



دانشِ زندگی





سرگذشت تنهایی

تاریخچهٔ یک احساس

فی باوند آلبرتی
اکرم رضایی بایندر





سرگذشت تنهایی تاریخچه یک احساس

فی باوند آلبرتی

ترجمه اکرم رضایی بایندر

ویراستاری و نمونه خوانی: تحریریه بیدگل

مدیر هنری و طراح گرافیک: سیاوش تصاعدیان

مدیر تولید: مصطفی شریفی

چاپ اول، زمستان ۱۴۰۱ تهران، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۳-۱۰۳-۵

| Bidgol Publishing co. |  | نشر بیدگل |

تلفن انتشارات: ۲۸۴۲۱۷۱۷

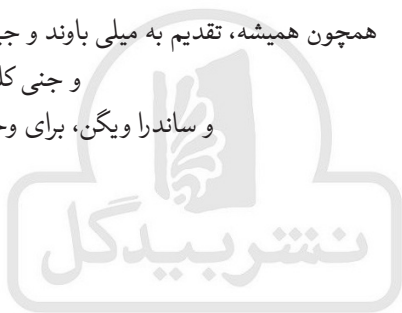
فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۳۵۴۵، ۶۶۹۶۳۶۱۷

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

bidgol.ir

همچون همیشه، تقدیم به میلی باوند و جیکوب جورج آلبرتی.
و جنی کلکوئن، رفیق شفیم.
و ساندرای ویگن، برای وجود روشنی بخشش.



فهرست مطالب

۹	پیشگفتار: هیچ‌کس جزیره نیست
۲۱	مقدمه: تنهایی، یک «همه‌گیری مدرن»
۴۱	۱: استحاله «خلوت‌گزینی» به تنهایی: ظهور احساسی مدرن
۶۹	۲: یک «بیماری خونی»؟: تنهایی مزمن سیلویا پلات
۹۵	۳: تنهایی و فقدان: عشق رمانتیک، از بلندی‌های بادگیر تا گرگ‌ومیش
۱۲۳	۴: بیوگی و فقدان: از توماس ترنر تا بیوه وینزر
۱۶۵	۵: اینستاگرام؟: رسانه‌های اجتماعی و شکل‌گیری جامعه مجازی
۱۸۹	۶: بمب ساعتی؟: نگاهی تازه به تنهایی در میان سالخوردگان
۲۱۹	۷: بی‌بام و بی‌ریشه: در جست‌وجوی جایی که بتوان «خانه» نامیدش
۲۳۷	۸: رفع گرسنگی: جهان مادی و تن تنها
۲۶۷	۹: ابرهای تنها و غارهای تنهایی: آنجا که تنهایی موهبت است
۲۸۹	نتیجه‌گیری: بازتعریف تنهایی در عصر نئولیبرال
۳۱۳	ضمیمه
۳۱۵	یادداشت‌ها
۳۴۷	منابع تصاویر
۳۴۹	برای مطالعه بیشتر

پیشگفتار

هیچ کس جزیره نیست

چرا تنهایی؟ وقتی به دیگران می‌گفتم می‌خواهم این کتاب را بنویسم، اولین سؤالی که از من می‌پرسیدند همین بود. البته نه همه، فقط آنهایی که در زندگی‌شان با تنهایی بیگانه بودند و مرزهای تاریک آن را تجربه نکرده بودند. اما یک سال که گذشت، این موضوع دیگر آن قدرها هم عجیب و ناآشنا به نظر نمی‌آمد: تنهایی فراگیر شده بود؛ روزنامه‌ها و برنامه‌های رادیویی درباره‌اش صحبت می‌کردند؛ دیگر کل کشور را در بر گرفته بود؛ حتی وزیری هم برای آن انتخاب شد.^۱ حالا در اوایل قرن بیست و یکم، می‌بینیم که در میانه یک «همه‌گیریِ تنهایی» قرار گرفته‌ایم و درعین حال دغدغه و نگرانی‌مان دربارهٔ تنهایی بروز آن را به امری گریزناپذیر تبدیل می‌کند. به نظر می‌رسد صحبت از تنهایی مُسری است و آن قدر همه جا پخش می‌شود تا در تاروپود جامعه رسوخ کند. بی‌شک تنهایی حکم قلابی را پیدا کرده که بی‌هیچ دردسری خیلی از نارضایتی‌های دیگر را هم به آن می‌آویزیم. تنهایی تبدیل شده به یک جور دستاویز احساسی: واژه‌ای مختصر و مفید برای اشاره به فقدان شادی، احساس گسست و فقدان

ارتباط، افسردگی، بیگانگی و انزوای اجتماعی. البته گاهی هم این طور نیست. گاهی اوقات، ما خودمان به دنبال تنهایی هستیم و آن را با دل و جان می‌پذیریم؛ منظورم فقط انزوای خودخواسته^۱ نیست، که پیشینه^۲ خاص خودش را دارد، بلکه تنهایی به معنای حس دردناک گسست است که می‌تواند جسمی، عاطفی، نمادین، حسی یا رفتاری باشد.

با این اوصاف، تنهایی چیست و چرا این همه فراگیر به نظر می‌رسد؟ به عنوان یک تاریخ‌دان فرهنگی که زمان زیادی را صرف اندیشیدن به کالبد عاطفی انسان کرده است، کنجکاوم بدانم این وضعیت عاطفی، که بسیاری تجربه‌اش کرده‌اند اما هنوز تعریف دقیقی از آن ارائه نشده، چطور توانسته به این سرعت به بحرانی فرهنگی تبدیل شود. همچنین مایلم بدانم تنهایی چطور مثل دیگر احساسات — خشم، عشق، ترس، غم — در موقعیت‌های مختلف معنایی متفاوت پیدا می‌کند؛ چطور علاوه بر بُعد ذهنی دارای بُعد جسمی نیز هست؛ و تجربه فردی تنهایی چطور می‌تواند تحت تأثیر و درعین حال بازتاب‌دهنده^۳ مسائل اجتماعی مهم‌تری باشد، مسائلی نظیر جنسیت، قومیت، سن، محیط زیست، مذهب، علم و حتی اقتصاد.

چرا اقتصاد؟ چون تنهایی پرهزینه است و احتمالاً به همین دلیل توجه دولت را تا این حد به خود جلب کرده. در غرب، که جمعیت سالخوردگان آن رو به افزایش است، نیاز به خدمات درمانی و اجتماعی مرتبط با مسائل ناشی از تنهایی روز به روز بیشتر می‌شود. این مسئله به ویژه در کشورهای غربی مشهود است، چراکه در این زمینه به دیگر نقاط جهان

۱. solitude در تمایز با loneliness در زبان انگلیسی اشاره به انزوا یا خلوتی دارد که فرد آگاهانه به عنوان شیوه زندگی یا یک وضعیت موقتی مطلوب برمی‌گزیند. در این کتاب برای این واژه به فراخور متن از برابر «انزوا» یا «انزوای خودخواسته» استفاده شده است.

چندان پرداخته نشده، به اینکه تنهایی در طول زمان چطور تغییر می‌کند یا در بسترهای مختلف به چه اشکالی بروز می‌کند. پذیرش تنهایی به عنوان پدیده‌ای عام و بخشی از وضعیت انسانی به این معناست که فارغ از میزان محرومیت موجود، هیچ نهادی مسئولیتی در قبال آن بر عهده ندارد. به این ترتیب، تنهایی ابعاد سیاسی هم پیدا می‌کند.

توجه من به موضوع تنهایی محدود به جنبه تاریخی آن نبوده است. من تنهایی را تجربه کرده‌ام؛ به شکل‌های مختلف، در کودکی، نوجوانی، به عنوان نویسنده، مادر، همسر، زنی مطلقه و هر عنوان دیگری که برای نامیدن فصل‌های مختلف زندگی به کار می‌بریم. انتخاب عنوان این کتاب نیز حاصل همه اینهاست. تنهایی سرگذشت دارد؛ «چیزی» ثابت نیست، بلکه موجودی است متلون که در طول زمان تغییر شکل می‌دهد. از نظر تاریخی، تنهایی احساسی «مدرن» شناخته می‌شود، مفهومی که لایه‌های مختلفی از معنا را در بر می‌گیرد. سرگذشت تنهایی درباره مفهوم تنهایی در تاریخ و همچنین فصول مشترک آن با اذهان، کالبدها، اشیا و مکان‌هاست. مکان‌ها هم مثل آدم‌ها در تجربه تنهایی سهیم‌اند. من در ارتفاعات منطقه‌ای دورافتاده در ولز بزرگ شدم. در دهه ۱۹۸۰ از اینترنت خبری نبود. بیشتر سال‌های نوجوانی تلفن هم نداشتیم. خانه نزدیک‌ترین همسایه‌مان کیلومترها با ما فاصله داشت. تجربه من از زندگی با خانواده هم چندان پربار نبود و ناراحتی‌ها و تلخی‌های خاص خودش را داشت. ما انگلیسی بودیم و بقیه مردم روستا، که به زبان ولزی صحبت می‌کردند، ما را از خودشان نمی‌دانستند. ما هیپی و آشکارا غیرخودی بودیم. من آنجا منزوی و تنها بودم. با وجود این، احساس تنهایی نمی‌کردم؛ از موقعیتم لذت می‌بردم.

از آنجاکه ذاتاً درون‌گرا هستم، بیشتر وقتم را در جنگل می‌گذراندم، داستان‌پردازی می‌کردم و به زندگی‌های دیگری فکر می‌کردم که می‌توانستم داشته باشم. ولی آیا همین برایم کافی بود؟

تا وقتی بچه بودم، بله. اما بزرگ‌تر که شدم، نه. همان‌طور که نیازهای ما تغییر شکل می‌دهد، تنهایی را هم به شکلی متفاوت تجربه می‌کنیم. تنهایی در جوانی ممکن است به عادت در پیری تبدیل شود، برای همین شاید بهتر باشد از خیلی قبل‌تر به فکر تنهایی سالخوردگان باشیم. تنهایی — مخصوصاً تنهایی مزمن ناشی از محرومیت — می‌تواند تجربه‌ای هولناک باشد. آدم‌ها وقتی از لحاظ اجتماعی یا عاطفی ارتباطشان با دیگران قطع می‌شود بیمار می‌شوند. وقتی از لمس شدن، از ارتباط معنادار انسانی، محروم می‌شوند ممکن است بمیرند. تنهایی مزمن در انتخاب قربانیانش چندان سخت‌گیر نیست و اغلب سنگینی‌اش را روی دوش کسانی می‌اندازد که مشکلات روحی و جسمی یا اعتیاد و تجاوز بدون تنهایی هم رنج بسیاری بر آنها تحمیل کرده است.

در عوض، تنهایی مقطعی، که در طول زندگی ممکن است چندین بار تجربه‌اش کنیم و از آن خلاص شویم — دانشگاه رفتن در شهری دیگر، تغییر شغل، طلاق گرفتن — می‌تواند زمینه را برای رشد شخصی فراهم کند و راهی باشد برای اینکه ببینیم از ارتباطمان با دیگران چه می‌خواهیم؛ و البته چه نمی‌خواهیم، چراکه احساس تنهایی در میان جمع یا با فردی بی‌تفاوت یا بی‌عاطفه چنان خلئی در وجود انسان ایجاد می‌کند که هیچ‌کس تمایل ندارد تجربه‌اش کند. تنهایی می‌تواند انتخابی شخصی باشد، همدم زندگی‌مان باشد نه سایه‌ای سنگین بر آن. تنهایی گاه با فرصتی که برای تفکر و رشد و یادگیری فراهم می‌کند می‌تواند مثبت و سازنده باشد. منظورم فقط انزوای خودخواسته یا صرف وضعیت

دور بودن از جمع نیست، بلکه تنهایی به معنای آگاهی‌ای عمیق از مرزهای خویشتن آدمی است که در شرایط مناسب می‌تواند حیات‌بخش هم باشد. تنهایی برای بعضی آدم‌ها به چاله‌آبی می‌ماند که یکباره پایشان می‌رود توی آن و زود از آن بیرون می‌آیند، اما برای برخی دیگر اقیانوسی بی‌انتهاست.

آیا تنهایی درمان دارد؟ یا بهتر بگوییم، برای تنهایی ناخواسته درمانی وجود دارد؟ مسئله اینجاست: عامل انتخاب. این مشکل نه راه‌حلی فوری دارد و نه نسخه‌ای که بشود برای همه تجویز کرد. تنهایی، این بیماری مدرن اجتماعی، در هر رخنه‌ای ریشه دوانده است، در صورت‌بندی جامعه‌ای که دیگر مثل گذشته این همه بریکرنگی و یکپارچگی تأکید نداشت و رویکردش به ذهن فرد بیشتر بر مبنای علم و پزشکی بود و آن را جدا از دیگران می‌دید. گسست ارتباط بین فرد و جهان اطرافش حس تنهایی را تشدید می‌کند. چنین گسستی از مشخصه‌های بارز نتولیرالیسم است، اما این‌گونه نیست که بخشی طبیعی از زندگی انسان باشد و گریزی از آن نداشته باشیم.

همان‌طور که جان دان^۱، شاعر انگلیسی، در سال ۱۶۲۴ گفته است: «مرگ هر تن از قوت من می‌کاهد / چون من با نوع بشر آمیخته‌ام.» انسان بودن، ناگزیر، ما را به جریانی متصل می‌کند که از خودمان قوی‌تر است. سال‌خوردگان از پیرتر شدن واژه دارند، چون تنها هستند، قربانیان خشونت از لحاظ عاطفی حمایت نمی‌شوند، عده‌ای بی‌خانمان‌اند و آسیب‌پذیر؛ این واقعیت‌ها چاره‌ناپذیر نیستند. این اشکال فراگیر از تنهایی تحمیل‌شده ثمره‌ی شرایط و ایدئولوژی‌اند. بله، درست است که

ثروتمندان هم ممکن است دچار تنهایی و انزوا شوند (و اغلب هم می‌شوند) چراکه تضمینی وجود ندارد پول بتواند «احساس تعلق» ایجاد کند، اما این نوع تنهایی با انزوای اجتماعی ناشی از فقر تفاوت زیادی دارد. بسیاری از تقسیم‌بندی‌ها و طبقه‌بندی‌هایی که از قرن هجدهم به بعد بین خویشتن و جهان، فرد و جامعه، امر عمومی و خصوصی شکل گرفتند با استناد به خط مشی سیاسی و فلسفه فردگرایی به عنوان مفاهیمی بدیهی پذیرفته شدند. اتفاقی نیست که در همان دوره واژگان و زبان مخصوص به تنهایی هم پدید آمد.

اگر تنهایی همه‌گیر باشد، برای مقابله با گسترشش باید شرایطی را که به قدرت گرفتن آن انجامیده از میان برد. این به آن معنا نیست که تنهایی به‌طور کلی پدیده‌ای منفی است، یا تنهایی، به‌عنوان نوعی حس فقدان، تا قبل از دوره مدرن وجود نداشته است. در رابطه با مدرن تلقی شدن این پدیده ممکن است گفته شود اینکه قبل از سال ۱۸۰۰ واژگانی برای اشاره به تنهایی وجود نداشت، دلیل نمی‌شود که مردم احساس تنهایی نمی‌کردند. در پاسخ به این نظر به بیان یک نکته اکتفا می‌کنم: به وجود آمدن واژگانی خاص برای صحبت از تنهایی نشان‌دهنده شکل‌گیری یک وضعیت عاطفی جدید است. بله، درست است که در قرن‌های پیشین انزوا نامطلوب بود و مردم از تنها بودن به‌عنوان وضعیتی ناخوشایند یاد می‌کردند، اما این نکته را هم باید در نظر بگیریم که نظام تفکر فلسفی و معنوی آن دوره متفاوت بود. در بریتانیای پیش از عصر مدرن، مردم به وجود خدا—اغلب خدایی در هیئت یک پدر که جهان را به مکانی آشنا برای انسان بدل می‌کرد—باور داشتند و همین باور نوعی احساس تعلق ایجاد می‌کرد که، خوشبختانه یا متأسفانه، دیگر وجود ندارد. راهبان قرون وسطایی هر قدر هم که از دیگران فاصله می‌گرفتند و در کنج عزلتشان فرو می‌رفتند، باز هم در جهان ذهنی‌شان

حضور همیشگی خدا را حس می‌کردند. بنابراین، هرگز همچون کسی که چنین نگاهی به جهان ندارد احساس رهاشدگی و فقدان نداشتند. در قرن بیست و یکم، هرکدام از ما در جهانی که خودش ساخته رها مانده است، جهانی که در آن قطعیت و یگانگی فرد بسیار مهم‌تر از احساس تعلق جمعی است. این کتاب به همه جنبه‌های این موضوع نمی‌پردازد و فقط یکی از سرگذشت‌های تنهایی را بازگو می‌کند. اما در پی آن است که تصویری متفاوت از مسئله تنهایی در عصر مدرن ارائه دهد و راه را برای پرداختن به این مسئله از زوایای مختلف باز کند، همچنین شناخت بهتری از دلالت‌های جسمی و روحی آن ارائه دهد. این دوگانگی — جدا کردن ذهن از جسم — نیازمند نگاهی جامع و بلندمدت است که گذشته‌های دور را هم شامل می‌شود. در ابتدایی‌ترین فرهنگ‌های مدرن، که در مطالعات دانشگاهی‌ام به آنها پرداخته‌ام، روح از جسم تفکیک نمی‌شد و احساسات (یا تمایلات) به صورت یک کل واحد در نظر گرفته می‌شد. اما امروزه تنهایی را یک بیماری روحی می‌دانیم، هرچند مراقبت از بدن هنوز هم به اندازه مراقبت از روان اهمیت دارد.

حین نوشتن این کتاب، ذهنم به شدت درگیر بُعد جسمانی تنهایی شد، درگیر اینکه چطور احساس فقدان باعث می‌شود حس تهی بودن را در معده‌مان هم تجربه کنیم. اثرات تنهایی را در بدن خودم زیر نظر گرفتم. از آنجا که نمی‌توانستم از راه ذهن فکر این تجربه بدن‌مند را از سرم بیرون کنم، حواس پنجگانه‌ام را تقویت کردم: ولخرجی کردم و برای خودم صابون‌هایی با بوی تند و شمع معطر خریدم، بی‌وقفه موسیقی گوش دادم و مراقبه کردم، سگ‌ها را نوازش کردم، گردن نوزادها را بو کردم، کودکانم را در آغوش گرفتم، دمبل زد، هر روز ده‌ها هزار قدم راه رفتم، سبزی خرد کردم، آشپزی کردم، خوابیدم. این رسیدگی‌ها ریشه‌های جسمانی بدنم را

به خاطر م آورد، همچنین پیوستگی ام را به جماعتی خیالی که عضوی از آن بودم. مراقبت از بدن و پذیرفتن اینکه تجربه‌های احساسی فقط محصول ذهنیات ما نیست نوعی آرامش هم با خود به همراه داشت. این یادم آوزد که تنهایی هم مانند دیگر احساسات هم جسمی است و هم روحی. هرچه نباشد ما موجوداتی هستیم دارای بدن که جهانمان را هم فردیتیمان تعریف می‌کند و هم باورها و روابطمان با دیگران: با اشیا، حیوانات و آدم‌ها.

همین جا و از میان همین آدم‌هاست که باید از کسانی تشکر کنم که نه تنها در طول نگارش سرگذشت تنهایی، بلکه در جریان تصمیم‌گیری در مورد قدم‌های بعدی هم حامی و مشوقم بودند. از تمام کسانی که به هر شکلی به من نیرو بخشیدند سپاسگزارم: اما و هیو آلبرتی، جنی کلکون، نیکلا چسنر، استف ایستو، پاتریشیا گرین، جو جنکینز، مارک جنر، بریجت مک‌درموت، پدی ریکارد، بارابارا روزنواين، بارابارا تیلور و ساندرا ویگن. از خاویر ماسکوسو نیز تشکر می‌کنم که مرا برای سخنرانی درباره تاریخ احساسات در گردهمایی انجمن فلسفی اروپا در سال ۲۰۱۷ دعوت کرد و فرصتی برای محک زدن برخی از ایده‌های این کتاب فراهم آورد. همین‌طور از سارا نتلتون که درست به موقع توجه مرا به پژوهشش درباره جنبه‌های فیزیکی خدمات حمایتی معطوف کرد، و البته افرادی از دانشگاه و بیمارستان یورک، که نه تنها با روی باز حاضر به گفت‌وگو شدند، بلکه نظرات مفیدی راجع به تنهایی مطرح کردند — به‌ویژه هالی اسپایت، سالی گوردون، لیدیا هریس، بهاویش پتل، ایوان برکس، اندرو گریس، کیت پیکت، نیل ویلسون و کارن بلور. بودن در جمع آنها و همچنین ارتباط با «کانون سلامت روان، تنهایی و انزوای اجتماعی» دانشگاه یوسی‌ال، به سرپرستی سونیا جانسون و الکساندرا پیتمن، برای من بسیار لذت‌بخش بود. از کلی پاین، یکی از اعضای پویش مقابله با تنهایی، بابت استقبال از بحث و گفت‌وگو متشکرم؛

همچنین از استفانی کاپوپو که تحقیقاتش را در اختیار من گذاشت و پاملا کولتر که دعوت کرد در نوشتن مقاله‌ای برای شورای پژوهش اقتصادی و اجتماعی باهم همکاری کنیم. قدردان میلی باوند و جیکوب آلبرتی هستم که با شوروشوق فراوان نظراتشان را (خوشبختانه با دیدی هنری) در اختیار من گذاشتند. در آخر، از صمیم قلب از پیتر استرنز و منتقدان ناشناس مجلهٔ ایموشن ریویو سپاسگزارم که نظرات روشن‌گرانه‌شان را در رابطه با گذار از انزوا به تنهایی سخاوتمندانه در اختیار من گذاشتند.

فی باوند آلبرتی

لندن، ۱۱ مه ۲۰۱۸

