

*Biblioteka*  
INCUS

**TIM** *press*

*Biblioteka* INCUS

## **Filozofija usamljenosti**

**Lars Fr. H. Svendsen**

*Naslov izvornika*

**Ensomhetens filosofi**

©Universitetsforlaget 2015

© za hrvatsko izdanje:

**TIM press d.o.o., Zagreb**

Tel.: 01 611 97 13; Faks: 01 611 97 14;

E-mail: [tim.press@tim-press.hr](mailto:tim.press@tim-press.hr)

[www.tim-press.hr](http://www.tim-press.hr)

Sva prava pridržana.

ISBN 978-953-8075-28-5

Objavljivanje ovog prijevoda financijski je potpomognula  
NORLA, Norwegian Literature Abroad.

Lars Fr. H. Svendsen

# **Filozofija usamljenosti**

*S norveškoga preveo*

Mišo Grundler

Zagreb, 2017.

Za Siri, Iben i Lunu

# Sadržaj

Uvod	7
Općeljudski fenomen	8
Filozofija usamljenosti	15
<b>I. Priroda usamljenosti</b>	19
<i>Usamljenost i samoća</i>	20
Usamljenost i smisao života	24
Oblici usamljenosti	28
Usamljenost i zdravlje	31
<b>II. Usamljenost kao osjećaj</b>	35
Što su osjećaji?	36
Tumačenje osjećaja	38
Funkcija osjećaja	41
Usamljenost kao pogled na svijet	42
Oblikovanje emocionalnog života	45
<b>III. Tko su usamljeni?</b>	49
Kako mjeriti usamljenost	50
Usamljenost u norveškoj	51
Usamljenost, životne faze i socijalne skupine	55
Usamljenost i spol	57
Usamljenost i osobnost	58
<b>IV. Usamljenost i povjerenje</b>	63
Kulture povjerenja	64
Totalitarna usamljenost	67
Povjerenje i međuljudska interakcija	69

<b>V. Usamljenost, prijateljstvo i ljubav</b>	73
O prijateljstvu	74
O ljubavi	81
Cinizam i skepsa	85
Ljubav, prijateljstvo i identitet	89
<b>VI. Individualizam i usamljenost</b>	93
Kakav je liberalni pojedinac?	93
Živjeti sam	98
Pati li pojedinac od usamljenosti?	100
Usamljenost i društveni mediji	104
<b>VII. Pozitivna osama</b>	107
Osama i spoznaja	111
Rousseau i razočaranje u osami	116
Sklonost osami	118
Sloboda od tuđeg pogleda	122
Sposobnost osame	124
<b>VIII. Usamljenost i odgovornost</b>	129
Usamljenost i sram	129
Usamljenost, osjećaj pripadanja i smisao života	131
Politika prema usamljenosti	133
Odgovornost za vlastite osjećaje	134
Usamljenost je samo <i>vaša</i>	139
Zahvale	141
Bilješke	143
Popis literature	161
Imensko kazalo	189

# UVOD

Usamljenost svuda oko mene

Usamljenost za mene...

Usamljenost

Moondog

Sve što sam mislio da znam o usamljenosti pokazalo se netočnim. Mislio sam da su muškarci usamljeniji nego žene i da usamljeni ljudi češće žive sami. Pretpostavljao sam da sve veći broj ljudi koji žive sami nužno znači veću usamljenost. Vjerovao sam da društveni mediji produbljuju usamljenost jer zamjenjuju uobičajenu socijalnu interakciju. Premda je usamljenost subjektivna pojava, smatrao sam da je se lakše može shvatiti proučavanjem socijalnog okruženja pojedinca nego proučavanjem njegove naravi. Vjerovao sam da skandinavske zemlje imaju visoku stopu usamljenosti i da je broj usamljenih u porastu. Nadalje, bio sam uvjeren da je taj porast povezan s postmodernim individualizmom i da su ljudi u individualističkom društvu usamljeniji nego u kolektivističkom.

Nikad prije nisam se bavio nekom temom, a da su moje početne pretpostavke bile toliko pogrešne. Shvaćanja se uvelike razlikuju. Uzmimo, na primjer, standardni prikaz masovnih medija, koji se često služe izrazom „epidemija usamljenosti“: Ako u Googleovu tražilicu na engleskom upišete „usamljenost + epidemija“, dobit ćete oko 400 tisuća rezultata. Takvo prikazivanje, međutim, stvara potpuno pogrešnu sliku problema usamljenosti. Teško je shvatiti

da postoji još neka vrsta „epidemije usamljenosti“ osim one koja iskače kada tražite pojam „usamljenost“ u masovnim medijima, koji o tome posljednjih godina pišu sve više. Usamljenosti se pridaje sve više pozornosti, no veća pozornost ne znači i veću usamljenost.

Jedina točna tvrdnja jest ta da je usamljenost doista težak problem onima koji od nje pate. Usamljenost može negativno utjecati na kvalitetu života, a time i na fizičko i mentalno zdravlje osobe. K tome, o usamljenosti je teško otvoreno govoriti jer je stigmatizirana kao nešto sramotno. No s druge strane, možda baš najviše uživamo u osami. Osama nam pruža uvid u same sebe i naše mjesto u svijetu. Ova knjiga nastala je iz mog pokušaja da shvatim što je uistinu usamljenost, koga ona pogađa, zašto se pojavljuje, opstaje i nestaje te kako se prema njoj kao pojedinci i društvo trebamo postaviti.

## OPĆELJUDSKI FENOMEN

Ne moram vam objašnjavati osjećaj usamljenosti. Poznat vam je još od djetinjstva, od onog dana kad ste se osjećali napušteni, a svi drugi imali su se s kime igrati; od one večeri kad ste bili posve sami i silno čeznuli za time da netko bude pored vas; od one zabave na kojoj niste poznavali baš mnogo ljudi pa ste stajali sami samcati, okruženi ljudima zaokupljenima drugima; od one noći kad ste ležali pored svog partnera svjesni toga da je vaša veza zapravo mrtva; od praznog stana nakon što je vaš partner zatvorio vrata za sobom i zauvijek otišao.

Ljubav uvijek ima cijenu, a usamljenost je u nju uračunata. Svatko tko je zaljubljen ili mu je stalo do nekoga, pati od usamljenosti kada voljena osoba ode, kada ga



napusti fizički ili emocionalno. Dakako, uvijek možete pokušati izbjeći ranjivost tako što se nećete vezati uz ljude, no cijena toga još je veća usamljenost. U usamljenosti odvojeni ste od drugih ljudi na znakovit način, ali i ujedno odvojeni od sebe samog, od važnih aspekata vlastitog ja koji postoje i razvijaju se isključivo u odnosu s drugima. Stendhal piše da se u samoći može steći sve – osim karaktera.<sup>1</sup> I nije samo izgradnja karaktera nemoguća u samoći. U biti je nemoguće biti čovjek u potpunoj samoći. Povezanost s drugima i iskustva koja stječemo s njima čine nas ljudima. C. S. Lewis tako piše: „Čim postanemo potpuno svjesni sebe, otkrivamo usamljenost. Imamo tjelesnu, emotivnu, intelektualnu potrebu za drugima; oni su nam potrebni da bismo mogli bilo što spoznati, čak i sebe same.“<sup>2</sup> Ne samo da mi trebamo druge nego je nužno i da drugi trebaju nas.

Jednako usamljeni možemo biti među mnoštvom ljudi i sami kod kuće, usred prirode ili u praznoj crkvi. Bezbrojne pjesme posvećene su usamljenosti, no nijedna ne pogađa bit usamljenosti kao *All Is Loneliness*, sa svojom repetitivnom, mučnom tugaljivošću. Autor te pjesme je Moondog (1916. – 1999.), slijepi beskućnik i ulični pjevač iz New Yorka. Napisao je tu pjesmu dok je sjedio pred ulazom jedne zgrade na Manhattanu, usred jednog od najgušće naseljenih gradova svijeta. Kao što Georg Simmel ističe u svom eseju o duhovnom životu u velegradovima, ljudi se gotovo nigdje ne osjećaju toliko usamljeni kao u velegradu.<sup>3</sup> Naglašava da usamljenost ne proizlazi iz nedostatka društva nego iz neostvarenog ideala društvenosti.<sup>4</sup> Da nismo društvena bića, usamljenosti ne bi bilo. Baš zato što smo društvena bića, najusamljeniji smo u prostoriji punoj nepoznatih ljudi. Tocqueville je došao do istog zaključka u svom istraživanju demokracije

u Americi još u tridesetim godinama 19. stoljeća.<sup>5</sup> U jednom pismu ističe kako se usamljenost u pustinji podnosi mnogo lakše nego usamljenost u društvu drugih ljudi.<sup>6</sup> Sumornu sliku velegrada odlično ilustrira humoristični strip iz magazina *The New Yorker* iz 2004. u kojem ulični prodavač drži ploču s natpisom: „Gledanje u oči, 1.00 \$.“ Ipak, usamljenost ne pogađa samo velegradove. Gdje god ima ljudi, ima i usamljenosti, a ne čini se da je ona češća pojava u velegradovima nego što je to slučaj u manjim naseljima i udaljenim krajevima.

Svi smo s vremena na vrijeme usamljeni. Osoba koja se *nikada* nije osjećala usamljenom vjerojatno pati od nekakvog emocionalnog nedostatka ili poremećaja. Razlog leži u tome što ljudi odmalena imaju potrebu za povezanošću s drugima, a jasno je da tu potrebu nije moguće zadovoljiti baš u svakom trenutku života. Istina je, doduše, da mnogi ispitanici u istraživanjima tvrde kako „nikada“ nisu usamljeni. Smatram da oni nikada nisu bili stvarno usamljeni, no vjerojatno su ipak iskusili osjećaj usamljenosti koji se može pojaviti bilo kad za života.

Mnogi su skloni tvrditi da živimo u „doba usamljenosti“<sup>7</sup> i da smo suočeni s „epidemijom usamljenosti“.<sup>8</sup> Nema, međutim, nikakvog temelja za tvrdnju da je usamljenost danas išta raširenija pojava nego prije. Postoje epidemiološka istraživanja koja nam daju uvid u stanje stvari u posljednjih deset godina, a ona uglavnom pokazuju da usamljenost nije raširenija nego prije. Povijesno gledano, ne možemo ustvrditi da se pojam usamljenosti pojavio i naglo proširio u nekom razdoblju, kao što je primjerice slučaj s pojmom „dosada“.<sup>9</sup> Inačice pojma usamljenosti neprestano se pojavljuju još od nastanka Starog zavjeta pa sve do današnjih dana. O usamljenosti, kao i o dojadi, više se počelo raspravljati u doba prosvjetiteljstva

i romantizma, no nema poveznice s tim epohama jer je usamljenost općepoznat osjećaj od davnina. U posljednjih deset godina sve je više istraživanja o usamljenosti pa se zbog veće pozornosti doima da je i problem veći, premda nema dokaza koji bi išli tomu u prilog.

Kad u ovoj knjizi razlikujem usamljene od neusamljenih, riječ je o idealizaciji koja može stvoriti dojam da ti pojedinci pripadaju homogenim skupinama koje se jasno razlikuju, dok je u stvarnosti zapravo riječ o kontinuumu. Što se tiče općenitih tvrdnji o usamljenim ljudima, treba uvijek imati na umu da postoji mnoštvo različitih uzroka i doživljaja usamljenosti. Usamljenost žrtve zlostavljanja proizlazi iz izvanjskih čimbenika, a uzroke nastanka neprolazne usamljenosti osobe okružene prijateljima i brižnom obitelji treba tražiti u emocionalnim i kognitivnim sklonostima te osobe. Općenite tvrdnje tipa „usamljeni imaju veću sklonost X“, pri čemu X označava neku emocionalnu, kognitivnu ili bihevioralnu karakteristiku, upućuju da neke osobine prevladavaju među skupinom „usamljenih“, iako unutar te skupine ima velikih razlika i jasno je da ne mora svaki pojedini pripadnik skupine imati svaku od tih osobina. Poželjno bi bilo pobliže razlikovati varijacije usamljenosti pa zaključiti kako je osobina X posebno prisutna kod usamljenosti tipa A, ali nema je kod usamljenosti tipa B, no nije još provedeno dovoljno istraživanja da bi se izvukli neki relevantniji zaključci.

Većina ljudi više uživa u vremenu provedenom s drugima nego nasamo,<sup>10</sup> no i tu postoje izrazite individualne razlike. Samoća sama po sebi nije ni pozitivna ni negativna. Sve ovisi o vrsti samoće. Biti sâm, u smislu sam samcat, znači dovesti se u situaciju u kojoj proživljavamo svoje i najbolje i najlošije trenutke. Pozitivan oblik takvog stanja E. M. Cioran ovako opisuje: „U tom trenutku ostao sam *sâm*. Što bih

više mogao poželjeti? Nema veće sreće. Odnosno ima, kad čujem kako moja samoća *raste* u tišini.<sup>11</sup> Negativni aspekt toga opisuje Sartre u *Mučnini*: „Prije nego što sam donio tu odluku, osjećao sam se tako jezovito sâm da sam pomišljao na samoubojstvo. To što me zadržalo zapravo je pomisao da nitko, apsolutno nitko, ne bi bio dirnut mojom smrću, da bih u smrti bio još više sam negoli u životu.“<sup>12</sup> Takav očaj ne obuzima samo Sartreova Roquentina. Huckleberry Finn Marka Twaina, Holden Caulfield J. D. Salinger a i nebrojeni drugi likovi iz romana žale se da su toliko usamljeni da bi najradije umrli. Drugi pak priznaju bol proživljenu u usamljenosti, no drže da je to iskustvo presudno za čovjekovo sazrijevanje. Rilke stoga piše: „... volite svoju samoću, i snosite bol, koju vam ona zadaje.“<sup>13</sup>

U životu nema jamstava da će naša potreba za bliskošću s drugim ljudima biti ostvarena. Neki se rijetko osjećaju usamljenima, neki nikada, no ima i onih koji su većinu vremena usamljeni. Usamljenost nas pogađa u svakodnevnom životu ili kad nas uhvati kriza. Svi doživljavamo usamljenost, ali ne na isti način. Tek manji broj ljudi doživljava usamljenost kao ozbiljan problem tijekom duljeg razdoblja. Neki ljudi osjećaju usamljenost u raznim situacijama i toliko često da se može nazvati kroničnom. Periodična usamljenost nedvojbeno je neugodna i bolna, no s njome je moguće nositi se. Nasuprot tomu, kronična usamljenost potkopava same temelje osobe.

Filmski primjer takvog slučaja nalazimo u liku Trvisa Bicklea, protagonista filma *Taksist* Martina Scorsesea, koji kaže: „Usamljenost me posvuda prati cijeli život. U barovima, u autima, na pločniku, u dućanima, svugdje. Nema izlaza. Stvoren sam usamljen.“ Posljednju rečenicu scenarist Paul Schrader preuzeo je iz istoimenog eseja Thomasa Wolfea. Treba istaknuti i to da je Adamova usamljenost

prvo što se Bogu nije svidjelo nakon stvaranja svijeta: „I reče Jahve, Bog: *Nije dobro da čovjek bude sam*.“<sup>14</sup> Ista tema provlači se kroz biblijske tekstove. U Psalmima David se tuži kako nitko za njega ne mari.<sup>15</sup> A Propovjednik naglašava koliko je teži život samcu.<sup>16</sup> I rijetko tko je bio usamljeniji od Joba, osim možda Krist na križu.

Svi mi u sebi imamo podvojenost, odnosno antagonizam u odnosu prema drugima jer istodobno imamo potrebu za njima i potrebu da se od njih udaljimo te da budemo prepušteni sami sebi. Kant je to dobro opisao izrazom „nedruštvena društvenost“.<sup>17</sup> Oba pola tog antagonizma imaju svoju usamljenost; jedan se doživljava negativno, drugi pozitivno. Ta podvojenost očituje se u različitim opisima usamljenosti, koji mogu imati izraženo negativan ili izraženo pozitivan predznak. Neobično je da jedan te isti fenomen može biti opisan tako proturječno. Byron u *Childeu Haroldu* naziva samoću stanjem „kada smo najmanje sami“.<sup>18</sup> Milton u *Izgubljenom raj*u piše da je „samoća kadšto ponajbolje društvo“.<sup>19</sup> S druge strane, Ambrose Bierce u *Đavoljem rječniku* pojam „samoća“ opisuje definicijom: „Biti u lošem društvu.“<sup>20</sup> A Samuel Butler definira melankolika kao osobu koja je završila u najgorem mogućem društvu – svojem vlastitom.<sup>21</sup> Ti pisci teško da pišu o istoj pojavi, premda se služe istim pojmovima.

U engleskom jeziku postoji razlika između usamljenosti (*loneliness*) i osame (*solitude*). Isprva su se ti pojmovi koristili kao istoznačni, no s vremenom se iskristalizirala razlika pa se *usamljenost* obično smatra negativnom, a *osama* pozitivnom pojavom. Postoje međutim i iznimke poput turobne pjesme *Solitude (Osama)* Dukea Ellingtona u kojoj pripovjedača progone sjećanja na preminulu voljenu, a očaj ga toliko obuzima da se pribojava gubitka

razuma. U norveškom jeziku imamo samo jedan izraz za usamljenost (*ensomhet*); ne postoji dihotomija *loneliness* i *solitude* pa ne možemo na taj način iskazati mislimo li na pozitivnu ili negativnu pojavu. Nadam se ipak da će iz konteksta biti jasno mislim li na pozitivne ili negativne aspekte. U psihologiji i sociologiji o usamljenosti se piše uglavnom u negativnom smislu, dok u filozofiji situacija nije tako jednoznačna.

Uvijek se možemo nesvjesno otuđiti, ali teško da možemo nesvjesno postati usamljeni jer je usamljenost definirana kao nelagoda i bol zbog nedostatka bliskosti s drugim ljudima. Čežnja je sastavni dio usamljenosti. Čežnja znači žudnju za premošćivanjem mentalne i fizičke udaljenosti od osobe do koje nam je stalo. To je potreba za nečijom nazočnošću; za preminulim prijateljem ili članom obitelji, za djetetom koje se odselilo, za roditeljem koji je na putu, za partnerom koji nas je ostavio. Riječ može biti i o potrebi za većom bliskošću s osobom koja je kraj nas, kao npr. u braku u kojem su se supružnici udaljili jedno od drugog. Čežnja može biti i neodređena, kad imamo potrebu biti blizu *nekome* bez jasne predodžbe na koga mislimo. Bez takve bolne čežnje čovjek može biti sam, ali nije usamljen. Nekim ljudima dijagnosticirana je „socijalna anhedonija“. Takvi pojedinci nemaju potrebu za društvenim kontaktom i po tome se razlikuju od ljudi sa socijalnom fobijom koja je ambivalentna u smislu da se osoba pribojava društvenog kontakta, ali ga istodobno želi. Osoba sa socijalnom anhedonijom ima slabu ili nikakvu potrebu za društvenim kontaktom pa stoga nije podložna doživljaju usamljenosti.

Usamljenost je, kao što smo rekli, emocionalna reakcija na neispunjenu potrebu za povezanošću s drugim ljudima. Treba imati na umu da je usamljenost osjećaj, jer je se često

brka s drugim pojavama, ponajprije sa samoćom. Samoća i usamljenost dvije su različite pojave, logički i empirijski neovisne jedna o drugoj. Usamljenost možemo opisati kao društvenu apstinenciju: osjećaj nelagode koji nam govori da naša potreba za odnosom s drugima nije zadovoljena. Mogli bismo to čak nazvati osjećajem socijalne gladi. Ili socijalne boli. Taj osjećaj socijalne boli blizak je fizičkoj boli, a čini se da se one prenose istim živčanim putovima.<sup>22</sup> Kao i tjelesna, socijalna bol navodi nas na izbjegavanje izvora boli, to jest socijalizacije. Uviđamo i da postoje određene karakterne osobine povezane s usamljenošću koje otežavaju povezivanje s drugim ljudima. Usamljenost, dakle, samu sebe produbljuje.

## FILOZOFIJA USAMLJENOSTI

Usamljenost je tema o kojoj se mnogo spekulira jer ju je svatko iskusio iz prve ruke. No ta iskustva iz prve ruke nisu pouzdana za istraživanje uzroka usamljenosti. Teško možemo poznavati druge kad često ne poznajemo ni sami sebe. Želimo li širu perspektivu od one koju nam pruža vlastito iskustvo iz prve ruke, a pogotovo ako želimo izvući političke zaključke, ne možemo se pouzdati samo u spekulacije. Potrebno je stoga provesti opsežno istraživanje na tom polju, uz primjenu empirijskog znanja iz područja sociologije, psihologije i neuroznanosti.<sup>23</sup> Da bi filozofsko istraživanje usamljenosti bilo valjano, ono mora obuhvatiti niz empirijskih dokaza iz drugih područja, koja u najvažnijim točkama ispravljaju prijašnja shvaćanja o usamljenosti. Zato će ova knjiga ponuditi niz empirijskih dokaza zajedno s konceptualnim objašnjenjima kakva se očekuju od knjiga iz područja filozofije.

Možda se pitate zašto se knjiga zove *Filozofija usamljenosti*. Po čemu je ovo filozofska knjiga? Možda je najočitiji odgovor da je knjigu napisao filozof koji se poziva na djela drugih filozofa. Nije lako povući jasnu granicu između filozofije i onoga što nije filozofija. Zamjetno je da u posljednjih 10-15 godina različite filozofske discipline sve više posežu za znanjem iz empirijskih znanosti, nakon što se filozofija 20. stoljeća uglavnom pokušavala ograničiti na upotrebu logike i konceptualne analize. Pogledamo li povijest filozofije, lako se može zaključiti da je više pravilo nego iznimka da se filozofija služi materijalima empirijskih znanosti – sama razdioba filozofije od znanosti novijeg je datuma – pa je ponovno okretanje empirijskim znanostima ispravno smatrati povratkom filozofskoj tradiciji, a ne radikalnim napuštanjem dosadašnjih načela.

Knjiga je podijeljena u osam poglavlja. Prvo poglavlje opisuje usamljenost više na temelju izvora iz područja psihologije i društvenih znanosti nego filozofije, ali usto obuhvaća i niz objašnjenja – poput razlike između samoće i usamljenosti – te nudi pregled različitih tipova usamljenosti. Temeljna razlika između samoće i usamljenosti je komponenta utjecaja, a kako bismo to pobliže objasnili, slijedi kratka rasprava o osjećajima uz naglasak na usamljenost kao osjećaj (drugo poglavlje). U trećem poglavlju pobliže se posvećujem pitanju *tko* su usamljeni ljudi i koji to faktori dovode do doživljaja usamljenosti. Nedostatak povjerenja pokazuje se kao vjerojatno najvažniji faktor u razjašnjavanju individualne usamljenosti i razlikama u učestalosti usamljenosti u različitim zemljama. Zato je povjerenje tema četvrtog poglavlja. Je li usamljenost suprotnost ljubavi i prijateljstvu? Da bismo bolje shvatili usamljenost, u petom poglavlju reći ću nešto o ulozi ljubavi i prijateljstva u životima ljudi. Možda nam baš usamljenost



da odgovor na pitanje zašto su ta dva fenomena presudna da bi naši životi bili sretni i smisleni. U mnogo knjiga na temu usamljenosti suvremeni individualizam ističe se kao jedan od njezinih glavnih uzroka. Moramo stoga analizirati suvremenog pojedinca, upoznati ga i doznati muči li ga posebno problem usamljenosti (šesto poglavlje). Zatim slijedi predstavljanje i rasprava o pozitivnoj osami (sedmo poglavlje). Možda problem našega doba nije višak negativne usamljenosti nego nedostatak pozitivne osame. Na kraju slijedi završna rasprava o tome kakvu odgovornost ima svatko od nas u hvatanju u koštac sa svojom usamljenošću.