

Netta Weinstein - Heather Hansen - Thuy-vy T. Nguyen

Tek Başına- Lık

Tek Başına Zaman Geçirmenin Bilimi ve Gücü

Çeviri: Zeynep Sultan Doğruer

alBaraka
Yayınları

İÇİNDEKİLER

Tek Başınalık.....	7
Okura not	9
Giriş	13

BÖLÜM 1

Tek Başınalık Sadece Münzeviler, Şairler ve Milyarderler için Değildir	27
---	----

BÖLÜM 2

Sıradan İnsanlar için Sıradan Tek Başınalıklar	63
--	----

BÖLÜM 3

Tek Başınalığı Muhteşem Kılan Nedir?	89
--	----

BÖLÜM 4

Tek Başına Olmanın Yararlarını Haritalandırmak.....	111
---	-----

BÖLÜM 5

Tercihin Bununla Ne İlgisi Var?	143
---------------------------------------	-----

BÖLÜM 6

Tek Başınalık ile Sosyal Zaman Arasında Denge Kurmak	177
--	-----

BÖLÜM 7

Süper / Doğal Yalnızlık	213
-------------------------------	-----

BÖLÜM 8

Tek Başınayken Mutlu Olduğunuz Yeri Bulmak.....	255
---	-----

BÖLÜM 9

Tek Başına Kalma Konusunda Daha İyi Olabilir miyiz?	289
---	-----

BÖLÜM 10

Tek Başınalık Ömür Boyu.....	329
------------------------------	-----

Teşekkür	367
----------------	-----

Dizin	369
-------------	-----

TEK BAŞINALIK

Ortalama bir yetişkin, hayatı boyunca uyanık geçen zamanının yaklaşık üçte birini yalnız başına geçirir. Peki, tek başına olma damgasından nasıl kurtulabilir ve tek başinalıktaki gücü keşfedebiliriz? İster sevelim ister kaçınmaya çalışalım, o zaman dilimini daha iyi değerlendirebiliriz. Tek başinalık bilimi, yalnız başına geçirilen zamanın, sayısız faydaya ulaşmak için kullanılan güçlü bir alan olabileceğini gösteriyor. Bu kitap, temel araştırma bulgularını, uygulanabilir durumlara ve tavsiyelere dönüştürerek yalnız geçirilen zamanın iyilik hâlini nasıl destekleyebileceğini gözler önüne seriyor. Yalnızlık; rahatlama ve yeniden şarj olma, problem çözümü ve duygu düzenlemesi gibi birçok alanda kişisel gelişime, memnuniyete, yaratıcılığa ve kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkilerimize fayda sağlayabiliyor. Kendimizle baş başa daha iyi nasıl zaman geçireceğimizi öğrenmek, kendimizin mümkün olan en iyi hâline doğru yönelmemize yardımcı olabilir.

Netta Weinstein, uluslararası alanda tanınmış bir psikolog ve Avrupa Araştırma Konseyi'ne ait (European Research Council) "Tek Başinalık: Yalnız ama Dayanıklı" (SOAR) projesinin direktörü. Araştırmalarında, motivasyon ve iyi oluş konularına ağırlık veriyor. Aynı zamanda Reading Üniversitesi'nde Psikoloji Profesörü olan Weinstein, Oxford Üniversitesi bünyesindeki Oxford İnternet Enstitüsü'nde (Oxford Internet Institute) de araştırma

görevlisi olarak çalışıyor.

Heather Hansen, bağımsız bilim yazarı ve yazardır. Mülakat ve iletişim alanındaki bilgisini sunmak üzere 2020 yılında, SOAR projesine dâhil oldu. Amerikan Gazeteciler ve Yazarlar Derneği, Amerikan Seyahat Yazarları Derneği ve Colorado Yazarlar Ligi tarafından ödüllere layık görüldü.

Thuy-vy T. Nguyen, tek başınalık üzerine laboratuvar deneyleriyle yapılan çalışmalar ve tek başınalığın farklı kavramlarına götüren faktörler hakkındaki araştırmalar alanında öncü ve uzman bir isim. Aynı zamanda Durham Üniversitesi'nde doçent, Wolfson Sağlık ve Esenlik Araştırma Enstitüsü'nde (Wolfson Research Institute for Health and Well-being) öğretim üyesi ve Durham Üniversitesi'ndeki (UK) Solitude Lab'te baş araştırmacı olarak görev yapıyor.

OKURA NOT

Bu kitap boyunca okuyacağınız efsanelerinin aksine, tek başınalık bilimi çok yeni bir alan ve her geçen gün değerlerine ve bedellerine dair görüşler ortaya çıkıyor. Sıradan tek başınalık üzerine hem yapay laboratuvar ortamında çalışarak hem de insanlarla konuşarak çok şey öğreniyoruz. Konuştuğumuz insanların hikâyeleri, yalnız geçirilen zamanın, hayatlarını nasıl etkilediği hakkında araştırmacıların yaptığı çalışmalara ışık tutuyor.

Bununla birlikte tek başınalık üzerine gerçek zamanlı çalışmalar yapmak hiç de kolay değil çünkü tanımının da gereği olarak insanlar araştırmacılarla konuşurken yalnız kalamıyor! Bu da şu soruyu beraberinde getiriyor: Gerçek (anlamalı) yalnızlığı, katılımcıların kendi ortamlarını kendilerinin oluşturmadığı ya da hatta bilmedikleri bir laboratuvar ortamında inceleyebilir miyiz? Araştırmanın katılımcılarına, tek başınalığın eski parçaları hakkında sorular sorduğumuzda, o anlarda neler hissettiklerini tam olarak anlatabilirler mi? Genel anlamda, tek başınalık üzerine çalışmanın, diğer insan davranışları hakkında çalışmaktan daha zor olduğu kanıtlanmıştır ama tek başınalık, bu çabaya geçecek kadar da ilgi çekici bir konudur. Bu potansiyel kısıtlamaları da kavramış olarak tek başınalık hakkındaki çalışmalarımızda, insanların deneyimleri üzerinden varsayımlarda bulunmamız gerekiyor.

Diğer araştırmacılar gibi biz de soruşturmalarımızda odaklandığımız bireyler nedeniyle belirli insan grupları hakkında daha fazla bilgi sahibiyiz. Tek başınlık da dâhil, farklı ilgi alanlarından psikologlar, genellikle üniversite öğrencileri ile çalışıyor çünkü çevrelerinde onlar var. Bu durum, genel olarak araştırmalardaki demografik çeşitlilik sorununa büyük bir çözüm getirmiyor ve bir üniversite öğrencisinin yalnız geçirdiği zamanın, hayatındaki o zaman dilimine ve onu o yalnız vakte götüren sosyoekonomik şartlara özgü olduğunu unutmamak gerekiyor. Yalnızlık ile ilişkiler inşa etmek için daha fazla zamanı olmuş daha ileri yaştaki yetişkinlere odaklanan diğer araştırmacıların çalışmaları sayesinde elimizde o yaş grubuna dair birtakım faydalı veriler de var. Benzer şekilde yalnız geçirilen zaman ve çocuklar üzerine de iyi incelemeler mevcut. Bu önemli konuya bu sayfalarda değiniyoruz ancak bu kitap yetişkinler hakkında olduğundan burada tüm yönleriyle ele almayacağız. Buna karşın, gençler ile yaşlılar arasındaki büyük aralıktaki yaş grubunda yer alan bireyler hakkında da istediğimizden çok daha az araştırma var. Bu bölümlerde anlattığımız, geçen yıllar boyunca yaptığımız araştırmaların çoğu da bu boşluğu doldurmayı amaçlıyor. Aynı zamanda hâlâ yapılması gereken çok daha fazla çalışma olduğunu da kabul ediyoruz.

Okuyucularımızın bilmesini istediğimiz bir diğer sınırlama da araştırmacıların çalışmalarını büyük ölçüde, Batı ülkelerindeki bireylerin yalnızlık deneyimleri hakkında yapmış olması. Yeri geldiğinde, verilerin daha geniş bir kültürel perspektiften bakıldığında ne anlama gelebileceğine dair çıkarımlar yapmaya çalıştık, yetersiz temsil edilen bölgelerden gelen görüş ve çalışmaları da dile getirmek için elimizden geleni yaptık. Kendi çalışmamızda da ilgili demografik gruplardan mümkün olduğunca fazla sayıda katılımcı toplamaya gayret ettik. Yine, bu yaklaşımla bile şu durumda, belirli sesleri duyuramayacağımızın farkındayız ve şu an için elimizden gelen tek şey ileriye dönük olarak daha fazla çaba gösterebilmek.

Pozitif tek başınalık üzerine yapılan çalışmalar, birçok yönüyle (Netta'nın tabiriyle) "fırından yeni çıktığı" için konuyla ilgili görüş ve bulguların farklı gelişim aşamalarında olduğunu da bildirmek isteriz. Bu kitapta sunduğumuz bilimsel bilgilerin çoğu, alanda uzman başka araştırmacılar tarafından incelenip değerlendirilmiş olsa da en azından bu kitap yayımlandığı sırada henüz yayımlanmamış yeni verilerden elde edilen taze bilgilere de yer verdik. Öyle durumlarda, tamamen şeffaf olma çabasıyla bilgileri, veriler ve materyaller eşliğinde paylaştık. O bilgileri, bu kitapta paylaşmadan önce dikkatli bir şekilde titizlikle inceledik ancak okuyucularımızı, bu görüşlerin değerini düşünmeye davet ediyor ve farklı bakış açılarına açık olduğumuzu belirtmek istiyoruz.

Yakın zamanda yaptığımız araştırmaların bir kısmı, bu bölümlerde fazlasıyla yararlandığımız gerçek bir anlatı çalışmasını içeriyor. Bu çalışma, dünyanın dört bir yanından, oldukça farklı demografik özelliklere sahip düzinelerce insanla yapılan uzun sohbetlerden oluşuyor. Katkılarının derinliğini ve kapsamını onurlandırmak adına bu katılımcıların çoğu, metinde tam olarak alıntılandı. İfadelerine kelimesi kelimesine yer vermekle beraber, isimlerini değiştirerek –soyadlarını kullanmadan sadece adlarını kullanarak– ve onları kesin olarak tanımlayabilecek herhangi bir bilginin kullanımdan kaçınarak mahremiyetlerini korumaya çalıştık. Her durumda, yaşlarına ve nereli olduklarına olduğu gibi yer verildi.*

* Bu kitabın özgün baskısında dipnotlar, klasik sıralama mantığıyla (1–2–3...) değil metinde yapılan göndermelere göre yerleştirildiği için numaralar zaman zaman ileri–geri atlamalar göstermektedir. Türkçe baskıda da orijinal yapıya sadık kalınmıştır. Metindeki her dipnot, ilgili bölümün sonunda yer alan "Bölüm Sonu Kaynakçası"ndaki karşılık gelen numara ile takip edilebilir. (c.n.)