

**Orijinal Kaynak:** O'Brien, Wendell. (No Date). "Boredom: A History of Western Philosophical Perspectives", *Internet Encyclopedia of Philosophy*.

**Atıf Şekli:** O'Brien, Wendell. (2021, Temmuz 03). "Sıkıntı: Batı'nın Felsefi Bakış Açıları Tarihi", Çev. İrem Oltan, *Sosyal Bilimler*. sosyalbilimler.org/sikinti-bati-felsefe-tarihi

## İNTERNET FELSEFE ANSİKLOPEDİSİ MADDELERİ

### Sıkıntı:

## Batı'nın Felsefi Bakış Açıları Tarihi

Wendell O'Brien

Türkçesi: İrem Oltan

Deneme yazarı Joseph Epstein konu hakkında görüşünü şöyle dile getirmiştir: "Can sıkıntısı sonuçta bilincin parçasıdır ve nörologların bu konuda söyleyebilecekleri şairlerden ve filozoflarınkinden daha azdır."

Bu konu her ne kadar Batılı filozoflar için ana başlıklardan biri olmasa da bazı önemli filozoflar bu konudan bahsetmiş ve sıkıntıyı insan hayatının ana felsefi teması olarak görmüştür. Bu filozoflar takip eden şu noktaları ele aldı: (1) Can sıkıntısı nedir, ki bu can sıkıntısı kavramının bir analizini üretme sorunu olarak veya bu sıkıntının gruplandırılması zorluğu ya da deneyimin fenomenolojisi olarak düşünülebilir; (2) sıkıntıyla ilgili ne yapılabilir, nasıl aşılır, nasıl azaltılır ya da onunla yaşamak nasıl öğrenilebilir; (3) veya aksine bu olgu örneğin; Tanrı, varoluş, yaşamın anlamı, insanın doğası, benliğin doğası ya da kültürlerin veya diğer şeylerin doğası gibi metafiziksel konular ya da daha derin olgular hakkında bilgi veriyorsa; (4) sıkıntı neye yarar ve neyi açıklar; (5) sıkıntı, düşünceli bir insan için dünyada temel bir ruh hâlini mi veya "uyumu" mu temsil etmektedir ve eğer durum buysa bunu nasıl yapmaktadır; (6) sıkıntıyı oluşturan durumlar nedir ve ne tür varlıklar bunu hissetmeye eğilim taşır; ve (7) başkalarını sıkma ya da kendinden sıkılma ile ilgili etik sorunlar.

Peki can sıkıntısı neden felsefi bir soru? Yukarıda bahsi geçenler, sıkıntının nasıl sadece meşru bir felsefi soru olmadığını aynı zamanda da felsefenin ana meselelerinden biri olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Dahası sıkıntının biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve istatistikî yönlerden doğrudan ele alınmasını engelleyen yönleri bulunur. Sıkıntının temelde ne olduğunu belirlemede sorunlar bulunur ki bunlardan biri de sıkıntının tek bir şey mi olduğu yoksa önemli biçimde farklılaşan biçimlerde mi yaşandığı sorunudur. Hangi bilimsel çalışmalar bu sorunun çözümüne katkıda bulunursa bulunsun, çözüme yönelik ilerlemede kaçınılmaz olarak kavramsal ve fenomenolojik alanlarından gelecek çalışmalara ihtiyaç duyulacaktır. Lars Svendsen'in de vurguladığı gibi insanlar

hem Őu an için hem de genel olarak hayatları boyunca sıkılıp sıkılmadıklarını anlamakta gclk ekerler ve bu diyelim ki insanların sıkılma eğilimi gösterip göstermediği, onları neyin sıktığı ve bu sıkıntının yaygınlığı, tipik koŐulları ve tedavileri vb. ile ilgili anket sorularıyla başlayan istatistiksel çalışmaların bariz sınırlamalarına işaret eder. Sonuç olarak eğer herhangi bir akademik disiplinin sıkıntının metafiziksel ya da etik çıkarımlarıyla ilgili söyleyeceği bir Şeyler varsa bu deneysellikten çok felsefe olacaktır.

## **Yazının İçindekiler Bölümü**

1. Antik Dönem ve Ortaçağ
  - a. Süleyman
  - b. Lucius Annaeus Seneca
  - c. Acedia
2. Erken Modern aę
  - a. Blaise Pascal
  - b. Immanuel Kant
3. On Dokuzuncu Yüzyıl
  - a. Arthur Schopenhauer
  - b. Henry David Thoreau
  - c. Süren Kierkegaard
  - d. Friedrich Wilhelm Nietzsche
  - e. William James
4. Yirminci Yüzyıl
  - a. Bertrand Russell
  - b. Martin Heidegger
  - c. Bernard Williams
5. Doksanlardan Günümüze Felsefe alıŐmaları
6. Kaynakça ve İleri Okuma

## 1. Antik Dönem ve Ortaçağ

Sıkılmanın tarihinin ne kadar geçmişe gittiği filozoflar da dahil olmak üzere akademisyenler arasında tartışılmaktadır. Birkaç filozof sıkıntının insanlığın başlangıcından beri başına bela olduğunu söylerken diğerleri de bunun modern dünyanın bir illeti olduğunu söylüyor. İkinciyi savununlar ise bununla birlikte, can sıkıntısının modern dönem öncesinde belirtilerinin görüldüğünü kabul ederler. Bu çalışma bu öncüllerden üçünün tartışılmasıyla başlıyor.

### a. Süleyman

*Ecclesiastes*'in yazarı olan ve "Süleyman" adıyla bilinen Kohelet (Vaiz)'in (yaklaşık İÖ. 200), sıkıntıdan bahsettiği ve kendisinin de bundan mustarip olduğu görülüyor. Bu eserde görülen sıkıntının felsefi bir analizi ya da derin etkileri üzerindeki düşünceler değildir. Daha ziyade durumun kendisi açıklanmış, nedenleri ve sonuçları ile ilgili kısmî tanımlamalar yapılmış ve bunun yanı sıra da nasıl azaltılabileceği ya da düzgün sayılabilecek bir yaşamın nasıl yaşanabileceğinden bahsedilmiş ve tavsiyeler verilmiştir.

Sıkıntı ya da *taedium viate* [hayattan bezginlik] ifadeleri kitap boyunca kullanılıyor. "Her şey boş, bomboş, bomboş!", "Göz görmekle doymuyor, kulak işitmekle dolmuyor.", "Yaptığım bütün işlere, çektiğim çilelere bakınca, gördüm ki hepsi boşmuş, rüzgârı kovalamaya çalışmış.", "Böylece hayattan nefret ettim. Çünkü güneşin altında yapılan iş çetindi."<sup>1</sup> Bunlar ciddi anlamda hayattan sıkılmış (aynı zamanda oldukça da depresif) bir adamın söyleyeceği sözler.

*Ecclesiastes*'de can sıkıntısının nedenleri olarak her şeyin tatminsizliği ve aynı şeylerin kişinin yaşamında sayısız nesiller boyunca sürekli tekrarı görülüyor. Önceden ne olduysa yine olacak. Güneşin altında yeni bir şey yok.

Ancak yine de Kohelet'in ortaya koyduğu bir ilke var gibi gözüküyor.

Git, sevinçle ekmeğini ye, neşeyle şarabını iç. Çünkü yaptıkların baştan beri Tanrı'nın hoşuna gitti. Giysilerin hep ak olsun. Başından zeytinyağı eksilmesin. Güneşin altında Tanrı'nın sana verdiği boş ömrün bütün günlerini, bütün anlamsız günlerini sevdiğin karınla güzel güzel yaşayarak geçir. Çünkü hayattan ve güneşin altında harcadığın emekten payına düşecek olan budur. Çalışmak için eline ne geçerse, var gücünle çalış. Çünkü gitmekte olduğun ölümler diyarında iş, tasarı, bilgi ve bilgelik yoktur (9: 7-10).

Yani, yapabiliyorsanız hayattan ve yaptığınız şeylerden zevk alın. Bu tavsiyenin şiddetli sıkıntı yaşayanlar için ne kadar etkili olacağı da merak konusudur.

---

<sup>1</sup> Vaiz çevirileri için kullanılan kaynak: *Kutsal Kitap*, The Bible Society in Turkey (Kitabı Mukaddes Şirketi), The Translation Trust / Yeni Yaşam Yayınları 2001, 2008. — çn

## b. Lucius Annaeus Seneca

Lucius Annaeus Seneca (İÖ. 4 — İS. 65), Romalı düşünür sıkıntı ve *tedium* [bezginlik] kavramlarından, *De Tranquillitate Animi* [Ruh Dinginliği Üzerine] adlı denemesinde her zaman tavsiyeye ihtiyaç duyan arkadaşı “Serenus’a” hitaben bahseder. Serenus’un kimi söylediklerine dayanarak, Seneca belli ki arkadaşının sıkıntının eşliğinde olduğunu ya da en azından doğrudan buna varacak bir yaşam tarzı olduğunu düşünüyor. Günümüz okuyucusuna Serenus’un itirafları sıkıntıya benzer bir şeyin itirafı gibi gelmiyor.

Her durumda, Seneca bunları olduğu gibi kabul eder ve doğrudan aşağıdaki şekilde beyan eder.

Bir yandan kararsızlık, sıkıntı ve sürekli bir amaç değişikliği yaşayanlar öbür yandan aylıklık eden ve esneyip, duranlar hepsi aynı durumdalar.

Burada Seneca’nın sıkılma olgusuna iki temel unsuru dahil ettiğine dikkat edin. Bir yanda kararsızlık ve huzursuzluk diğer yanda ise motivasyonsuzluk ve ilgi eksikliği ve kendini aylıklıkla belli eden bir bitkinlik bulunur. Devamında ise sıkıntı olgusu hakkında, sıkılan kişinin ne hissettiği ve neye meyilli olduğu (ya da olmadığı) gibi noktalara değinerek oldukça yerinde bir tanım yapar. Seneca yazısının güzelliği ve bıkkın insanın portresinin uygunluğu nedeniyle bu bölümde uzunca alıntılanacaktır.

O zaman, yolunu bulamamış bir hayatın belirsizliğiyle tembel ve terk edilmiş umutların içinde yatan ruhun donukluğundan ötürü sorunu bulamayan zihnin gerginliği yavaşça kişinin hayatına süzölmeye başlar. Ve tüm bu eğilimler kişiler tek başlarına çalışmaya sığındıklarında daha kötüleşir ki bu kamu işleri yürütmeye niyetlenip azimli olan ve yapı olarak huzursuzluk çeken zihne dayanılmaz gelir çünkü mutlaka kendi içinde çok az imkân vardır. Bu nedenle işin, kendisiyle meşgul olanlara sağladığı memnuniyet tükendiğinde zihin eve, yalnızlığa, dört duvara dayanamaz ve kendi başına olmaktan hoşnut olmaz. Bu da sıkıntıyı, tatminsizliği, sükûneti bulamamış zihnin yalpalayışını ve kişinin boş zamanlarına hüznü ve gayretsizce dayanmasını gerektirir.

Bu yüzden de yas ve melankoli baş gösterir ve arzuların bir kenara atılıp hayal kırıklıklarının yarattığı mutsuzlukla dolu zihinde tereddütler oluşur. Bu da insanoğlunun kendi boş zamanından nefret etmesine ve meşgul olacak şeyleri olmadığından şikâyet etmesine neden olur.

Zihinleri talihe öfkelenir, günlerden şikâyet edip kendinden bıkana kadar köşesine çekilir ve dertlerine gömülür. Zira aktif olup harekete eğilimli olmak insan zihnini doğasında vardır. Oyalayıcı ve heyecan veren her şey açtır.

İnsanlık bu nedenle çok çeşitli yerleri gezmeye girişir ve uzak kıyılarda dolaşır ve şu andan hoşnutsuzlukları karada da denizde de kendini gösterir. Kendilerini birbiri ardına maceralara atar ve bir ilginçlikten diğerine koşarlar. Yaşamdan ve dünyanın kendisinden bıkar ve şöyle düşünürler: “Bu sürekli aynılığa daha ne kadar dayanacağım?”

Tahminimce bu sıkıntının üstesinden gelmek için ne yapılmalı diye soruyorsunuz. En iyisi, kişinin kendisini kamu işlerinin yönetimi ve vatandaşlık görevleriyle meşgul etmesidir.

Öyleyse Seneca'dan sıkıntımızı anlama çabalarımız bağlamında neler öğrenebiliriz? Üç şeyi bunun için kullanabiliriz: birincisi bu olgunun ne olduğuna dair oldukça ikna edici bir açıklama, ikincisi sıkıntının kendinden daha kötü durumlara yol açabileceğinin işareti (melankoli, kıskançlık ya da haset gibi), sonuncusu da durumun nasıl ortadan kaldırılabileceği ya da en azından toplumla ilgili işler yaparak nasıl iyileştirilebileceğine dair tavsiyelerdir.

### **c. Acedia**

Acedia, “öğle vakti heba eden hastalık” ya da ortaçağ Hristiyan aleminde din adamlarına —rahipler, keşişler, münzeviler vb.— musallat olup onları tembelleştiren hastalığa neden olan iblisti. Burada amacımız sıkıntı üzerine felsefi düşünmek olduğundan bu kısım büyük ölçüde atlanmalıdır. Ancak bu bölüm tamamen yok sayılmadan önce burada sıkıntının/acedia etik bir bakışa sahip olduğu unutulmamalıdır. Bu bakış açısı olumsuzdur. Eğer Tanrı, Tanrı'nın dünyası ve Tanrı'nın sizin için buyurduğu hayat size sıkıcı geliyorsa o zaman sizin ruhunuzda bir sorun vardır ve düzeltmek için acele etmeniz gerekmektedir.

Acedia hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen okuyucular Toohey, 2011'e bakabilirler.

## **2. Erken Modern Çağ**

### **a. Blaise Pascal**

17. yüzyıla geçip Fransız filozof Blaise Pascal'ı (1623-1662) ele alalım. Pascal'dan bahsederken “modernite”, “erken modernite” ya da “modern dünyanın başlangıcı” olarak adlandırılan dönemlere geçiş yapmış oluyoruz. Pascal kendinden öncekilerin aksine sıkıntıya daha önce hiç olmadığı kadar yakından bakmış ve sıkıntıyı tutku ve iç görüyle incelemiştir. *Pensees* [Düşünceler] adlı kitabının özellikle ikinci bölümde “Tanrısız insanın sefaleti” adlı bölümde bu konuların üzerinde durmuştur.

Pascal'dan öğrenebileceklerimizi çoğunlukla insanın doğası ya da genel olarak insan üzerine gözlemler oluşturuyor. Bu konularla alakalı en sık tekrarlanan nokta da eğlence ya da dikkat dağıtma olmadan insanların doğal olarak sıkılmasıdır. Sıkıntı, insanın kendi haline bırakıldığında yaşadığı doğal bir durumdur.

Oyalanma, Pascal'ın düşüncelerinde hâkim bir temadır. İnsanlar sessizlik ve huzur içinde yaşayamazlar, kendi kendilerine duramazlar ve bu nedenle dikkatlerini kendi boş benliklerinden ve boş hayatlarından uzaklaştırmak için dikkatlerini dağıtıp oyalanacak şeyler ararlar. Bu oyalamalar gerçekten işe yaramaz olduğundan insanlar kendilerini

tekrar tekrar hayatlarının boşluğu ve hiçliği hissine ve yaygın bir sıkıntıya dönerken bulurlar.

Pascal'ın sıkıntı ve bitkinlik tanımları ise çok yerinde ve bilgilendirici. Sıkıntının insanın doğal hâli olduğunu dile getiriyor olması dikkate değer. Ancak mesajı yine de tamamıyla olumsuz değil. Sıkıntı, Tanrı'yı tanımayan insanın doğal hâlidir. Ebedi Tanrı ile ilişkili bir yaşam ruhun boşluğunu doldurur ve insana ıstırap veren sıkıntı, huzursuzluk ve yorgunluğu ortadan kaldırır.

## **b. Immanuel Kant**

Immanuel Kant (1724-1804) sıkıntıya laf arasında değinir. Konuyla ilgili açıklamaları yoğunluklu olarak *Lectures on Ethics*<sup>2</sup> [Etik Üzerine Dersler]adlı eserinde karşımıza çıkar. Kant'a göre sıkıntı, tembel ve yapacak işi olmayana musallat olur. Buna önerdiği çare de eğlencelere katılmak gibi meşgalelerle uğraşmaktır. Sadece aylaklık edip meşgalesi olmayan kişiler olanların aksine gün sonunda huzuru bulamazlar.

Kant'ın çözümü Pascal'ın aksine teolojik dayanaklar bulundurmuyor. Pascal sıkıntıdan kurtulmak için Tanrı ile ilişki kurulmasını söylerken; Kant ise iş ya da eğlence gibi aktiviteler öneriyor.

## **3. On Dokuzuncu Yüzyıl**

### **a. Arthur Schopenhauer**

Sıkıntıyı felsefesinin merkezi hâline getiren bir filozoftan bahsedeceğiz. Bu Alman filozof Arthur Schopenhauer (1788-1870). Schopenhauer'ın sıkıntıyı işleyiş biçiminde birkaç nokta öne çıkar.

İlk olarak sıkıntının insan hayatındaki iki kutuptan biri olduğunu söylüyor. Diğer kutup ise istek, yoksunluk ya da tutkudur. Bu durum şu şekilde gerçekleşir. Bir şeye ihtiyacımız olduğunu, bir şeyden mahrum olduğumuzu hissederiz. Onun peşinde koşarız ve eğer şanslıysak elde ederiz. Ancak bu umduğumuz tatmin hissini vermez. Bunun yerine güçlü bir sıkılmışlık duygusu yaşarız ve kendimizi peşinden koşulacak başka bir şey ararken buluruz ve kendimizi eğer ona ulaşırsak tatmin olacağımıza ikna ederiz. Ne bir şeyi arzulamak ne de sıkılmak içinde bulunulması hoş durumlar değildir, bundan ziyade perişanlığın birer biçimidir. Böylece de hayat bir kötü durumdan diğeri arasında gidip gelen sarkaç gibi değerlendirilir.

İkincisi, Schopenhauer sıkıntının bir tanımını, kavramın Batı düşünce tarihinde ilk olabilecek kısa bir analizini yapar. Sıkıntı der Schopenhauer, “belirli bir nesne olmaksızın duyulan uysal bir özlemdir.”

---

<sup>2</sup> Söz konusu çalışma bir derleme olduğu için başlığın Almanca orijinali bulunmamaktadır. *Akademi Edisyonu*'nun [Akademieausgabe] 27 ve 29. cildinden seçip derlenmiş: “Moralphilosophie” ve “Kleinere Vorlesungen”. Bilgilendirme için Kaan H. Ökten'e teşekkürler. —yhn

Üçüncü olarak Schopenhauer, yalnızca bir tanım vermiyor aynı zamanda sıkıntının ne olduğuna dair somut bir açıklamada bulunuyor. Sıkıntı varoluşun değersizliği hissidir, der. Hatta sıkıntı varlığın değersizliğinin bir kanıtı olarak da sayılabilir. Eğer hayatın gerçekten bir değeri olsaydı o zaman sıkıntı olmazdı. Sadece hayatta olmak bile bizi mutlu ederdi. Ancak şu anki durumda kafamızın dağıldığı ya da kendi hayatımızdan sıyrıldığımız durumlar dışında yaşadığımız perişanlıktan bir nebze olsun kurtulamayız.

Dördüncü olarak Schopenhauer sıkıntının onu yaşayan kişinin zekâ düzeyini ya da karmaşıklığını yansıtan bir şey olarak görür. Onun için sıkılmaya meyilli olmak bir zekâ göstergesidir. Hayvanların çok az sıkıntı yaşadığına dair tahmin yürütür. İnsanlar zekâlarına oranla sıkıntıya çekilirler. Zeki bir insanın ilgisini çekmesi için dünya zengin ve çok çeşitli olmalıdır ve gerçek dünya buna sahip değildir. Günlük yaşamla tatmin olanlar hayvanların seviyesinin pek üstünde olmasalar da en aptal insanlardır.

Schopenhauer için sıkılan zeki insanlarda istisnalar bulunduğu bahsedilmelidir. Bunlardan biri sanatın özellikle de müziğin hazzında kaybolan insandır. Diğeri de hırslarından kurtulup yaşama arzusunu reddeden bilgiler, azizler ya da suffilerdir. Ancak pek çok kişi bırakın bu konumda bulunmayı buna akıl bile erdiremezler. Zeki insanların pek çoğu hayatları boyunca uzun süreli sıkıntıya katlanmak zorundadır.

Son olarak Schopenhauer kendinden öncekilerden farklı olarak konunun ciddiyetine dikkat çeker. Bu durum bir çeşit eziyet olup insanlığın başına bir beladır. Kişiyi kendini öldürmeye götürebilir. Ya da üstesinden gelmek için kişiyi savaşlara, katliamlara ya da cinayetlere itebilir.

## **b. Henry David Thoreau**

Amerikan transandantalist filozof Henry David Thoreau (1817-1865) sıkıntı hakkında uzun uzadıya yazmamıştır. Ancak yine de bu konuda —“bıkkınlık” ya da “bezginlik” terimlerini kullanıyor— bazı dikkat çekici açıklamalar yapmıştır. Bu açıklamalar dikkat çekici çünkü Schopenhauer’ın zekâ ve sıkıntı arasında kurduğu bağın neredeyse tam tersini iddia ediyor ve kendilerinden sonraki filozoflara ve bilim insanlarına tartışmalarında ön plana çıkacak bir soru doğmuş oluyor.

Thoreau şöyle yazıyor “Şüphesiz ki hayatın çeşitliliğini ve sevincini tüketen sıkıntı Âdem kadar eskidir.” Thoreau burada yüzyıllar sonra filozoflar tarafından tartışılacak bir noktayı öngörüyor. Bu nokta sıkıntının insanların varoluşunun başından beri bulunan doğal bir durum mu olduğu yoksa erken modern dönemde ortaya çıkan ya da geliştirilen ve emsalsiz biçimde modernitenin doğurduğu bir sorun olup olmadığıdır. Thoreau’nun buna yanıtı bu sorunun Âdem’den beri var olduğudur.

Dahası Schopenhauer’ın tersine Thoreau, daha az zeki olanların, mental açıdan daha az aktif olanların ve daha çok uyuyanların sıkıntıya daha eğilimli olduğunu söylemiştir. *Walden; or, Life in the Woods* [Walden: Ormanda Yaşam] adlı kitabında “Nerede ve Ne İçin Yaşadım?” bölümünde Thoreau şöyle der:

Manevi reform uykudan kurtulma çabasıdır. Eğer insanlar uyuklamıyorlarsa günlerin neden bu kadar kötü?... Fiziksel işler için milyonlar ayaktaiken etkili ve düşünsel gayret gösterenler ancak bir milyonda bir kadardır, şiirsel ve ilahi yaşamlar içinse bu sayı yüz milyonda birdir. Uyanık olmak yaşıyor olmaktır... Eğer kaçınılmaz olana ve olmaya hakkı bulunana saygı duysaydık, sokaklarda müzik ve şiir yankılanırdı. Telaşsız ve bilge olduğumuzda, yalnızca büyük ve değerli olanların kalıcı ve mutlak varoluştta olduğunu küçük korkuların ve önemsiz zevklerin gerçeğin yalnızca gölgesi olduğunu algılarız. Bu gerçeklik her zaman yüceltici ve canlandırıcıdır.

Thoreau'nun sıkıntı ile ilgili vurguladığı nokta bunun sınırlı zihinsel kapasite ya da “uykuda” olma durumu olduğudur. Zeki ve tetikte bir zihin hiçbir zaman sıkılmaz. Çevresinde her zaman binlerce büyüleyici şey bulunur. Eğer dikkatle dinlenirse bir sivrisinek vızıldaması İlyada ya da Odysseia kadar büyüleyici ve ilgi çekicidir.

### **c. Søren Kierkegaard**

Danimarkalı filozof Søren Kierkegaard (1813-1855) sıkıntı hakkında birkaç noktadan bahseder. Bu noktaların dördüne değineceğiz.

İlk olarak Kierkegaard, sıkıntının ciddi bir mesele olduğu hakkında Schopenhauer ile hemfikirdir. Sıkıntının bütün kötülüklerin kökünde olduğunu iddia eder. Filozoflar arasında bunun bir kısmı doğru da olsa bir miktar abartı olduğu konusunda fikir birliği bulunur.

İkincisi, Kierkegaard'ın sıkıntı anlayışı, bunun bir tür hiçlik, tüm gerçekliğe nüfuz eden bir hiçlik olduğudur. Kierkegaard buna “şeytani panteizm” der, şeytanidir çünkü boştur, panteizmdir çünkü her yere yayılmıştır.

Üçüncü olarak, hiçliğin doğasına rağmen (ya da bundan dolayı?) sıkıntı oldukça etkili bir itki olarak işlev gösterir. Bu durum bir paradoks ortaya çıkarır. Sıkıntı gibi durgun ve dayanıklı bir şeyin —bir şekilde görünüşte hiçlikle uyumlu olan durgunluk ve dayanıklılık— motive edici bir uyarıcı olabilmesi oldukça şaşırtıcıdır. Arzu kesinlikle harekete geçmeye teşvik eder ki bu şaşırtıcı değildir. Ancak sıkıntı arzusunun tam tersidir, çekim değil geri tepkidir. Bu harekete geçmek için bir tür olumsuz uyarandır. Bu nedenle Kierkegaard sıkıntının eylemi teşvik eden yönünden “büyülü” olarak bahseder.

Son olarak Kierkegaard için sıkıntı bir tür statü anlatır. İleri gelen kimselerde bulunur. Şöyle yazar, “Diğer kimseleri sıkıyanlar ayak takımıdır; ... kendilerini sıkıyanlar ise seçilmiştir, soyludur.”

### **d. Friedrich Wilhelm Nietzsche**

Alman filozof Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) hiçbir yerde sıkıntı konusundan uzun uzadıya bahsetmeyip bu konudan tek tük bahsediyor ve bu bahislerin çoğu da düşündürücüdür.

İlk olarak can sıkıntısı, Hıristiyan, kutsal ya da münzevi ideal ve pratiklerin bir açıklamasıdır. Bu tür ilkeler meydana getirilir ve sıkıntıyı yenmek amacıyla takip edilirler.



Sıkıntıyla savaşmanın, ona çare bulmanın yolları vardır. *Zur Genealogie der Moral: Eine Streitschriſt* [Ahlakın Soykütüğü: Bir Polemik] adlı eserinde şöyle yazar;

Çileci idealler ne anlama gelir? Fizyolojik açıdan özürölüler ve mutsuzlar için (ölümlülerin çoğunda) kendilerini bu dünya için “fazlasıyla iyiymiş” gibi görme çabası, uçarılığın kutsal bir biçimi, usul usul etkileyen sancı ve can sıkıntısıyla savaşımalarında tuttukları başlıca yol.<sup>3</sup>

Benzer bir noktaya *Der Antichrist: Versuch einer Kritik des Christentums* [Deccal: Hıristiyanlığa Sövgü] kitabında da değinir:

Hıristiyanlıkta boyun eğmiş ve bastırılmış olanların içgüdüleri ön plana çıkar: kurtuluşu Hıristiyanlıkta arayanlar en aşağı zümredendir. Bu dindeki meşguliyetler, iç sıkıntıyı giderecek şeylerdir: günah çıkarma, öz-eleştiri, vicdan muhasebesi...<sup>4</sup>

İkinci olarak sıkıntı yalnızca azizleri ve sofuları açıklamaz. Aslında her şeyi açıklar. *Deccal*'de Nietzsche, İncil'in başında Yaratılış'daki hikâyeye göre Tanrı'nın sıkıldığını söyler. Bu yüzden erkeği yaratır. Erkek, Tanrı için bir meşgaledir ancak erkeğin kendisi sıkılır. Tanrı sonra eğlenmek için hayvanları yaratır ancak hayvanlar onu eğlendiremez. Böylece de kadını yaratır.

Eğer Nietzsche burada söylediklerinde ciddiye İncil'e göre sıkıntının oldukça güçlü olduğunu söylemiş olur. Sıkıntı insanlığın ve hayvanlığın doğmasının sebebidir.

Üçüncü olarak, bazen Nietzsche sıkıntıdan olumlu olarak bahseder. Sıkıntının dinçliğin ve zekanın işareti olduğu konusunda Schopenhauer ile hemfikirdir. Heidegger'in düşüncüleri öngören Nietzsche, hayatındaki tüm can sıkıntısını engelleyen kişilerin aynı zamanda en derin benliğe, kaynaktan akan suya erişimi engellediğini söyler. Bir başka yerde Nietzsche kendisine olmasa da başkalarına iyi gelebilecek bir iddiada bulunur. İddiası da şudur; normalde acı içindeki insanlardan uzak dursak da bazen kendi sıkıntımızdan kaçmak için onlara yardım ederiz.

Ancak dördüncü olarak, Nietzsche aynı zamanda sıkıntıdan istenmeyen bir şey olarak bahseder. *Jenseits von Gut und Böse: Vorspiel einer Philosophie der Zukunft* [İyinin ve Kötünün Ötesinde: Bir Gelecek Felsefesini Açış]'da şöyle yazar:

Her erdem ahmaklığa doğru kayar, her ahmaklık erdeme; “evliya gibi ahmak” derler Rusya'da —görelim artık, sonunda, namusluluktan gelmez, evliyalık ve can sıkıcılık! Yaşam yüz kez daha kısa değil mi —can sıkıntısı için?<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Çeviride kullanılan kaynak: Nietzsche, Friedrich. (2011). *Ahlakın Soykütüğü: Bir Polemik*, Çev. Zeynep Alangoya. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, s. 97. — yhn

<sup>4</sup> Çeviride kullanılan kaynak: Nietzsche, Friedrich. (2020). *Deccal: Hıristiyanlığa Sövgü*, Çev. R. Gözde Türker, Ankara: Doğu Batı Yayınları, s. 30. — yhn

<sup>5</sup> Çeviride kullanılan kaynak: Nietzsche, Friedrich. (2015). *İyinin ve Kötünün Ötesinde: Bir Gelecek Felsefesini Açış*, Çev. Ahmet İnam, İstanbul: Say Yayınları, s. 151. — yhn

Sonuncusu Nietzsche'nin *Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophirt* [Putların Alacakaranlığı ya da Çekiçle Nasıl Felsefe Yapılır?]'daki eğlenceli bir yorumu —ki maalesef doğruluk payı da bulunur— alıntılanmaya değer:

“Tüm yüksek okul sisteminin görevi nedir?” — Bir insandan makine yapmak. — “Bunun yöntemi nedir?” — Sıkılmayı öğrenmeli. — “Nasıl ulaşılır buna?” — Ödev kavramıyla. “Kimi örnek almalı?” — Filologu: ineklemeyi öğretir.<sup>6</sup>

### e. William James

Amerikan psikolog ve pragmatist filozof William James (1842-1910), *Principles of Psychology* [Psikolojinin İlkeleri] (1890) kitabının “The Perception of Time” [Zaman Algısı] adlı bölümünde sıkıntı hakkında ilgi çekici birkaç şey söyler.

İlk olarak James, sıkıntının ne olduğundan ve hangi durumlarda ortaya çıktığından bahseder. Sıkıntı, “zaman diliminin içeriğindeki göreceli boşluktan zamanın kendisine yapılan geçişe dikkat edildiğinde gelen deneyimden” ortaya çıkar. Sıkıldığınızda sadece zamana dikkatli biçimde kulak verirsiniz.

İkincisi, James sıkıntı deneyimin nahoş hatta iğrenç olduğunu söyler ve neden böyle olduğu konusunda bir açıklama sunar. Bu deneyimin iğrençliği yavanlığından kaynaklanır. Salt zaman hissi sahip olunabilecek en az uyarıcı deneyimdir ve bu uyarıcı bir deneyimde bulabileceğimiz veya deneyimden elde edebileceğimiz herhangi bir zevk için gerekli bir bileşendir. James, bir başka psikoloğu onaylayarak alıntılıyor, “sıkıntı hissi tüm şimdiki zamana karşı bir protestodur.”

## 4. Yirminci Yüzyıl

### a. Bertrand Russell

İngiliz analitik filozof Bertrand Russell (1872-1970) *The Conquest of Happiness* [Mutlu Olma Sanatı] (1930) adlı popüler kitabında sıkıntı için bir bölüm ayırmıştır. Bu bölüm bazı bariz karışıklıklara neden olsa da fikren zengindir.

Russell, can sıkıntısının temelde ne olduğuna dair bir görüş ortaya koyar. “Sıkıntı, etkinlikler için duyulan engellenmiş bir istektir.” Bu engellenmiş isteğin yanı sıra sıkıntının iki özelliği daha bulunur. Bunlardan biri mevcut koşullar ile kendilerini hayal gücü yoluyla dayatan diğer makul durumlar arasındaki karşıtlıktır. Diğer özellik ise bir kişinin duyuları tam anlamıyla meşgul olmamalıdır. Can sıkıntısı heyecanın tersidir.

Russell ayrıca sıkıntıyı türlere ayırma geleneğini başlatır (Seneca'yı bu geleneğin başlangıcı olarak saymazsak). Russell'in bu ayrımı ise oldukça gariptir. İki tür sıkıntıdan

---

<sup>6</sup> Çeviride kullanılan kaynak: Nietzsche, Friedrich. (2010). *Putların Alacakaranlığı ya da Çekiçle Nasıl Felsefe Yapılır?*, Çev. Mustafa Tüzel, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, s. 77.

ilki uyuşturucuların yokluğundan diğeri de yaşamsal faaliyetlerin yokluğundan kaynaklanır.

Bu konuda filozofların karşı çıkacağı en az iki husus bulunur. Sıkıntıyı bir tür boş özlem ya da nesnesiz bir özlem ya da arzuya duyulan arzu olarak düşünenler, Russell'ın kişinin şimdiki zaman içindeki sıkıntının dışındaki sıkıntının kendini hayal gücü ile dayatacağı şeklindeki bu önerisini kabul etmeyecektir. Ve kimi filozoflar da sıkıntının tersinin heyecan değil ilgi olduğunu söyleyecektir. Heyecanlı bir kişi şüphesiz bir şeye ilgi duyar ancak ilgisi başka bir şey tarafından ele geçirilmiş kişilerin heyecan duymalarına gerek yoktur. Bir şeyle ilgilenen (örneğin kişi sessizce bulmaca çözüyorsa) kişiyi sırf şu an yaptığı tam anlamıyla heyecan verici gibi gözükmediğinden sıkılmış olarak düşünmek yanlış gibi gözükmemektedir.

Russell sıkıntının (ona duyulan korkunun ya da ondan kurtulma ihtiyacının) insanlık tarihi boyunca ciddi bir motivasyon aracı olduğu kanısına varmıştır. Savaşlara, zulümlere, komşularla çatışmalara ve cadı avlarına neden olmuştur. Hatta Russell, insanlığın günahlarının yarısından çoğunun sıkıntı korkusu nedeniyle işlendiğini iddia eder.

Russell sıkıntının nahoş bir durum olduğunu bu nedenle de ondan kurtulma hissinin doğal olduğunu söyler. İnsanlarda heyecan için kökleşmiş bir arzu bulunur.

Ancak can sıkıntısı tamamen kötü değildir. Kimisi hayat için gerekli unsurlardan olabilir. Belli bir miktarda sıkıntıya dayanma gücünün mutlu bir yaşam için gerekli olduğundan bahseder. Hatta şunu dahi iddia eder:

Bütün büyük kitaplarda sıkıcı bölümler ve bütün büyük yaşamlarda ilgi çekici olmayan dönemler vardır. ... Büyük adamların özelliği, sakin bir hayat ve dışarıdan bakılınca hiç de heyecan verici görünmeyen zevklerdir. Büyük başarılar çok çalışmakla elde edilebilir, hem de öylesine yoğun bir çalışma ki, insanda sadece güç tazeleyici tatil günü eğlenceleri hariç, yorucu eğlencelere dalmak için enerji bırakmaz.<sup>7</sup>

Öyle görünüyor ki kanı, dikkate değer yaşamlar yaşayanların sessizliğe ve sıkıntıya dayanması gerektiğidir; büyük başarılar elde etmişler de bunlara katlanmalıdır.

20. yüzyıl interdisipliner literatürde sıkıntı üzerine çokça tartışılan konu, sıkıntının modern çağda önceki zamanlara kıyasla daha mı fazla ya da mı az olduğudur. Genel sav ise modern zamanlarda sıkıntının arttığı yönündedir. Russell bu bağlamda sıkıntının önceki dönemlerden daha az olduğu fikrine ağırlık veriyor. Görüşü ise şu şekilde. Uzun zaman önce insanlığın avlandığı dönemde daha fazla heyecan ve daha az sıkıntı vardı. İlkel insan sürekli olarak onu eğlendiren heyecan verici faaliyetlere —avlanma, kavga, kur yapma gibi— dahil olurdu. Ancak birkaç yüzyıl sonra modern döneme kadar süren tarım devri başladı. Tarım devrinde yaşam oldukça sıkıcıydı. Tarlalardaki işler çoğunlukla tekrara

---

<sup>7</sup> Çeviride kullanılan kaynak: Russell, Bertrand. (2014). *Mutlu Olma Sanatı*, Çev. Yunus Sağlamtürk, İstanbul: Say Yayınları, s. 53-4.

dayanan ve tek kişi tarafından yapılan işlerdi. Akşamları evdeki yaşam da olabildiğine sıkıcıydı. Elektrik yoktu; kitap, müzik ya da filmler yoktu; ara sıra cadı avlamak dışında yapılabilecek başka hiçbir şey yoktu. Çiftçi ve ailesi sıkıntı içinde bir hayat yaşamaktaydı. Ancak makineleşme ve teknolojideki gelişmelerle işler büyük ölçüde değişti. Fabrika işçiliğinin de tekrara dayanmakta ve bazen sıkıcı olduğu doğru. Ancak en azından işçiler yalnız başlarına değillerdi. Ve işlerinden kalan zamanlarda da yapabilecekleri pek çok şey vardı. Modern yaşam geçmişte yüzyıllar süren tarım devrinin olduğundan daha az sıkıcıdır.

Russell bunları 1930'da yazdı. Günümüzdeki bilgisayar ve telefon çağında hayatın daha da az sıkıcı olacağını söyleyeceği çok açık. Çoğu insan günümüzde pek sıkılmıyor. Sıkıntıdan ziyade eğlence daha ağır basıyor.

Ancak Russell bir gözlemde bulunur. Her ne kadar atalarımızdan daha az sıkılıyor da olsak sıkıntıdan onlara oranla daha çok korkuyoruz. Onlar bunu kabullendiler; biz ise ideal yaşamın sıkıntıdan tamamen soyutlanmış olması gerektiğini düşünüyoruz. Sıkıntının insan yaşamının doğal bir parçası olmadığını düşünmeye meyilliyiz.

Çoğumuz birbiri ardına heyecan verici uyaranlar peşinde koşuyoruz. Russell bu tarz bir yaklaşımın işe yaramayacağını söylüyor. Fazla heyecan hep daha fazlasının ihtiyacına yol açar bu da sonunda hiç heyecan duyamamaya ve hayattaki mutluluğun bir kısmını ya da çoğunu deneyimleyememekle sonuçlanır. Heyecan için fazla gayretli arayış çelişkili biçimde sıkıntıya yol açar.

Russell heyecan arayışına tümenden karşı değildir. Eğer sadece nadiren ve ölçülü bir biçimde yapılırsa mutluluğa katkısı olacaktır. Ama sonunda Russell “dünyanın ritmi” ile uyumlu sakin bir yaşam önerir. “Mutlu bir yaşam büyük ölçüde sakin bir yaşam olmalı çünkü gerçek mutluluk sadece sakin bir atmosferde yaşayabilir”, der.

Russell bazen sakin yaşamdan bahsederken fazlaca sıkıntı içeren bir yaşam öneriyormuş gibi duruyor. Ama burada bazı yanlışlar olabilir. Açıkça görülüyor ki gerçekten tavsiye ettiği şey aslında dışarıdan sıkıcı görünen, çok fazla uyarana ihtiyaç duyan ve mutlu olmak için heyecan arayanlar için sıkıcı olacak ama onu yaşayanlar için sıkıcı olmayacak bir hayat öneriyor. Çünkü sakin yaşam gerçek bir neşe kaynağıdır.

## **b. Martin Heidegger**

Alman filozof Martin Heidegger (1889-1976) sıkıntıdan 1929-30 yılındaki *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt, Endlichkeit, Einsamkeit* [Metafiziğin Temel Kavramları: Dünya-Sonluluk-Yalnızlık] adlı derslerinde uzunca bahsetmiştir. Heidegger'in sıkıntı anlayışı ve onun önemi buradaki özetin asıl konusu olacaktır.

Bu özet birkaç nedenden ötürü bir taslaktan biraz daha fazlasıdır: Heidegger'in sıkıntıyı işleme biçimi karmaşık ve çeşitli yorumlara bağlıdır; felsefi çalışmalarının bütününden ayrılarak tam olarak anlaşılabilir; çoğu teknik terminolojide ya da

Heidegger'in özel anlamlar yüklediği sıradan terimlerle ifade edilmiştir ki bu da çalışmalarını kolayca anlaşılır biçime dönüştürmeyi zorlaştırır.

Ancak aşağıdakileri bir miktar güvenle söyleyebiliriz. Mutlaka ki söylediklerimiz birbirinden kopuk olacak. Heidegger, düzenli okuyucuları için bile çok anlaşılır değildir.

(1) Heidegger sıkıntı hakkında diğer büyük filozofların hepsinden daha çok yazmıştır ve belki de bu konunun diğer büyük düşünürlerin atfettiğinden daha büyük bir öneme sahip olduğunu düşünmüştür.

(2) Heidegger felsefesinin genel konsepti *Dasein* yani “orada olma” üzerine kuruludur. *Dasein* bizim olduğumuz türden bir varlıktır. Bizler dünyada orada olan varlıklarız. Heidegger uzun akademik kariyeri boyunca varlığın anlamı sorusuyla ilgilendi. Günlük Almancada “*Dasein*” sözcüğü “hayat” ya da “varlık” anlamlarına gelir. Kendi olduğumuz varlık olan *Dasein*, kendi varlığıyla ilgili sorunları olduğundan diğer varlıklardan ayrılır. *Da-sein* olarak “Da” orası anlamına gelirken, “*Sein*” varlık anlamı taşır.

(3) Heidegger'in düşüncesinde temel ruhsal durumlar veya “haletiruhiye” belirgin biçimde yer alır. Ancak ruhsal durum yalnızca öznel duygular, içsel mutluluklar ya da nesnel gerçeklere verilen tepkiler olarak düşünülmemelidir. Bir duygudurum içsel de dışsal değildir; böylesi bir ayrımın ötesine geçer ve hayatta olmanın temel bir karakteristik özelliğidir. Çevremizle ilişki kurduğumuz ruh hali yoluyla gerçekleşir. Ruhsal durum hem genel hem de öznel önem taşır.

(4) Can sıkıntısı, Langeweile, haletiruhiye, ruhsal durum. Bunlar anksiyete ile birlikte en önemli ve temel ruhsal durumlardandır. Heidegger, bir şeyden sıkılmak ile kendini bir şeyle sıkmak arasında ayrım yapar. İkincisi sıkıntının daha temel ve kullanışlı biçimidir. Hatta sıkıntının daha derin bir biçimi bile olabilir. Normalde bizimledir ancak uykudadır. Heidegger bunu uyandırmak ister.

(5) Heidegger sıkıntıyı uyandırmayı onun günlük eğlence biçimleriyle uyuklamasına tercih eder. Can sıkıntısı —ve kendimiz— gerçek hayatta günlük uğraşlarımızda uyur haldedir. Uykuda olmayı severiz. Dikkatimizin dağılmasından hoşlanırsınız. Meşgul olmayı bizi sıkıntının anlamsızlığından kurtardığı için severiz. Peki neden özellikle de böyle iç karartıcı ve boş bir ruh hali için uyanmak isteyelim ki? Sıkıntı şeylerden anlam yanılması kaldırırsanız onları oldukları gibi gösterir: Anlamsızlık ve hiçlik. Kim böyle bir illüzyonu yok etmek ister ki?

(6) Heidegger'in bu soruya yanıtı şu olurdu: Sıkıntı zihni derin görüş için hazırlar. Svendsen şöyle yazar:

Heidegger sıkıntılı bir ruh hâlini uyandırarak zamanın ve varlığın anlamına ulaşabilecek duruma geleceğimize inanır. Heidegger için sıkıntı ayrıcalıklı bir haldir çünkü bizi doğrudan zamanın ve varlığın oldukça karmaşık soruna götürür.

Derin sıkıntı bizi gerçekliğe götürebilir. Sıkıntı hünerlerini gösterirken geriye kendisi olmaktan ve eğer varsa anlamından başka hiçbir şey kalmaz. Ama *Dasein* hâlâ oradadır ve varlık kendini *Dasein*'e gösterebilir.

(7) Heidegger'in yukarıdaki sorular (birinin niye sıkıntıyı ve onun içgörülerini isteyeceği hakkında) için başka cevapları da vardır. Bu cevaplardan ikisi şöyledir: (a) akli başında bir biçimde can sıkıntısına eşlik etmek garip sakin bir mutluluktur ve (b) felsefe sıkıntının anlamsızlığında doğmuştur.

(8) Son olarak, Heidegger'in can sıkıntısı hakkında işaret ettiği üç ilginç noktaya bakalım. Bunlar; (a) normal şartlarda zaman açıktır ancak derin sıkıntıda zamanı zaman olarak deneyimleriz; (b) sıkıntı çoğu zaman bir duygudurum değilmiş gibi muamele görür ancak o da temel bir duygudurum olmasının yanı sıra paradoksal olarak da bir duygudurumsuzluktur; (c) Heidegger'in dünyada bizi sıkıntıya iten şeyin ne olduğu sorusuna cevabı ise bunun Sıkıcılık olduğudur. Bu üç iddiayla uğraşıp işe yarayıp yaramadıklarını düşünmek eğer yarıyorlarsa da hangi açıdan işe yaradığı üzerine düşünmek sakin bir akşamı geçirmek uygun olur.

### **c. Bernard Williams**

Önde gelen İngiliz ahlak filozoflarından Bernard Williams'ın (1929-2003) *The Makropulos Case: Reflection on the Tedium of Immortality* [Ölümsüzlüğün Sıkıcılığı Üzerine Düşünceler] adlı ünlü makalesi aslında sıkıntının doğası ile ilgili değildir. Temelde savı, sonsuza dek yaşamının eninde sonunda sıkıcı olacağından iyi bir şey olmadığıdır. Ancak bu makalede William sıkıntı hakkında birkaç önemli noktaya değinir.

Williams'ın sıkıntı anlayışı kullandığı sözcüklerden bellidir. Sıkıntıdan *hissizlik*, *soyutlanma*, *soğukluk* ve *içten içe ölüm* olarak bahseder.

Sıkıntıyı getiren ise uzun süreli aynılıktır. Williams bu problemi kendi test senaryosuna atıf yaparak araştırır. Bu senaryoda "EM" isimli kadını kendi düşüncelerini yansıtmak için kullanır. EM, kırk iki yaşındayken onu her yıl içtiği sürece aynı yaşta tutacak olan bir iksir içmişti. Oyunda geçen zamanda EM üç yüz yıldır kırk iki yaşında kaldığından ölesiye sıkılmıştır. Bu sefer iksiri içmeyi reddeder ve ölür. EM'in can sıkıntısı burada bir insanın başına gelebilecek anlamlı her şeyin zaten çoktan olmuş olması gerçeğiyle alakalıdır.

Burada yapılacak çıkarımlardan biri Williams'ın bakış açısına göre sıkıntının tam anlamıyla intiharı olmasa da yaşam yerine ölüm tercihini motive edebilecek kadar ciddi bir şey olduğudur.

Williams, EM'in sıkıntısını (ve sonuç olarak ölümü seçmesini) tamamen anlaşılabilir, doğru ve uygun buluyor gibi duruyor.

Bütün bunlarda belirli noktalarda az çok açıkça ifade edilmiş olan kişinin ciddi şekilde sıkılmasını *gerektiren* durumlar bulunduğu fikri vardır. Sıkılmamak, kişinin içinde bulunduğu durumda bilincindeki bir fakirleşmeye işaret eder. Williams “sıkılmamak, farkında olmamak ya da düşünmemek anlamına gelebilir”, diye yazar. Bu nedenle William, sıkılmak için bazen ahlaki ya da daha geniş anlamda etik veya genel olarak insanı nedenlerimiz olduğunu düşünebilir. Sıkılmamız gereken zamanlar vardır ve bunu yapmamak bir tür ahlaki, entelektüel ya da insani başarısızlığı gösterir.

## 5. Doksanlardan Günümüze Felsefi Çalışmalar

Burada sıkıntı hakkındaki güncel çalışmaların hakkını vermek imkansızdır. Filozofların (ve diğerlerinin) bu konudaki çalışmaları artıyor. Bu konuda öne çıkan çalışmalardan biri Svendsen’in *Philosophy of Boredom* [Sıkıntı’nın Felsefesi] adlı kitabıdır. Toohey’den *Boredom: A Lively History* [Sıkıntı: Heyecanlandırıcı Bir Tarih]; Routledge tarafından yazılan ve J. J. Haladyn ile M. E. Gardiner’in editörlüğünü yaptığı *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives* [Can Sıkıntısı Çalışmaları: Taslak ve Bakış Açıları] gibi diğer önemli çalışmalar can sıkıntısı olgusunun ortaya çıkardığı çoğu felsefi olan çok sayıda konunun araştırıldığı çeşitli katılımcılardan oluşan zengin bir seçme sunar. W. O’Brien’in *Analysis* [Analiz] dergisinin 2014 sayısındaki “Boredom” [Sıkıntı] çalışmasında ve Andreas Elpidorou’nun sıkıntı üzerine birkaç çalışması muhtemelen en üretken ve kesinlikle konuyla ilgili yazarların en ilgi çekicilerinden. Burada günümüz tartışmalarındaki yalnız ikisine değinilecektir.

İlk olarak, “varoluşsal” ya da “derin” sıkıntı gibi bir kavramın gerçekte olup olmadığı (gerçekliğini kimsenin sorgulamadığı gündelik durumsal sıkıntıdan farklı olarak) tartışılmaktadır. Heidegger’i takip eden Svendsen, varoluşsal sıkıntının var olduğunu ve önemli olduğunu savunuyor. Toohey ise aksine böyle bir durumun varlığını reddederek bunun yanlış tanımlanmış bir depresyon çeşidi olduğunu savunuyor. İstisnalar olsa da “analitik” filozoflar bu konuda Toohey’den yana olma eğilimi taşıırken, “kita” felsefesindekiler Svendsen’in fikirlerine katılırlar. (Belki de bu Heidegger’in kita felsefesinde olan ancak analitik felsefede bulunmayan etkisi nedeniyle olmaktadır.)

İkinci olarak, *Analysis* dergisinde Wendell O’Brien tarafından sıkıntı kavramı üzerine bir görüş belirtildi. O’Brien burada sıkıntının nahoş ve istenmeyen bir zihinsel yorgunluk, huzursuzluk ve kişinin maruz kaldıklarına karşı ilgisizlik hali olduğunu ve bu yorgunluk ve huzursuzluğun kişinin ilgi eksikliğine bağlı olduğunu öne sürüyor. Bu analizin ne derece tatmin edici olduğu hâlâ belirsizliğini koruyor. Az önce bahsedilen tartışmada Toohey tarafında olanlar muhtemelen bu çerçevedeki fikirleri kabul edecektir. Svendsen gibi düşünenler ise muhtemelen bunu temelden sorunlu bulacaklardır ancak O’Brien’in önerdiği türden analizin bazı varyasyonlarının günlük yaşanan sıkıntı kavramını açıklayabileceğini kabul edebilirler.

Eğer okuyucular günümüz çalışmalarında daha derinlemesine okuma yapmayı isterlerse “Kaynakça ve İleri Okuma” bölümündeki 1990 sonrası kaynaklara bakabilirler.

## 6. Kaynakça ve İleri Okuma

*Ecclesiastes*. KJV.

Elpidorou, A. (2014). “The Bright Side of Boredom,” *Frontiers in Psychology* 5: 1245.

Elpidorou, A. (2016). “The Significance of Boredom: A Sartrean Reading,” in *Philosophy of Mind and Phenomenology: Conceptual and Empirical Approaches*, ed. D. O. Dahlstrom, A. Elpidorou, and W. Hopp, pp. 268-285. London: Routledge.

Frankfurt, H. (1999). “On the Usefulness of Final Ends,” in *Necessity, Volition, and Love*, 82-94. Cambridge and New York: Cambridge University Press.

Gardiner, M. E. and J. J. Haladyn, eds. (2016). *Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives*. London: Routledge.

Healy, S. D. (1984). *Boredom, Self, and Culture*. Madison, N. J.: Fairleigh Dickinson University Press.

Heidegger, M. (1995). *The Fundamental Concepts of Metaphysics*, W. McNeill & N. Walker trans. Bloomington: Indiana University Press.

James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. (Now in the public domain and readily accessible online.)

Kant, I. (1963). *Lectures on Ethics*, Louis Infield trans. London: Harper & Row.

Kierkegaard, S. (1992). *Either/Or*, Alastair Hannay trans. London: Penguin Books.

Lombardo, N. E. (2017). “Boredom and Modern Culture,” *Logos: A Journal of Catholic Thought and Culture*, 20(2), 36-59.

Millgram, E. (2004). “On Being Bored Out of Your Mind,” *Proceedings of the Aristotelian Society, New Series*, Vol. 104, pp. 165-186.

Nietzsche, F. (1954). *The Portable Nietzsche*, W. Kaufmann trans. & ed. New York: Viking Penguin.

———. (1968). *Basic Writings of Nietzsche*, W. Kaufmann trans. & ed. New York: The Modern Library, Random House.

O’Brien, W. (2014). “Boredom,” *Analysis*, 74(2), 236-243.

Pascal, B. (1958). *Pensees*, W. F. Trotter trans. New York: E. P. Dutton.

Raposa, M. L. (1999). *Boredom and the Religious Imagination*. Charlottesville: University of Virginia Press.



Russell, B. (1930). *The Conquest of Happiness*. London: Liveright.

Schopenhauer, A. (1970). *Essays and Aphorisms*, R. J. Hollingdale trans. London: Penguin Books.

Seneca, L. (1917). *Epistles*: Vols. IV-VI. Loeb Classical Library, R. M. Gummere, trans. Cambridge, MA.: Harvard University Press.

Spacks, P. M. (1995). *Boredom: The Literary History of a State of Mind*. Chicago: The University of Chicago Press.

Svendsen, L. (2005). *A Philosophy of Boredom*, John Irons trans. London: Reaktion Books.

Thoreau, H. (1983). *Walden and Civil Disobedience*. New York: Penguin Books. (Originally published in 1854.)

Toohey, P. (2011). *Boredom: A Lively History*. New Haven: Yale University Press.

Williams, B. (1973). "The Makropulos Case: Reflections on the Tedium of Immortality," in *Problems of the Self*, pp. 81-100. Cambridge: Cambridge University Press.

Yao, V. (2015). "Boredom and the Divided Mind," *Res Philosophica*, 92(4), pp. 937-57.

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan [sosyalbilimler.org](http://sosyalbilimler.org), sosyal bilimler meselelerine yoğunlaşan, gönüllülük odaklı, açık erişim, akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi almak için [sosyalbilimler.org/hakkinda](http://sosyalbilimler.org/hakkinda) sayfasını, ekibimizde gönüllü olarak görev almak için [sosyalbilimler.org/basvuru](http://sosyalbilimler.org/basvuru) sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube'da @sosbilorg kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*'i takip edebilirsiniz.

[sosyalbilimler.org/abonelik](http://sosyalbilimler.org/abonelik) sayfasından e-bülten aboneliği olarak, her pazar günü, o hafta içinde [sosyalbilimler.org](http://sosyalbilimler.org)'da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.

[sosyalbilimler.org](http://sosyalbilimler.org)'da yayımlanan metin, video ve podcastlerin paylaşıldığı Telegram grubuna [t.me/sosbilorg](https://t.me/sosbilorg) adresinden katılabilirsiniz.