652. Ve bazı kurgusal karakterler öfkelenmeye çok yatkındır. Psikolojik bir perspektiften ele alınan bu bağlantı için şu makaleye bakabilirsiniz: Eric R. Dahlen ve diğ., "Boredom Proneness in Anger and Agression: Effects of Impulsiveness and Sensation Seeking." Travmatik Beyin Hasarı (TBH) içinse: J. Danckert ve A. Allman, "Time Flies when you're having Fun: Temporal Estimation and the Experience of Boredom," *Brain and Cognition*, 59 (2005), s. 236-245.

Paranoya ve can sıkıntısı bağlantısında şu makaleden çok yararlandım: Mitchell J. Von Gemmingen ve diğ., "Investigating the Relationships between Boredom Proneness, Paranoia and Self-consciousness," *Personality and Individual Differences*, 34 (2003), s. 907-919 ve Daniel ve Jason Freeman, *Paranoia: The 21st Century Fear*, Oxford: Oxford University Press, 2008. Joseph

Ephraim Barmack'ın sonuçları şuralarda yayımlanmıştır: *Archives of Psychology*, No. 218, New York, 1937; *Journal of Psychology*, 5 (1938), s. 125-33; *Journal of Experimental Psychology*, 25 (1939), s. 494-505. Hindistan'daki İngiliz egemenliği dönemindeki can sıkıntısı oldukça enteresan bir başlıktır ve şurada etraflıca incelenmiştir: Jeffrey Auerbach, "Imperial Boredom," *Common Knowledge* 11 (2005), s. 283-305. Dromomani hakkındaki her şeyin öğrenilebileceği en iyi kaynak şudur: Ian Hacking, *Mad Travellers: Reflections on the Reality of Transient Mental Illness*, Londra: Free Association Books, 1999. Albert Dadas'nın hikâyesini bu kitaptan aldım. Apotemnofili hakkında şuraya bakılabilir: Carl Elliot, "A New Way to be Mad," *Atlantic Monthly*, Aralık 2000 ve Paul D. McGeoch ve diğ., "Apotemnophilia–the Neurological Basis of a Psychological Disorder," *Nature Precedings*, 18 Mart 2009.

3. İnsanlar, hayvanlar ve hapsedilmişlik

Hayvanların, özellikle de insana benzeyenlerin sahip olduğu benlik bilincinin seviyesiyle ilgili kim tam bir bilgiye sahip ki? Şempanze Santino *New Scientist*'in 14 Mart 2009 tarihli sayısında tartışılmıştır: Mathias Osvath'tan yapılan alıntı bu makaledendir. Küçük çocukların aynı hayvanlar gibi bilinçsiz oldukları iddiası da bu konuyla ilgili olabilir. Antonio Damasio (*The Feeling of What Happens* adlı kitabında) Jerome Kagan'ın, *The Second Year: The Emergence of Self-Awareness*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1981'deki görüşlerine atıf yapar. Benlik bilincinin aşağı yukarı on sekizinci ayda oluştuğu konusunda hemfikirlerdir.

Hayvanlardaki can sıkıntısı hakkında araştırmalar arasından Françoise Wemelsfelder'inkiler oldukça iyidir: "Animal Boredom: Is a Scientific Study of the Subjective Experiences of Animals Possible?", *Advances in Animal Welfare Science* 1984, der. M.W. Fox ve L. S. Mickley, San Francisco: Martinus Nijhoffs 1985; "Boredom and Laboratory Animal Welfare", *The Experimental Animal in Biomedical Research*, der. B.E. Rollin, Boca Raton: CRC Press, 1990; ve aralarında en dikkat çekicisi olan "Animal Boredom: Understanding the Tedium of Their Lives," *Mental*

Health and Well Being in Animals, Oxford: Blackwell Publishing, 2005. Wemelsfelder, hayvanlardaki can sıkıntısı, ajitasyon, öfke ve depresyon arasında bir geçiş tespit edebilmiştir. Colorado Üniversitesi'nde etolojist Marc Bekoff, Wemelsfelder'in görüşlerini onaylar: *The Emotional Life of Animals*, New York: New World Library, 2007. Doktor Wemelsfelder aynı zamanda, Theodor Lipps'in (henüz görmediğim) erken dönem çalışmalarından esinlenen Otto Fenichel'in konuyla ilgili yaklaşımını ("The Psychology of Boredom," *Organization and Pathology of Thought*) temel almıştır. Fenichel normal ve patolojik can sıkıntısı arasında bir ayrım yaptıktan sonra bu ikisinin aynı deneysel spektrum üzerinde yer aldığından dem vurmuştur. William Deresiewicz'in yalnızlık üzerine yazısı şudur: "The End of Solitude ", *The Chronicle of Higher Education*, 30 Ocak 2009. Hayvanların sosyal duyguları hissedebilme kapasitesi konusuyla ilgili daha geniş çalışmalar, Frans de Waal'in kitaplarında bulunabilir (Örneğin: *Chimpanzee Politics: Power and Sex among Apes*, Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press, yeni baskı 2007 ya da *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, New York: Harmony Books, 2009.)

Ayna nöronlar (ayna nöronlar 1990'larda hayvanlarda bulunmuştur) ve empatiye katkılarıyla ilgili tartışma büyüleyicidir ve burada yardımımıza De Waal koşacaktır. Hapsedilmişlik hayvanlardaki can sıkıntısının nedenlerinden biridir. Daniel Freeman ve Jason Freeman'a göre hapsedilmişlik, insanlarda da çok büyük bir sorundur (*Paranoia: The 21st Century Fear*) ve Stuart Grassian da bu konuyu hapishaneler bazında ele alır: "Psychopathological Effects of Solitary Confinement ", *American Journal of Psychiatry*, 140 (1983), 1450-1454 ve "Psychiatric Effects of Solitary Confinement ", *Journal of Law and Policy*, 22 (2006), 325-383). Albert Speer hakkındaki bilgiler şuradan alınmıştır: Albert Speer, *Spanda*u, *The Secret Diaries*, çev. Richard ve Clara Winston, New York: MacMillan Publishing, 1976. Meursault hakkındaki detaylar için şuraya bakılabilir: Albert Camus, *The Outsider*, çev. Joseph Laredo, Harmondsworth: Penguin, 1982. [*Yabancı*, çev. Vedat Günyol, İstanbul: Can Yayınları, 2013.] Sıkışmışlık duygusu beyin haritasını etkiler mi? Norman Doidge kitabında çevrenin

beyin haritası üzerindeki olası etkileriyle ilgili faydalı bir tartışmayı gündeme getirir: *The Brain that Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*, New York: Vintage, 2007. [*Kendini Değiştiren Beyin: Beyin Biliminin Sınırlarından Kişisel Başarı Öyküleri*, çev. İbrahim Şener, İstanbul: Pegasus, 2012.] Hapishane literatürü ise geniş bir janrdır. Muhtemelen Platon'un *Sokrates'in Savunması*'ndan başlamaktadır. Beklenmedik bir şekilde, can sıkıntısı, bu janrın değişmeyen bir unsuru değildir.

J.M. Barbalet'in depresyon ve can sıkıntısı arasındaki farklar üzerine yorumları şu makalesinde bulunabilir: "Boredom and Social Meaning," *British Journal of Sociology*, 50 (1999), s. 631-646. Warlpiri kültüründe yalnızlık ve can sıkıntısı arasındaki karışıklık, Yasmine Musharbash'ın makalesinde ele alınmaktadır: "Boredom, Time and Modernity: An Example from Aboriginal Australia," *American Anthropologist*, 109.2 (2007), s. 307-317.

4. Öğle vakti şeytanı

Bu çeviri (ve Cassianus için olan da) şu kitaptan alıntıdır. Siegfried Wenzel, *The Sin of Sloth: "Acedia" in Medieval Thought and Literature*, Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2003. Birçok yerde bundan yararlandım.

Elizabeth Goodstein (*Experience Without Qualities: Boredom and Modernity*) varoluşsal can sıkıntısının tarihi üzerine yoğunlaşan yazarlar arasında en tatmin edici, en kısa ve öz olanıdır. Bu gelenekte yazılan en ilham verici kitap da melankoli üzerinedir: Raymond Klibansky, Erwin Panofsky ve Franz Saxl, *Saturn and Melancholy: Studies in the History of Natural Philosophy, Religion and Art*, Londra: Nelson, 1964. Jennifer Radden'in *The Nature of Melancholy* kitabı da melankolinin doğası ve *acedia*'nın nasıl bu kapsamda görülebileceği hakkında iyi bir araştırmadır. Bu tartışmaya aynı zamanda Stanley W. Jackson'ın yaptığı gibi tıbbi bir açıdan da bakabilirsiniz: *Melancholia and Depression: From Hippocratic Times to Modern Times*, New Haven: Yale University Press, 1986.

Klibansky ve diğerleri *acedia*'yı Evagrius ve Ioannes Cassianus üzerinden olduğu kadar, Albrecht Dürer'le ve Yaşlı Lucas Cranach'la

özdeşleşen Rönesans geleneği içerisinde de tartışmışlardır. Evagrius en son Robert E. Sinkewicz tarafından çevrilmiştir: *Evagrius of Pontus: The Greek Ascetic Corpus,* New York ve Oxford: Oxford University Press, 2003. Siegfried Wenzel, *The Sin of Sloth* kitabında, *acedia*'nın gerçek bir tanımının yapılamayacağına inanıyor olsa da, şimdiye kadar ulaşılmış tanımlar üzerinde durur ve bahsettiğim yazarların metinleri üzerinden gider. Kathleen Norris'in *Acedia & Me: A Marriage, Monks and a Writer's Life*, New York: Riverhead, 2008 kitabı *acedia*'ya kişisel, dokunaklı ve muhteşem bir bakış açısı sunar. *Melancholy, Love and Time: Boundaries of the Self in Ancient Literature*, Ann Arbor: University of Michigan Press, 2004 kitabında yer aldığı şekliyle *acedia*'dan, onu can sıkıntısı ve mide bulantısı (ve intihar) ile birleştiren eski geleneklerden de bahsettim. Yedi ölümcül günah üzerine yeni yazılmış iki kitap: Solomon Schimmel, *The Seven Deadly Sins: Jewish, Christian and Classical Reflections on Human Psychology*, New York: Oxford University Press, 1997 ve Wendy Wasserstein, *Sloth*, New York: Oxford University Press, 2005.

Bulantı ve bulantı çoğunlukla can sıkıntısı duygusuna bağlanır, özellikle Fransız eleştirisinde (Bouchez'in 1973'te, Jonard'ın 1998'de ve Minois'nın 2003'te yaptığı araştırmalardan zaten bahsetmiştim). Ama aslında ifade ettikleri şey, varoluşsal can sıkıntısına daha yakın gibi duruyor. Jean-Paul Sartre'dan yapılan alıntılar ünlü kitabı *Bulantı*'dandır. Jean-Paul Sartre, *Nausea*, giriş Richard Howard, çev. Lloyd Alexander, New York: New Directors Bokks, 2007. [*Bulantı*, çev. Selahattin Hilav, İstanbul: Can Yayınları, 2013.] Annie Cohen-Solal'ın yazdığı ilginç biyografi de, bulantıyı anlamak açısından çok işime yaradı: *Sartre: A Life*, çev. Anna Cancogni, der. Norman Macafee, New York: Pantheon Books, 1987. Seneca çevirilerini kendim yaptım. Al Alvarez'in *The Savage God: A Study of Suicide*, Londra: Weindfeld&Nicholson, 1971 kitabında can sıkıntısıyla intihar arasındaki karışık ilişkiyle ilgili dikkat çekici tartışmalar bulunmaktadır. Bana hiç inandırıcı gelmedi. Can sıkıntısı, depresyonla olan ilişkisine rağmen, delilikle bir tutulabilir. Şu iki kitabın başlıklarında delilikle depresyonun nasıl karıştırıldığına ve bir tutulduğuna bkz: William Styron, *Darkness Visible: A Memoir*

of Madness, New York: Random House, 1990 ve Kay Redfield Jamison, *An Unquiet Mind: Memoirs of Moods and Madness*, Londra: Picador, 1996.

5. Can sıkıntısının tarihi var mıdır?

İngilizcedeki en yeni ve ünlü araştırmacılar can sıkıntısının Avrupa Aydınlanma Dönemi'nin Romantizm akımından kaynaklanan bir icat olduğuna inanmaktadırlar: Lars Svendsen (*A Philosophy of Boredom*), Sean Desmond Healy (*Boredom, Self and Culture*), Patricia Meyer Spacks (*Boredom*), Elizabeth Goodstein (*Experience Without Qualities*) ve Yasmine Musharbash ("Boredom, Time and Modernity "). Yapılandırmacılık eleştiriye daha sonra dahil olmuştur: Paul Boghossian'ın çalışması *Fear of Knowledge: Against Relativism and Constructivism*, New York: Oxford University Press, 2006 buna ünlü bir örnektir. Özcüler arasında en iyileri Boghossian gibi filozoflar değil, Antonio Damasio gibi nörobiyologlar ya da etimolog E. O Wilson, *Sociobiology: The New Synthesis, Cambridge*, Mass.: Harvard University Press, 2000 gibi sosyobiyologlar veya Frans de Waal gibi primatologlardır. (Bu gruba karşı en iyi eleştiri Richard Lewontin'den ve Stephen Jay Gould'dan gelir: Richard Lewontin, *Not in Our Genes: Biology, Ideology and Human Nature*, New York: Pantheon Books, 1984 ve Stephen Jay Gould, Lewontin ile birlikte, "The Sprandels of San Marco and the Panglossion Paradigm: A Critique of the Adaptationist Programme", *Proceedings of the Royal Society of London*, B Serisi 1161 (1979), s. 581-598.)

Fransızların can sıkıntısıyla ilgili çalışmaları –örneğin Didier Nordon (aşağıda bahsettim)– can sıkıntısının Aydınlanma'nın icatlarından biri olduğu konusunda ısrarcı değildir. Belki de Fransızların can sıkıntısı ile bıkkınlık ve depresyon arasında kurduğu ilişkiyle alakalıdır. Onlara göre depresyon çok uzun zamandır insanla beraber.

Can sıkıntısını anlatan, can sıkıntısı dışında daha birçok terim vardır. Bunlar hakkında, özellikle Yunan ve Roma'daki kullanımlarıyla ilgili sınırlı bir araştırmayı *Melancholy, Love and Time* kitabımda sundum. Anne Szulmajster-Celnikier'in can sıkıntısı için aşağı yukarı elli

dilde kullanılan terim ve deyimlerle ilgili araştırması için bkz. Anne Szulmajster-Celnikier, kitabında "À travers les lengues", Didier Nordon (der), *L'Ennui: feconde mélancoli*, Paris: Editions Autrement, 1998. Bunların çok az bir kısmı 17. ya da 18. yüzyılda icat edilmiştir. Arthur Kleinmann, *Patients and Healers in the Context of Culture: An Exploration of the Borderland between Anthropology, Medicine and Psychiatry*, Berkeley: University of California Press, 1981 duyguların farklı kültürlerde nasıl farklı algılandığını anlatmakta ustadır (özellikle Çin üzerinde durur). Nostalji can sıkıntısı için alternatif bir kelime veya tanım olmasa da bazen kavramsal olarak aynı şeye denk gelir. Nostaljiyle ilgili bazı yararlı kaynaklar şunlardır: Svetlana Boym, *The Future of Nostalgia*, New York: Basic Books, 2001; Fred Davis, *Yearning for Yesterday: A Sociology of Nostalgia*, New York: Free Press, 1979; Linda Austin, *Nostalgia in Transition: 1780-1917* (Charlottesville: University of Virginia Press, 2007); David Vine, *Island of Shame: The Secret History of the US Military Base on Diego Garcia* (Princeton: Princeton University Press, 2009, s. 149 vd. "Dying of Sagren"). Altın Çağ hakkında klasik literatür ve bazı yorumlar Arthur O. Lovejoy ve George Boas'ın *Primitivism and Related Ideas in Antiquity*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1997 kitabında bulunabilir.

Tüm görüşlerine katılmasam da Yasmine Musharbash'ın "Boredom, Time and Modernity" makalesine büyük bir hayranlık besliyorum. *Yuendumu Everyday: Contemporary Life in Remote Aboriginal Australia*, Canberra: Aboriginal Studies Press, 2009 kitabını okuyacak vakit bulmayı dört gözle beklediğimi söyleyebilirim. H. D. Eastwell'in makalesi şu anda çok eski olabilir fakat hâlâ bu konuda yazılmış en iyi makalelerdendir. Eastwell, "Australian Aborigines", *Transcultural Psychiatric Research Review*, 19 (1982), 221-247.

6. Can sıkıntısına dönen uzun yol

Can sıkıntısı nerededir? İnsula hakkında daha geniş bilgiye Antonio Damasio'nun The *Feeling of What Happens* veya *Looking for Spinoza* kitaplarından ya da "The Somatic Marker Hypothesis and the Possible Functions of the Prefrontal Cortex", *Philosophical*

Transactions of the Royal Society of London, B Serisi (Biyolojik Bilimler), 351 (1996), s. 1413-1420 makalesinden ulaşabilirsiniz. Antonio Damasio insulanın fonksiyonunu duygularla bağdaştırmakla ilgili kuramı neredeyse on yıl önce ortaya atmıştı. Buna, "somatik imleç hipotezi" adı verildi. 19. yüzyıl Amerikan psikoloğu ve filozofu William James tarafından geliştirilen kuramın geliştirilmiş versiyonu olan bu hipotez, rasyonel düşüncenin duygulardan ve hislerden ayrıştırılamayacağını iddia eder. Bu konudaki yararlı bir kaynak için bkz. Sandra Blakeslee, "A Small Part of the Brain, and its Profound Effect", *New York Times*, 6 Şubat 2007. Bu konuda başvurduğum başka bir kaynak da şu makale: A.D. (Bud) Craig "How Do You Feel–Now? The anterior insula and human awareness", *Nature Reviews / Neuroscience*, 10 (2009), a. 59-70. Frank Stanich şu makalelere dikkatimi çekti. Andrew J. Calder ve diğ., "Disgust sensitivity predicts the insula and alladial response to pictures of disgusting foods", *European Journal of Neuroscience*, 25 (2007) ve Xiaoyun Liang ve diğ., "Effective connectivity between amygdala and orbitofrontal cortex differentiates the perception of facial expressions," *Social Neuroscience*, 4.2 (2009). Eğer İngiltere Ulusal Ekonomik ve Sosyal Araştırma Enstitüsü'nün Nisan 2009 tarihli raporu (Ray Barrel, Ian Hurst ve Simon Kirby, "How to Pay for the Crisis or Macroeconomic Implications of Pension Reform" http://www.niesr.ac.uk/pdf/EWLfin.pdf) uygulanacaksa insula önümüzdeki on yıllar içinde çok önemli hale gelecek demektir. Stresli insulanın tedavisi için: nöroplastisite, can sıkıntısını iyileştiren araçlar ve içinde barındırdığı depresyonla ilgili en ulaşılabilir tartışma Norman Doidge'in *Kendini Değiştiren Beyin* kitabında mevcuttur.

Boş zamanların, hobilerin ve oyunun can sıkıntısıyla savaşmaktaki önemini anlatan ilgi çekici, tıbbi olmayan tartışma söz konusu olduğundan şu kitabı alt etmek zordur: Sebastian de Grazia, *Of Time, Work and Leisure*, New York: Vintage Books, tekrar basım 1994. Egzersiz (ve can sıkıntısı) ile ilgili Sue Halpern'in *Can't Remember What I Forgot: The Good News from the Front Lines of Memory Research*, New York: Harmony Books, 2008 kitabı önemlidir. Müzik can sıkıntısını iyileştirmeye yarar mı? *Guardian*'da

çıkan, Belfast filleriyle ilgili haber James Randerson'a aittir ve 17 Kasım 2008 tarihlidir. Charles Snowdon ve David Teie'nin müzik ve şempanzelerle ilgili yazısı, *Biology Letters*'da 2009'un Ekim ayında basılmıştır. Demansı iyileştirebilecek bazı araçlar Benedict Carey'in yaşlanmak üzerine yazdığı makalesinde anlatılmış, *New York Times*'ta 21 Mayıs 2009 tarihinde yayımlanmıştır. Theodor Adorno'nun "Free Time" makalesi şu kitabındadır. The Culture Industry: Selected Essays on Mass Culture, der. Ve giriş, J. M. Bernstein, Londra-New York: Routledge. (*Kültür Endüstrisi: Kültür Yönetimi*, İstanbul: İletişim, 2007.) Kraepelin'den yaptığım alıntıyı şu etkileyici çalışmadan aldım: Lewis Wolpert, *Malignant Sadness: The Anatomy of Depression*, Londra: Faber and Faber, 2011.

Christopher Lane'in, çekingenliğin gereğinden fazla tıbbileştirildiği tartışması, *Shyness: How a Normal Behaviour Became a Sickness*, New Haven ve Londra: Yale University Press, 2008 kitabında bulunabilir. Üzüntüyle ilgili tartışmalar için bkz. Allen V. Horowitz ve Jerome C. Wakefield, *The Loss of Sadness: How Psychiatry Transformed Normal Sorrow into Depressive Disorder*, New York: Oxford University Press, 2007. Jessica Marshall'ın "Woes be gone", *New Scientist*, 14 Ocak 2009, s. 36-39 adlı makalesinde de bu konuyla ilgili kısa bir özet verilmiştir. Ben de aşağı yukarı aynı görüşü paylaşıyorum ama bunu *Melancholy, Love and Time* kitabımda Antikçağ'a uyarladım. Üzüntünün zıddı mutluluk hakkında yararlı bir kaynak da, fevkalade araştırmacı Sue Halpern tarafından yazılmıştır: "Are You Happy?" *New York Review of Books*, 3 Nisan 2008.

Teşekkür

Heather McCallum, bana bu kitabı ısmarlayıp işe başlamamı sağladı; Rachael Londsdale ise bitirmemi. Heather ve Rachael'la çalışmak her zaman olağanüstü eğlenceli ve ufuk açıcı bir tecrübe olmuştur. Bu kitapta yapısını veya mantığını Rachael'ın sabırla geliştirmediği tek bir cümle, tek bir paragraf bile yoktur. Kızım Kathleen Toohey bu kitaptaki sanat eserlerini ve çizimleri bulmama ve onları anlamama yardım etti. Lars Svendsen birçok yardım talebime yanıt verdi. Ve tabii ki, her zaman yaptığı gibi, sevgili eski arkadaşım Peter Dale da öyle. Ve elbette, çalışma şansını elde ettiğim birçok insan da: Mark Golden, Hanne Sigismun Nielsen (Beneventum'dan ve Pompei'den gelen Latince yazıların çevirisi için), Haijo Westra (diyaloglarımız ve kitapta geçen kaynakları ödünç verdiği için) ve Ian Worthington (bu kitapla ilgili görüşmeleri Yale'le yapabileceğimi söylediği için). Projenin büyük bir kısmı Calgary Üniversitesi'nden bir senelik izinle ayrıldığım 2008'in kışında oluşturuldu. Araştırmam Social Sciences and Humanities Research Council of Canada (SSHRC) tarafından verilen bir araştırma bursu sayesinde kolaylaştı. Kitabın bitmesi, 2009 yılının kışında Calgary Üniversitesi'nin verdiği Izaak Walton Killam Bursu sayesinde olmuştur. İki doktora öğrencim, Nicole Wilson ve Jason McClure da bana destek verdiler. Ve sonuç olarak, her zamanki gibi en büyük teşekkürüm aileme: Phyl, Kate, Matt ve Lindsay ve Annette, John ve Helen'e.

HER ŞEYİN BİR TARİHİ VAR. DÜŞÜNCELERİN, ALIŞKANLIKLARIN, DOĞAÜSTÜ VARLIKLARIN, GİZLİCE SEVDİĞİMİZ, KORKTUĞUMUZ ŞEYLERİN AŞİNA OLUNAN AMA BİLİNMEYEN TARİHİ. BAŞROLÜNDE SAVAŞLARIN, DEVLETLERİN, BÜYÜK ADAMLARIN OLMADIĞI BİR TARİH. KARŞINIZDA YEPYENİ BİR DİZİ: RENKLİ TARİH!

Çeviren: Zeynep Koçak Yılmaz

Can sıkıntısının tarihi olur mu? Peter Toohey'e göre bal gibi olur... Çocukça görülen can sıkıntısı tarih boyunca farklı kültürlerde, farklı adlarla var oldu. Modern bireyin can yoldaşı, melankolinin, bazen depresyonun akrabası can sıkıntısı, entelektüellerin peşini bırakmadı. Jean-Paul Sartre'ın *Bulantı*'sı, Gonçarov'un sıkkın Oblomov'u, Orhan Pamuk'un İstanbul'a sinen hüznü... Peter Toohey edebiyattan sanata, modern tıbbi araştırmalara kadar geniş bir yelpazede ustalıkla dolaşıp hiç mi hiç sıkmayan bir tarihi konu ediyor.

Bu kitap açık bir zihni canlı tutacak güzel bilgilerle dolu.
Alain de Botton, *The Times*

Çok az yazar konusunu Peter Toohey kadar eğlenerek, heyecanla ve hatta tuhaf bir sevinçle ele alabilir. Toohey sıkıcı tek bir sayfa yazmaktan âciz görünüyor.
Daily Telegraph

Peter Toohey hayatının büyük bir bölümünü Avustralya'nın geniş düzlüklerinde geçirdikten sonra, on yıl kadar önce yarımküresini değiştirdi. Şimdi Calgary'deki geniş çayırların ucunda, Kayalık Dağlar'a yakın bir yerlerde yaşıyor; aynı zamanda Calgary Üniversitesi'nin Yunan ve Roma Çalışmaları Bölümü'nde profesör.

DK DOĞAN KİTAP

ISBN 978-605-09-2346-9

9 786050 923469

sertifika no: 11940

Tavsiye edilen satış fiyatı

₺ 13