

HANNAH PROCTOR • Tükenmişlik

HANNAH PROCTOR Wellcome Trust araştırma bursuyla Glasgow Strathclyde Üniversitesi'nde radikal psikiyatrinin tarihi ve teorileri üzerine araştırma yaptı. İlk monografisi *Psychologies in Revolution: Alexander Luria's 'Romantic Science' and Soviet Social History* Palgrave Macmillan'ın "Tarihsel Perspektiften Ruh Sağlığı" dizisinden 2020'de yayımlandı. *Radical Philosophy* dergisinin yayın kurulunda yer almakla birlikte dergiye ilgilendiği konularda makaleler yazıyor. Ayrıca *Jacobin, Tribune, The New Inquiry* gibi önemli mecralarda yazıları yayımlanıyor. "Unconsciousness raising" isimli bir blog bülteni var.

Burnout. The Emotional Experience of Political Defeat

© 2024 Hannah Proctor

Bu kitabın yayın hakları Verso Edition NLB'den alınmıştır.

İletişim Yayınları 3686 • Politika Dizisi 264

ISBN-13: 978-975-05-3975-6

© 2026 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2026, İstanbul

EDİTÖR Aybars Yanık

DİZİ KAPAK TASARIMI Utku Lomlu

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnu Abbas

DÜZELTİ Berfin İnan

DİZİN Mehmet Atala, Berkay Üzüm

BASKI Ayhan Matbaası · SERTİFİKA NO. 44870

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6/41

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 32 38

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6

Bağcılar 34218 İstanbul · Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

HANNAH PROCTOR

Tükenmişlik

Siyasi Yenilginin
Duygusal Deneyimi

Burnout

The Emotional Experience of Political Defeat

ÇEVİREN *Zeynep Şarlak*



*Battığımız dalgalardan
Yükselecek olan sizler
Zaaflarımızdan söz ederken
Unutmayın
Karanlık çağı da
Sizlerin kurtulmuş olduğu.*

*Yürüdük ya, pabuçlardan çok ülke değiştirerek
Sınıf savaşlarının ortasında, çaresiz
Haksızlığın olup öfkenin olmadığı yerde.*

*Biliyoruz halbuki:
Aşağılıklara duyulan nefret de
Bozar şeklini yüzün.
Kısar sesi haksızlık karşısındaki
Öfke de. Ah, güler yüzlülüğe
Ortam hazırlamak istemiş bizler
Güler yüzlü olmadık kendimiz.*

*Sizler fakat, geldiğinde vakit
İnsan insanın yardımcı olduğu
Zaman.
Hatırlayın
Hoşgörüyü bizi.*

– BERTOLT BRECHT, “Bizden Sonra Doğanlara”,
1939, çev. Ertuğrul Pamuk

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	9
----------------	---

Giriş	13
-------------	----

BİRİNCİ KISIM

Tarihsel Semptomlar:

<i>Geçmişteki Bağlar</i>	53
---------------------------------------	----

1 Melankoli	55
-------------------	----

2 Nostalji	71
------------------	----

3 Depresyon	101
-------------------	-----

İKİNCİ KISIM

Devrim Beklerken Hayatta Kalmak:

<i>Sabırsız Bir Aciliyet</i>	135
-------------------------------------------	-----

4 Tükenmişlik	137
---------------------	-----

5 Yorgunluk	159
-------------------	-----

6 Acılaşıma	199
-------------------	-----

ÜÇÜNCÜ KISIM

<i>Dönüşen Kavramlar: Uyum Karşıtı İyileşme</i>	241
7 Travma	243
8 Yas	281
Sonsöz	307
DİZİN	321

TEŞEKKÜR

Bu kitapta “kaygı”ya adanmış bir bölüm yok fakat onun yerine burası var. Kitapların teşekkür bölümlerini takıntılı biçimde okurum fakat kendi kitabımda bunu yazmayı hep erteledim. Düşünmenin ve yazmanın zamanlaması çok tuhaf. Nereden başlayıp nerede bitireceğini kestirmek zor.

Bölümlerin farklı aşamalardaki taslaklarını okuyup benimle tartışan herkese derin bir teşekkür borçluyum. Victoria Browne, Helen Charman, Eve Dickson, Sam Dolbear, Larne Abse Gogarty, Aurelia Guo, Danny Hayward, Lizzie Homersham ve özellikle tüm taslak metni titizlikle gözden geçiren Benjamin Morgan’a teşekkür ederim.

Bu kitabın araştırmasına ICI Berlin’de, doktora sonrası araştırma burslusu olarak çalıştığım dönemde başladım. Christoph Holzhey, Manuele Gagnolati, Claudia Peppel, Arnd Wedemeyer ve birlikte çalıştığım tüm araştırma arkadaşlarıma içten teşekkür ederim.

Annem Marilyn ve babam Neil Proctor yalnızca daima yanımda olmakla kalmadılar, yazma dönemlerimde evlerini bana açarak bana büyük bir rahatlık sağladılar. Onlara bunun için minnettarım. Cumbria’daki o yolu o kadar çok yürüdüm ki artık uykumda bile o yoldan geçebilirim.

Glasgow'daki Helen Charman, Lucy Duncan (sanki hiç gitmemiş gibi davranıyorum), Caspar Heinemann, Chris Law, Hussein Mitha, Akshi Singh (sanki hep yanımdalarmış gibi yapıyorum), Holly White ve Tom White'a teşekkür ederim. Red Sunday School'daki dostlara ve yoldaşlara da sevgilerimi ve desteğimi yolluyorum. Bu topluluk bu kitapta konusu edilen şeylere karşı gerçek bir panzehir oldu. Bu kitabın büyük kısmını Strathclyde Üniversitesi'nde, Wellcome Trust bursiyeri olarak geçirdiğim dönemde, işlerimden arta kalan zamanda yazdım. Laura Kelly, Matt Smith ve Sağlık ve Sağlık Hizmetlerinin Toplumsal Tarihi Merkezi'ndeki çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim. Ayrıca, yıllar içinde Strathclyde Üniversitesi Birliği sendikasının grev hattında pek çok meslektaşla tanışma fırsatı bulduğum için de minnettarım. Umarım bir gün üniversiteler böylesine yoğun tükenmişlik mekânları olmaktan çıkar. Glasgow'daki kütüphanelerde çalışan personele ve karantina sonrasında Southside'daki kütüphanelerin yeniden açılması için mücadele eden "Kütüphanelerimizi Koruyalım" kampanyasının gönüllülerine teşekkür ederim. Ancak Mitchell Kütüphanesi'nin açık olduğu saatleri kısalttıkları için Glasgow Şehir Konseyi/Glasgow Yaşamı'na herhangi bir teşekkür borçlu değilim.

Bu kitabın üzerinde çalıştığım yıllar boyunca uzaktan da olsa bana destek ve cesaret veren, dostluğunu esirgemeyen Larne Abse Gogarty, Sarah Crane Brewer, Eve Dickson, Sam Dolbear, Aurelia Guo, Sam Goff, Owen Hatherley, Lizzie Homersham, Pete Mitchell, Benjamin Morgan, Branwyn Poleykett, Daniel Reeve, Michael Runyan, M. Ty ve adımı istemeden anmayı unuttuğum ve bu yüzden uzun süre vicdan azabı çekeceğim daha nicelerine teşekkür ederim.

Bunu buraya yazmak biraz tuhaf hissettirse de sorularına içtenlikle yanıt verip bana yeni okumalar öneren sosyal medyadaki arkadaşlarıma ve tanımadığım insanlara da teşekkür borçluyum.

2015'te, Sophie Jones ve Amy Tobin'le birlikte yürüttüğümüz "Ay Altında" adlı seminer dizisi kapsamında MayDay

Rooms'da bir etkinlik düzenledik. Bu buluşmada Kızıl Terapi broşürünü, Marge Piercy'nin *Zamanın Kıyısındaki Kadın* (1976) adlı romanıyla birlikte tartıştık. Kızıl Terapi kolektifinin eski üyeleri de sohbele katılmıştı. O akşam, Amy ve Sophie'yle yaptığımız konuşmalar, filizlenmeleri epeyce zaman alsa da zihnimde bazı tohumlar attı.

Larne Abse Gogarty'yle birlikte "Komünist Duygular" adlı bir metin yazdık; bu çalışmayı ilk olarak 2017'de Beyrut'taki Tarihsel Materyalizm konferansında sunduk ve ardından 2019'da *New Socialist*'te yayımlandı. Aynı dönemde, rüya görmenin politikasına dair iki sunumu da birlikte hazırladık: ilki Hannah Black'in Londra'da yer alan Chisenhale Galerisi'ndeki "Kimi Bağlamlar" sergisiyle bağlantılıydı. İkincisini ise Berlin'de "diffrakt" için yaptık. Sohbetlerimiz ve ortak çalışmalarımız bu projenin ilk dönemlerinde bana ilham verdi ve zihnimde besledi. Düşüncelerimle baş başa kaldığım dönemlerde böylesine sahici bir ortak üretim sürecini özlemle andım. (Ayrıca, bu temalar üzerine düşünmeye ilk başladığım dönemde bana okuma önerileri yollayan ve *Tuesday or September or the End* adlı kitabıyla yazımın sonuna gelirken umudumu tazelayen Hannah Black'e de teşekkür ederim.)

Yıllar boyunca *Radical Philosophy* dergisinin editör kolektifinde yer almak bana çok şey öğretti. 2016 ila 2022 arasında dergide yayımladığım iki makale ve iki inceleme, bu kitabın farklı bölümlerine çeşitli biçimlerde katkı sağladı. Brecht'in "Bizden Sonra Doğanlara" adlı şiirinin çevirisini kullanmama izin verdiği için Tom Kuhn'a ve Liveright Publishing Corporation'a teşekkür ederim. "Yas" başlıklı bölümüm ise ilk kez Ekim 2017'de, Seul'deki Kore Ulusal Modern ve Çağdaş Sanat Müzesi'nde sunduğum bir bildiriden yola çıkarak şekillendi. Nick Axel'e, yazımın *e-flux* platformunun yayımladığı *Superhumanity: Post-Labor, Psychopathology, Plasticity* adlı derleme kitapta yer alan son halini düzenlediği için teşekkür ederim. Shulamith Firestone'un *Havasız Mekânlar* adlı kitabı üzerine yazdığım bazı bölümler ilk olarak Kasım 2017'de Dorine van Meel ve Caspar Heinemann tarafından düzenlenen KunstWer-

ke Berlin etkinliği için kaleme alınmıştır. 2022 sonbaharında, üzerine alıştıklarımı sunmam için beni Oxford Brookes Üniversitesi'ndeki bir seminere davet eden Victoria Browne'a teşekkür ederim. 2023 Mart'ında, daha sonra kitabın giriş bölümüne dahil ettiğim umut ve umutsuzluk üzerine bazı yazılarımı sunmam için beni Glasgow'daki McNeill's'te düzenlenen "Âlâ'ya Özgürlük, Herkese Özgürlük" etkinliğine davet eden Henry Bell ve etkinliği düzenleyen diğer kişilere teşekkür ederim: Âlâ'ya Özgürlük, Herkese Özgürlük.

Benimle iletişime geçen Verso'nun editörü Ben Mabie, bu kitabın taslak halindeki bölümlerine faydalı yorumlar yaptı. Bu kitabın üretim, dağıtım ve tanıtım süreçlerinde emeği geçen herkese, özellikle de Asher Dupuy-Spencer, Bruno George ve Nick Walther'a teşekkür ederim.

Yazarken daima dostlarımı düşünürüm. Bu kitabın ortaya çıkması için harcanan emeğin büyük kısmında tek başınaydım. Ancak bu kitap hiçbir zaman yalnızlığın bir ürünü olmadı. Bunu mümkün kılan, bana doğrudan yahut dolaylı şekilde güç veren, varlıklarıyla yorgunluğumu hafifleten hep o dostlardır. Onlar olmasaydı bu kitabı tamamlamadan çok önce tükenmiş olurdu.

Giriş

Her devrimci, eninde sonunda kendi yok oluşunu dilemek zorundadır çünkü kök saldığı geçmişini yıkmak üzere yola çıkar.¹

– DIANE DI PRIMA

Değişim zordur. Kapitalizm altında yaşamak hem bedeni yorar hem de zihni tüketir. Ayrıca bu sistemin verdiği zarar herkese aynı biçimde dokunmaz; bazılarını daha çok, bazılarını daha az etkiler. Yine de toplumsal ve ekonomik koşulların temelden değişmesi artık ertelenemez bir ihtiyaçtır. Ama bütün bunlara rağmen, değişim yine de zordur.

Değişmek de zordur. İçinde yetiştiğimiz toplumlar bizi biçimlendirir; biz toplumu dönüştürmeye çalışırken kendimiz de dönüşürüz. Alışılmış yaşam döngüsünü kırmak, kolektif biçimde örgütlenmek, ortak bir düşmana karşı dayanışma kurmak veya adaletsizliğe karşı sokaklara çıkmak, bireyin hayatında köklü değişikliklere yol açabilir. Ancak her mücadele kalıcı değildir. Hareketler bastırıldığında, stratejiler işe yaramadığında, dayanışma çözüldüğünde, enerjiler tükendiğinde, insanlar birbirine düştüğünde veya baskıcı yapılara karşı çıkanlar bu yapıları yeniden üretmeye başladığında, yaşanan hayal kırıklığı, öncesinde hissedilen coşku kadar güçlü bir psikolojik etki bırakabilir. Mevcut düzeni onarmak bile yıpra-

1 Diane di Prima, *Revolutionary Letters* (San Francisco, CA: Last Gasp of San Francisco, 2005), s. 23.

tıcıyken, onu yıkmaya yönelmek ve özellikle mücadelelerin başarısızlığa uğraması veya mücadelelerden geri adım atılması, insan ruhunda çok daha derin yaralar açabilir.

Tükenmişlik siyasal yenilgi, düş kırıklığı ve ruhsal çöküntü gibi duygusal deneyimleri tarihsel bir perspektiften ele alıyor. Bu kitap her biri farklı bir kavram etrafında şekillenen sekiz bölümden oluşuyor: melankoli, nostalji, depresyon, tükenmişlik, yorgunluk, acılaşıma, travma ve yas. Siyasal mücadelenin ruhsal bedeline odaklanan çalışma sol gruplarda, partilerde ve özgürlük hareketlerinde yer alan eylemcilerin, önderlerin ve devrimcilerin siyasi deneyimlerini inceliyor. Bu bağlamda, politik deneyimlerin duygusal tesirleriyle bireysel veya kolektif düzeyde nasıl başa çıktıklarını sorguluyor. Mücadele dönükülerinin geride bıraktığı ruhsal etkileri, başarısız hareketlerin yarattığı duygusal yıkımı, gündelik örgütlenme süreçlerinin bitmeyen yükünü ve radikal siyasi gruplar içinde zamanla ortaya çıkan yıpratıcı gerilimleri ele alıyor. Kısacası *Tükenmişlik*, uzun vadeli bir siyasal mücadelede ivmeyi sürdürmenin psikolojik zorluklarını tartışıyor.

Burada geçmişteki siyasal yenilgiler ve bunların aşılmasına yönelik çabalar üzerinden, toplumsal hareketlerde ortaya çıkan zorlu duygusal deneyimlerle başa çıkmaya yardımcı olabilecek düşünsel bir zemin sunmayı amaçlıyorum. Aynı zamanda zaferin uzak görüldüğü anlarda bile baskı ve sömürüye dayalı toplumsal koşullara karşı mücadeleyi nasıl sürdürebileceğimizi sorguluyorum. Sol siyasi hareketlerde psikolojik meselelerin ağırlığını kabul etmek mümkün ve aynı zamanda gerekli. Bununla birlikte, bu kabulün toplumsal sorunları bireysel alana çekmek anlamına gelmediğini de özellikle vurguluyorum.

Lisa Baraitser, *Enduring Times* [Zamana Katlanmak] adlı eserinde, yapmak istediğini şöyle dile getirir: “Kopuş anlarının ani kırılmalarına değil, kronik zamanın ağır akışına; kuralsızlık anlarının geçici hızına değil, başkalarıyla birlikte kalmanın uzatılmış süresine; devrimsel sıçrayışların ani parıltılarına değil, değişimin adım adım ilerleyen sürecine yönel-