

YALNIZLIK PSİKOLOJİSİ

DUYGUSAL İHMAL ve
KRONİK YALNIZLIK



UZMAN - PSİKOLOG
ZEHRA EROL



YALNIZLIK PSİKOLOJİSİ
Duygusal İhmal ve Kronik Yalnızlık
Uzman Psikolog Zehra Erol

Psikoloji

TİMAŞ YAYINLARI | 4509
Psikoloji Dizisi | 78

EDITÖR

Yavuz Türk

KAPAK TASARIMI

Ravza Kızıltuğ

İÇ TASARIM

Tamer Türp

1. BASKI

Eylül 2018, İstanbul

2. BASKI

Ekim 2018, İstanbul

ISBN

ISBN: 978-605-08-2874-0






TİMAŞ YAYINLARI

Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr

timas@timas.com.tr

   timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT

Çınar Matbaacılık
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad.
Atahan No: 34 Kat 5 Bağcılar / İSTANBUL
Tel: (0212) 628 96 00
Matbaa Sertifika No: 12683

YAYIN HAKLARI

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
-------------	---

I. BÖLÜM

YALNIZLIK NEDİR? / 19

1. Yalnızlık Tanımları	21
2. Zaman Açısından Yalnızlık	23
3. Yalnızlık ve Duygular.....	24
4. Damgalanma ve Yalnızlık	26
5. Tek Başına Olmak ve Yalnız Olmak	27
6. Yalnızlık Skalası	30
7. UCLA Yalnızlık Skalası.....	32
8. Yalnızlık Her Zaman Olumsuz Bir Süreç midir?	34

II. BÖLÜM

YALNIZLIĞIN NEDENLERİ / 37

1. Mesafeler Nedeniyle Açığa Çıkan Yalnızlık	40
2. Durumsal Yalnızlık.....	42
3. Yakın Bir İlişkinin Sona Ermesi	44
4. İzolasyon ve Yalnızlık İlişkisi.....	48
5. Yalnızlıkla Bağlantılı Kişisel Özellikler.....	55

III. BÖLÜM

DUYGUSAL İHMAL ve KRONİK YALNIZLIK / 63

1. Duygusal İhmal 66
2. Duygusal İhmal, Kendinden Şüphe Duymak ve Yalnızlık 70
3. Duygusal İhmal Nasıl Fark Edilebilir?..... 72
4. Duygusal İhmalin Farklı Görünümleri..... 72
6. Duygusal İhmal Neden Olan Ebeveynlik Tarzları..... 78
7. Duygusal İhmalin Yetişkinlikte Açığa Çıkan Belirtileri ... 83
8. Çocukluğunuzdaki Duygusal İhmali Fark Etmek..... 84
9. Duygusal Yakınlık..... 87

IV. BÖLÜM

DUYGUSAL İHMALİN

YETİŞKİNLİKTEKİ İLİŞKİLERE ETKİSİ / 89

1. Kelimelerle Değil Davranışlarıyla Kendini İfade Eden Yetişkinler 96
2. Eşe Bağımlı Yetişkinler..... 98
3. Kendi Kendini Sabote Edenler 100

V. BÖLÜM

YALNIZLIK KORKUSU / 105

VI. BÖLÜM

GÜVENLİ İLİŞKİLER VE YALNIZLIK / 115

1. Ait Olma İhtiyacı 118
2. Güvende Hissetmek..... 118
3. Duygularımızın Paylaşılması ve Saygı Duyulması..... 119
4. Özsaygı Etkisi 120

VII. BÖLÜM

YALNIZLIĞI AŞABİLMEK MÜMKÜN MÜ? / 123

1. Duyguları Algılayabilmenin Önündeki Engeller	125
2. Engelleri Aşabilmenin Yolları	126
3. Kişisel Öykünüzü Anlamak	127
4. Geçmiş Yaraları Onarmak.....	131
5. Anlamlı İlişkiler Geliştirmek.....	134
SONUÇ	135

Her insanın kendine özel bir yaşam öyküsü vardır. Dışarıdan bakıldığında algıladığımızdan daha farklı, karışık ve kendine özgüdür. Bu kişisel hikâye içinde yalnızlığın, kişinin hayatında ne kadar yer kapladığını anlamak çok da kolay değildir. Yalnızlık uzaktan bakıldığında anlaşılması en zor süreçlerden biridir. Kimin yalnız hissediyor olabileceğini o kişiyi yeteri kadar tanımadan değerlendirmeye kalkarsak eminim ki oldukça yanılabiliriz. Bunun nedenlerinden biri de yalnızlığını anlatan kişilerin bunu “yalnızım” vurgusuyla değil farklı ifadelerle anlatıyor oluşudur: “Anlaşamadığımı hissediyorum”, “kızgınım herkese”, “içimde bir boşluk var”, “kendimi bulunduğu ortama ait hissetmiyorum”, “sanki yaşamın içinde değilim” gibi söylemler buna yakın cümlelerdir. Diğer bir neden de yalnızlığı daha somut verilerle yorumluyor olmamız. Zihnimiz kısa bir değerlendirme yapıyor; anne babası hayatta, kardeşleri var, işi gücü yerinde; o zaman, bizim yalnızlık kıstaslarımıza uymayan bir şekle bürünüyor kişinin yaşadığı durum. Oysaki kronik yalnızlık, sonraki bölümlerde daha detaylı anlatacağımız gibi, asıl olarak çocuklukta başlayan bir süreç ve çevrenizdeki insanların sayısından, nelere sahip olduğunuzdan çok, insanlarla nasıl ilişki kurduğumuzla bağlantılı.

Yalnızlığımızı en çok hissettiğimiz anlar yakın ilişkilerin yokluğu ve yakın ilişkilerdeki sorunların açığa çıktığı zamanlardır. Yaşadığımız yakın ilişkilerdeki hayal kırıklıkları bize yalnızlığımızı hatırlatan deneyimlerdir. Hayal kırıklıklarının etkisi bir süre devam eder, sonra tekrar yaşamla bağımızı kuvvetlendirir, kaldığımız yerden ilerlemeye devam ederiz. Yaşamımızdaki ilk

hayal kırıklıkları en önemli ve sarsıcı olanlarıdır. Bizdeki etkisi daha derin ve uzun sürelidir. Hele ki bu, erken dönemde ve ailenizle yaşanan bir süreçse... Çocuklukta tekrar eden hayal kırıklıkları ve yeterli desteği görememek, kişinin ileride yalnızlıkla ilgili yaşayacağı sorunlara da zemin hazırlar.

Uzun yıllardır tanıdığım ilkokul arkadaşım kendi yaşadıklarını anlatana kadar, ne derece yalnızlık hissettiğini bilmiyordum. Çünkü dışarıdan bakıldığında Ayşe son derece neşeli, enerjik ve konuşkan biriydi. Yıllarca özel bir şirkette halkla ilişkiler alanında çalışmıştı. Kırklı yaşlarının ortalarında ise ani bir kararla işinden ayrılmış ve bir yer işletmeye başlamıştı. İnsanlarla ilişkilerinde girişkendi, onlarla kolay iletişime geçirdi. İşyerine gittiğinizde sizi hep güler yüzle karşılar, kısa da olsa muhakkak sohbet ederdi. Ayşe dediğiniz zaman, akılda kalan en belirgin özellikleri; hoş sohbeti, enerjisi ve güler yüzüydü. Zaman zaman internet ortamından fotoğraflarını paylaşırdı. Bu fotoğraflarda, sürekli yüzünde mutlu bir ifade olurdu ve mutlaka yanında bir arkadaşı ile poz verirdi. Ayşe hâlâ annesiyle yaşıyordu. Ablası ve erkek kardeşi evliydi. Babasını da bir süre önce kaybetmişlerdi. Ailesinden çok bahsetmezdi. Bahsettiğinde de onlara zaman ayıramamaktan, bazı durumlarda isteklerine yetememekten şikâyet ederdi. Ayşe'yi sık sık ziyaret ederdim. Bir gün onu çok yorgun ve mutsuz görmüştüm. Sebebini sorduğumda belki de birikimlerin baskısıyla beklemeden “Yalnızlık ve yorgunluk,” demiş ve anlatmaya başlamıştı:

“Hep arayış içindeyim... Kendimi ordan oraya savruluyor gibi hissediyorum. Bunun geçmişimle bağlantılı olduğunun farkındayım,” diyerek devam etti. Ardından parça parça anılarını da katarak geçmişinden bahsetmeye başladı. Okuldan, annesinden, kardeşinden bahsettiği anıları neden bugün kendini yalnız ve mutsuz hissettiğini açıklıyordu.

Ailemizde büyük ekonomik krizler, büyük değişimler olmadı. Ama aile dediğin nedir? Anne, baba ve çocuklarsa eğer, evet biz bir aileydik. Ama nasıl bir aileydik unutamadığım anılarımda yaşıyor:

Babamın beni dövmesini unutamıyorum. Günlerce morlukları çıkmazdı. Hastalansak umurunda olmazdı, “İçmeseydin soğuk suları,” derdi. Çay bardağı kırılrsa veya yere yanlışlıkla bir şey döksek yerdik küfürleri. Kötü bir şey olunca ya annesinin kızı ya da babasının kızı olurduk. Babam gibi annem de bizi sahiplenmedi. Bazen “kızım” diye hitap ettiği zamanlar olurdu. O da bir şey istediklerinde veya ben isteklerini yerine getirdiğim durumlarda...

Yanılmıyorsam yedi yaşlarındayım... Ablamla aramızda üç yaş var, o da olsun olsun on yaşlarında... Ben o kadar çelimsiz, o kadar zayıfım ki değil yedi yaş, en fazla altı yaşına yeni girmiş gibiyim, bu yüzden de beni “parmak çocuk” diye severlerdi. Sahi severler miydi? Polis kızı olduğumuz için doğru dürüst arkadaşımız da yoktu. Öyle sokağa çıkmak falan yasaktı. Arada sırada çıkabiliydik, o da tabii en fazla bir-iki saat kadar... Sokaklarda bağırarak, yüksek sesle konuşmak, gülmek yok! “Bu polis kızları ne biçim kızlar” dememeliydi çevremizdeki insanlar. Ablam benden daha girişkendi, en azından komşumuzun oğulları ile oynayabiliyordu. Beni de çağırıyorlardı, ama ben onlarla oynamak istemiyordum. Oynadıkları oyunlar çok hareketli olurdu, bu yüzden bana zor gelirdi. Ben başka oyunlar oynamak isterdim. Benim yaşımında mahallede kimse yok gibi gelirdi bana o zamanlar. Şu anda da çok kişiyle konuşurum, ama yine çok da yakın gelmiyor insanlar bana. Hayatım ablam, annem, erkek kardeşim arasında sıkışmış, tabii bunu yeni anlıyorum... Canım sıkılıyor diye annemin ya da babamın yanına gitsem oralı olmayacaklarını daha o yaşlarda biliyormuşum ki yanlarına gitmezdim. Zaten babaya gidilip benle oyun oynadığı denilir mi, maazallah...

Annem günlere gidiyor, o günlerde de teyzemin kızı Gökçem’le oynuyoruz. Senin bebeğin benim bebeğim kavgası yapıyoruz. Ak-

şamları, en çok akşamları çocuk ruhunun boşluğunu hissediyorsun. Baba kanepede, anne bulaşıkta (o zamanlar bulaşık makinesi yok), ablamsa ders çalışmak zorunda, matematikten kırık aldı yine ve annemden dayak yedi. Hem ders çalışmasa bile sıkılırdım ablamdan. Anlamıyorlardı beni, hâlâ da anlamazlar. Susuyorum; kime ne söyleyeyim ki... Ben sustukça da adım pasif Ayşe oldu. “Bizim küçük kız ablasına benzemez sessizdir, pasiftir...” Annem her gittiği yerde bunu söylerdi. Oysa şimdi yaptığım işe bakınca şaşırır. “Sen çocukken pasiftin, nasıl oldu da şimdi bu işi yapıyorsun?” der.

Babam genelde benim varlığımdan bile habersizdi. Tek arkadaşım vardı, Pempe Panter. Benden büyük, kocaman gözleri, kocaman burnu olan bir oyuncak. O da benim gibi, her şeyi görüyor, duyuyor, ama konuşmuyordu. Bu yüzden ben Pempe Panterimle çok iyi anlaşıyordum, konuşuyordum onunla.

Mesela sınavta öğretmen Ayfer’i sözlüye kaldırdı. Ayfer soruyu bilemeyince, öğretmen bu sefer beni sözlüye kaldırdı ve sorduğu soruyu ben bildim. Bunun sonucunda öğretmen bana “aferin” dedi. Bunu anneme anlattığımda, “Bileceksin tabii, ben seni çalıştırdım o kadar,” derdi... Keşke sadece “aferin” deyip geçseymiş...

Annemin hep aynı konuşmaları yaptığını hatırlıyorum: “Yemedik yedirdik, giymedik giydirdik”, “sizin yüzünüzden bu noktadayız”, “bakın çevrenize, insanların evlatları neler yapıyor”, “sen ne zaman doğru bir şey yaptın ki!”, “inatla benim dediğimi yapma bakalım”, “bir gün yüzü görmedim”, “kocadan ayrı, anneden ayrı çıktım; evlatlarımdan da ayrı çekiyorum...” Bunları halen söylemeye de devam eder.

Annem, bir gün babamın kendisini aldattığını öğrendi. Babama kızgın olduğu halde, “Sen benim yanımda değilsin, bana destek olmuyorsun,” diyerek bana bağırdı. Ben de bunun üzerine babamla konuştum ve ilişkisini bitirmesini istedim. Babam beni

dinlemedi, ilişkisine devam etti. Annem ise, “Ben buna katlanamam,” deyip babamdan ayrılmak istedi. Anneme, “Acele etme, belki fikrini değiştirirsin,” dedim. Ama annem kararlı davrandı ve bir gece eşyalarını ve kıyafetlerini toplayıp arkadaşına gitti. Ben de kardeşime gittim ve bir hafta orada kaldım. Anneme dedim ki: “Anne, artık bir karar ver; babamı biliyorsun, neler yapar.” Annem, “Ben kesin kararlıyım,” dedi ve böylece ev tuttuk. Babam bunu duyunca çok öfkeleni ve hatta bana vurdu... Bunun üzerine ben de ne annemde ne babamda ne de ablamda kalmak istedim; arkadaşına gittim. Üç gün boyunca annemi ve babamı aramadım. Kıyafet ihtiyacım olunca eve gidip üstümü değiştirmek için babamın olmadığı bir saati seçiyordum.

Birkaç gün geçtikten sonra yeniden eve gittiğimde ben tam kapıyı anahtarla açacakken birden kapıyı annem açtı. Eve gelmiş... Saçlar fönlü, makyaj yapmış, giyinip süslenmiş... Ben adeta şoka girdim. Anneme, “Bu böyle olmaz,” dedim, “git, gel...” Ama annem, “Sen karışma!” deyip konuyu kapadı. Bu durum on gün boyunca böyle devam etti. On günün sonunda ise, annem yine “Yapamıyorum,” dedi ve odaları ayırdı. O olayın ardından babam vefat edene kadarki zaman boyunca çok fazla bir araya gelmediler. Babam, örneğin on gün gider yazlığa, orada kalır, sonra eve gelirdi. Bu süreç böyle devam edip gitti. Annem de kafasına göre gezer, arkadaşlarıyla görüşürdü. Babamın vefatı sonrası evde sular biraz durulur gibi olduysa da, annemin bizle ilgili söylenmeleri hiçbir zaman değişmedi...

Annemle babama çok kızgınım ve onları affetmiyorum. Bizden hep şikâyet ettiler. İki kardeşim de sırf bu nedenle, evden uzaklaşmak için erken yaşta evlendiler. Ben ise böyle bir evlilik yaşamım endişesiyle evlenmekten hep korktum. Ailemin sıkıntılarında uzaklaşmak için ayrı eve çıktım, ama hiçbirinden en ufak bir destek dahi görmedim... Annem ve babam her zaman kendi hallerinde, ablam ve kardeşim ise kendi dertlerindeydi.

Kendimi çok yalnız hissediyorum. Ben bu yaşadığıma yalnızlık diyorum... Aslında “yalnızlar ailesi”. Herkesin ayrı ayrı yalnız olduğu, kardeşlerimin o yalnızlıktan kurtulmak için erkenden evlendikleri bir ailenin üyeleriyiz biz. Hiçbir derdimi, mutluluğumu, sorunumu genç kızlığımda veya çocukluğumda ne ailemle ne de arkadaşlarımla paylaşabildim. Kimseye öfkelerimi, korkularımı anlatamadım. Sadece Pembe Panterim biliyor her şeyi... Yeni evime geçtiğimde de Pembe Panter yanımdaydı yine. O da benimle geldi, evin baş köşesinde duruyor ve yine kimsenin bilmediklerini ona anlatıyorum... Ailemin, arkadaşlarımla ilgili sıkıntılarımı, parasızlığımı, annemle babamın bize yazık etmelerini hâlâ onunla paylaşıyorum...

Bunlar Ayşe'nin dilinden kendi yalnızlığı... Ayşe anılarını anlatırken oldukça zorlanıyordu. Ara ara da kendini sorguluyordu. “Benim yaşadıklarımı yaşayan başkaları da var, ama neden ben bu kadar yalnız hissediyorum da onlar yalnızlıklarından hiç bahsetmiyor,” diyerek durumunu anlamaya çalışıyordu. Ayşe'nin de dışardan bakıldığında iç dünyasında bu kadar yoğun yalnızlık barındırdığını anlamak zordu. Çünkü o hareketliliği, insanlarla çabuk iletişim kurması, her an bir şeylerle uğraşması benim için daha fazla anlam kazanmıştı. Ayşe iç dünyasındaki yalnızlığıyla temas etmemek, tek başına kalmamak için çaballıyor ve insanlarla sık sık etkileşime geçiyordu. Toplumumuzda yaygın bir tutum olan “iyi çocuk gibi davran” yaklaşımı çocukların duygularını geri plana iten, uygun davranışı yapmanın ne hissettiğinden önemli olduğunu vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımla büyümek, duygularınızla olan temasınızı zayıflatacağı, bunun sonucunda da samimi paylaşımlar azalacağı için yakın ilişki içinde olduğunuz ebeveyninizle güvenli bir bağ oluşturmanızı zorlaştıracaktır. Ayşe de önemsenmediği, yaptıklarının çok fazla eleştirildiği, kaygı dozunun yüksek ol-

duğu güvensiz bir aile ortamında bymt. Bu nedenle de güvenli bir ortamın yarattığı huzur, kendini rahatça ortaya koyma ve anlaşılma deneyimini yeteri kadar yaşayamadı. Bunu yapabileceği en güvenli alanı, yalnızlığının yarattığı boşluğu dolduran oyuncacı Pembe Panter olmuştu. Aye'nin kişisel yaşam öyküsü onun yalnızlığını oldukça anlaşılır kılıyordu.

Peki o zaman kişisel açıklamaların dışında genel olarak kavramlatırırsak yalnızlığı nasıl tanımlayabiliriz?

I. BÖLÜM

YALNIZLIK NEDİR?

1. Yalnızlık Tanımları

Yalnızlığın farklı tanımları vardır. Ama tanımların ortak noktası, oldukça zorlayıcı bir süreç olduğu üzerine kuruludur. Yalnızlıkla ilgili araştırma yapan uzmanlar, yalnızlığın duygusal boyutunu ön plana çıkardığında; acı veren, korkutucu ve insanların bu durumdan kaçınmak için elinden gelen her şeyi yapabileceği bir deneyim olarak tanımlarlar.¹

Yalnızlığın duygusal boyutu öncelikli vurgulansa da elbette ki duygusal etkiler düşünsel ve ilişkisel boyuta da uzanır. Yalnızlığı yaşamaya başladığınızda buna eşlik eden öfke, kaygı, acı gibi farklı duygular zihinsel bir karmaşaya sebep olur. Bir süre sonra dış dünyadan soyutlanmış, yeryüzünde sadece kendiniz varmış gibi gelir. Bazen de bu dış dünya ile aranızda sanki bir duvar örülmüş gibi hissetmenize neden olur. Bu duvarın arkasındaki insanların sizi yeteri kadar anlamadığına, onlarla anlamlı ilişkiler geliştiremediğinize ve geliştiremeyeceğinize inanırsınız. Kendi alanınız dışına şöyle bir baktığınızda insanların adeta bir koşuşturma halinde bir yerden bir yere gittiğine, otobüs ve arabaların insanlarla dolu olduğuna ve dışarda birbirleriyle sohbet eden insanlar olduğuna tanık olursunuz. Bu hareketlilik gözünüze batar hale gelir. Kendinizi bu hareketliliğin dışında görmek, sadece bu durumu yaşayanın kendiniz olduğu inancının pekişmesine neden olur.

1 Robert Weiss, *Loneliness: The Experince of Emotional and Social Isolation*, MIT Press, 1975, s. 10.

Yalnızlığın en zorlayıcı yanlarından biri budur. Yalnızlık yaşayan kişi bu durumu kendine ait benzersiz bir duygu gibi yaşar. Sanki sadece kendisinde mevcuttur, diğer insanların hayatı akıp gitmektedir. Bu farklı hissetme, duyguların ilerleyip vardığı nokta elbette ki yeteri kadar anlaşılammış değildir. Çünkü anlaşıldığınızı hissettiğiniz anda o farklılık ve başkalaşım ortadan kalkar. Özdemir Asaf da belki de bu nedenle, “Yalnızlık paylaşılmaz/ Paylaşılsa yalnızlık olmaz” demiştir.

Perlman ve Peplau ise yalnızlığı farklı bir açıdan tanımlamışlardır. Yalnızlığı bireyin halihazırda sahip olduğu kişilerarası ilişkilerin düzeyi ile, sahip olmayı arzu ettiği gerek geçmişte yaşadığı, gerekse hiç yaşamadığı ilişkilerin düzeyi arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlamışlardır.²

Uzmanlar, yalnızlığın sadece kaç tane arkadaşınızın olduğuyla alakalı bir durum olmadığını, ilişkilerinizin kalitesiyle doğrudan bağlantılı olduğunu özellikle vurgulamışlardır. Bu tanımlarla eşleşen bir deneyim yaşayanlardan biri de 2014 yılında intihar eden ünlü aktör Robin Williams'tır. Ünlü oyuncu, kendi yalnızlığını şu şekilde tarif etmiştir: “Eskiden hayatta başıma gelebilecek en kötü şeyin bir başıma kalmak olduğunu düşünürdüm. Ama öyle değilmiş. Hayatta başıma gelebilecek en kötü şey, seni yalnız hissettiren insanların arasında bir başına kalmakmış.” Böylece ilişkilerin niteliğinin hayatımızdaki merkezi rolüne kendisi açısından dikkat çekmiştir.

Irvin Yalom ise, daha çok “varoluşsal yalnızlık” kavramından bahseder ki bu, insanın kendisiyle diğerleri arasındaki aşılmaz boşluğu, doyurucu ilişkilerde bile var olan o derin boşluğu tarif eder. İnsanın yalnızca başka varlıklardan değil, kendi dünyasını oluşturduğu ölçüde dünyadan da yalıtılmış olduğunu ifade eder. Her bir kişinin zihninde farklı biçimde

2 Aktaran; Letitia Anne Peplau ve Daniel Perlman (ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, John Wiley, 1982, s. 1-18.

oluşan detaylı dünya tasavvuru, doğal olarak kişinin ölümüyle sonlanacaktır. Bu anlamıyla varoluşsal yalnızlık; yalnız doğduğumuz ve yalnız öleceğimiz gerçeğinin farkında olmak, son nefesimizde kimsenin bize eşlik etmeyeceğini bilmek anlamına gelir. Böylece yalnızlığın hiçbir zaman ortadan kalkmayacak bir duygu olduğu kabullenilir ve kişi bu önkabulün ardından yakın ilişkileri sayesinde bu duyguyu mümkün olduğunca azaltmanın yollarını arar.³

2. Zaman Açısından Yalnızlık

Yalnızlıkla ilgili önemli değişkenlerden biri de yalnızlığın süresidir. Bu bakış açısıyla ele aldığımızda, yalnızlık zaman açısından üç farklı şekilde değerlendirilebilir.

a. Kısa süreli (geçici) yalnızlık

Gün içinde, zaman zaman açığa çıkan kısa süreli yalnızlık hisleridir. Örneğin, bir an için arkadaşınızla konuşmak isteyebilir, ancak arkadaşınızın işi olduğundan görüşemeyebilirsiniz. Yaptığınız bir yemeği biriyle paylaşmak isteyebilir, ama o an bunu gerçekleştirmek mümkün olmayabilir. İlişkisel beklentilerinizin karşılanmadığı durumlarda kısa süreli yalnızlık hissedilebilir. Bu durumlar anlıktır, çok kısa sürer. Yaşanan olayla birlikte anlık olarak yalnızlık hissi yaşarsınız, ancak bunun üzerinde çok fazla durmaz, geçersiniz. Duygularınızın anlık olduğunu bildiğiniz için kaygı da yaşamazsınız.

b. Durumsal yalnızlık

Bu tür yalnızlıklar, belli bir olay sonrası açığa çıkan yalnızlık süreçleridir. Genellikle geçiş süreçleri tamamlanıncaya kadar

3 Irvin D. Yalom, *Aşkım Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri*, çev. Handan Saraç, Remzi, 1995, s. 18.

devam eder, sonra son bulur. Stresli yaşam olayları ile birlikte açığa çıkarlar: Boşanma, yeni bir yere taşınma, çok sevdiğimiz birinin kaybı vb...

c. Uzun süreli (kronik hale gelmiş) yalnızlık

Kişinin uzun yıllar boyunca tatmin edici ilişkilerden uzak kalmasıyla açığa çıkar. Kronik yalnızlığın üzerinde ilerleyen bölümlerde daha detaylı olarak duracağız.

3. Yalnızlık ve Duygular

Yalnızlık çoğunlukla tek başına hissedilmez, çünkü içinde farklı duyguları da barındırır. Bu duygulardan en belirgin olanlarına ve yalnızlıkla olan ilişkilerine bakabiliriz.

a. Yalıtılmış ve üzgün hissetmek

Bulduğunuz ortama adapte olmakta güçlük çekiyor, kendinizi oraya ait hissetmiyorsanız ortamda fiziksel anlamda var olsanız da kendi iç dünyanıza dönebilir veya bulunduğunuz ortamdakilerle aranızda duygusal mesafe koyabilirsiniz. Bu şekilde kendinizi ortamdaki yalıtılmış olursunuz.

b. Acı çekmek ve çaresiz hissetmek

Özellikle ölüm gibi kayıplarda, yalnızlıkla birlikte acı ve çaresizlik duygusu da çok yoğun olarak hissedilir. Bu durumların telafisinin olmaması, sınırlılıkların ve yoksunluğun açığa çıkması, çaresizlik ve acıyı da ortaya çıkarır ve hatta derinleştirir. Aynı durum sosyal ilişkileri sınırlı, yetersiz veya sosyal becerileri yeteri kadar gelişmemiş kişiler için de geçerlidir.

Böylesi bir durumun toplumsal anlamda ne kadar örseleyici olduğunun en önemli örneği İngiltere’de ortaya çıkmıştır:

2018'in Ocak ayında, İngiltere'de Yalnızlık Bakanlığı kuruldu. Projenin temelini, 2016 yılında aşırı sağcı bir kişi tarafından öldürülen Birleşik Krallık İşçi Partisi milletvekili Jo Cox atmıştı. Jo Cox, ülkede yalnızlığın ne seviyede olduğunu anlamış, kendini bu durumdan mustarip olanlara yardım etmeye adanmıştı. Yapılan çalışmalar, yalnızlığın İngiltere'de 9 milyon kişiyi etkilediğini göstermiştir. Araştırma sonucunda bu konuya dair bir rapor yayımlanmıştır.⁴ Rapora göre, yalnızlığın günde 15 adet sigara içmek kadar olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir. Göreve atanan ilk bakan Crouch, öncelikli hedeflerinin yalnızlıktan dolayı acı çeken milyonlarca kişiye yardım etmek olduğunu açıklamıştı.

c. Kaybolmuş gibi hissetmek ve hiçlik duygusu

Bazen yaşadığımız olaylar bizi derinden etkiler ve varlığımız üzerinde düşünmeye yöneliriz. Yaşadığımız dünyanın ne kadar büyük olduğunu, ne kadar çok insan yaşadığını algılamak kendi varlığımızın gittikçe küçülüp değersizleştiğini hissederiz. Böyle bir kavrayışta kendi varlığımız anlamsızlaşır ve giderek hiçleşir. Özellikle uzun süre sosyal yaşamın dışında kalıp da izole olduktan sonra, hayata ve kalabalığa yeniden karıştığımızda bir anda etrafımız büyür ve biz de sanki ufalırız. Böylesi bir hiçlik duygusu, sadece sosyal yaşamdan uzaklaşmayla değil, çeşitli travmatik olaylarla karşılaştığımızda da ortaya çıkabilmektedir.

Özellikle de sevilen birinin beklenmedik kaybından sonra da hiçlik duygusunun açığa çıkışı gözlenebilir. Kızına çok düşkün bir baba, kızını trafik kazasında kaybetmişti. Çok fazla acı çekiyor, kendini mutsuz, anlamsız ve kaybolmuş gibi hissettiğini söylüyordu. Bir gün duygularını bana şu şekilde anlatmıştı:

4 Komisyon Raporu: https://www.jocoxloneliness.org/pdf/a_call_to_action.pdf. Ayrıca bkz. <http://www.posta.com.tr/ingiltere-de-yalnizlik-bakanligi-kuruldu-haberi-1372597>.

“Ne sabahları gittiğim işimin bir anlamı var ne de çıktığımız tatillerin... Evimiz o olmayınca sessizleşti, her şey anlamsız. Sanki tek başıma gibiyim; ne eşimi ne de oğlumu gözüm görüyor, onlar da iyice uzaklaştı benden... Bir boşlukta oradan oraya gidiyorum.”

d. Yabancılaşma

Bulduğunuz ortama uyum sağlamak, sizin de o ortamın bir parçası olduğunuzu hissetmek, aidiyet, ilgi, sevgi, güven gibi duygusal ihtiyaçların giderilmesinde önemli rol oynar. Kendinizi bulduğunuz ortama ait hissetmediğinizde, gittikçe sosyal yaşamdan ve yakın ilişkilerden de uzaklaşırsınız. Böyle durumlarda ise yalnızlığa yabancılaşma duyguları eşlik eder.

e. Öfke

Öfke sıklıkla diğer duyguların üstünü örten bir duygudur. Öfkelendiğinizizi söylemek korkunuzu, yalnızlığınızı veya kaygınızı ifade etmekten daha kolay gelir. Bunun en belirgin nedeni; öfkenin gösterilmesi toplumsal olarak yaygın bir şekilde güçlü olmaya yönelik bir değerlendirmeye neden olurken; korku, kaygı, acı ve yalnızlık gibi duyguları yansıtmamanın zayıflık göstergesi olarak algılanmasıdır. Bu nedenle, böylesi duygulardan kaçınma çabasının yarattığı baskı öfkenin ön plana çıkmasına neden olur.

4. Damgalanma ve Yalnızlık

Damgalanma, kişinin üzerine yapışan bir leke gibidir. Nasıl beyaz bir zemin üzerinde leke gözümüze çarparsa damgalanan kişi de damgalandığı konuyla ilgili olarak var olduğu gruptan ayrılır; olumsuz, hatta istenmeyen kişi olarak görülür. Geçmişten gelen yalnızlıkla ilgili toplumsal yargılamaların en önemlisi,

yalnızlığın saklanması gereken utanç verici bir durum olduğu, dolayısıyla yalnız olan kişide de bir kusur olduğu yönündedir. Bu yaklaşım da insanların yalnızlığıyla ilgili konuşmasına engel oluyor. Bu damgalanmayı pekiştiren yaygın tutumlarımız var. En önemlisi de bizi zorlayan duygulara bakış açımız. Zorlayıcı duygulardan bahsetmeyi hem kendimiz hem de çevremiz için zayıflık, eksiklik olarak görmemiz.

Olumsuz hissetmek zaman zaman yaşamımızın bir parçasıdır. Özellikle son dönemlerde rahatsız edici duygulardan iyice kaçır olduk. Oysaki olumsuz duygular sonsuza dek sürmez ve sonuçta bunlar da yaşamın bir parçasıdır. Bu iyi hissetmeye olan bağımlılık yavaş yavaş ilişkilerimize de yansımaya başladı. Nasıl sürekli olumsuzluklardan bahsetmek bir sorunsu, sürekli iyi hissetme çabası da bir sorundur. Doğal olarak, ilişkilerimizde zaman zaman olumsuz paylaşımlar da var olacaktır.

Bunun dışında, son dönemde şehirlerde insan sayısı arttıkça insanların birbirleriyle teması azalıyor. Temas azaldıkça da dışardan gördüklerimizle karar verir hale geliyoruz. Bunu da zihnimizde kalıplaştırıyoruz. Dışardan bakıldığında sayı olarak çevresinde insan sayısı fazla olan kişileri, daha rahat para harcayanları, sosyal medyaya farklı ortamlarda çekilmiş fotoğraflarını koyanları kendimizden daha iyi ve mutlu görme eğilimiz var. Bu bizim kendi yalnızlığımızı sorgulamamıza neden olurken, aynı zamanda yalnızlığı “tek başına olmak”la karıştırmamıza da neden olmaktadır. Bu noktadan hareketle, tek başına olmak ve yalnız olmak kavramları üstünde kısaca durmamızda da fayda var

5. Tek Başına Olmak ve Yalnız Olmak

Hepimizin iyi bildiği bir tek başınalık öyküsüdür *Robinson Crusoe*... İngiltere’de yaşayan orta halli bir ailenin en küçük

ođlu Robinson Kreutzner'in dñnyayı gezme arzusuyla çıktığı seyahati sırasında bindiği gemi batınca, yirmi sekiz yıl sürecek bir tek başınalık hikâyesi anlatır. Robinson bu yirmi sekiz yılın son üç yılını da Cuma adını verdiği arkadaşı ile geçirir. Kitap, Robinson'un Cuma gelene kadar kendisiyle ve adıyla olan ilişkisini anlatıyor. 1980'li yıllarda ÷lkemizde çok popüler olan bu hikâye çocukları ve gençleri oldukça etkilemişti.

Bu öyküden yola çıkarak birbirlerine büyük bir merakla, "İssız bir adaya düşseniz, yanınıza alacağınız üç şey" sorusunu sık sık sormuşlardı. O zamanlar çocuklar bu soruya farklı farklı cevaplar verirlerdi. Kimi kitabını, kimi sevdiği yiyeceği, kimi topunu almak isterdi yanına... Oysa aynı soru bugün –ister bir yetişkine isterse de bir çocuğa– sorulsun, verilecek yanıtlar içinde belki de ilk akla gelen nesnelere bilgisayar veya akıllı telefonlar olacaktır.

Bugün çok açık ki, telefon ve bilgisayarla olan temasımız arttıkça insanlarla olan iletişimimiz de belirgin şekilde azalmaktadır. Eskiden evde sanal ilişkiler kurabileceğiniz teknolojik ürünler olmadığından tek başına kaldığınızda bir komşunuzun kapısını almak, arkadaşınızla buluşma ayarlamak daha sık yaptığımız organizasyonlardı. Artık yakınlarınıza bir telefonla ulaşabildiğimiz için kendi düzeninizi bozmadan yüzeysel temaslara ilişkileri sürdürmek çok daha kolay hale gelmektedir.

Öte yandan, günümüz şartlarında tek başına yaşayanların sayısı da artmakta. Tek başına yaşamayanlar ise, kendi odalarına kapanıp bilgisayar veya telefonla sanal ilişkilere ayırdığı zamanla yaşamını doldurmaya çalışmakta. Peki bu kişiler tek başına oldukları için kendilerini yalnız hissediyorlar mı?

Tek başına olmak ve yalnızlık farklı kavramlardır. Düşündüğümüzde hepimizin zaman zaman tek başına kaldığı durumlar olmuştur ve bundan rahatsızlık duymamışız, hatta

bunu bilhassa istemiştir. Ancak bazı durumlarda tek başına olmak insanı oldukça rahatsız eder ve yalnızlık hissedilebilir. Tek başına olmakla yalnız olmak çoğunlukla eşdeğer olarak düşünülür. Oysaki iç içe geçtiği zamanlar olsa da birbirinden farklı değerlendirdiğimiz durumlardır. Peki aradaki temel farklar nedir, anlamaya çalışalım.

Tek başına olmak her zaman rahatsızlık yaratan bir durum değildir. Tek başına olmak, bilhassa kendi seçiminiz olduğunda; rahatlatıcıdır, iyi hissettirir ve olumludur. Tek başına kalıp resim yapmak veya kitap okumak isteyebilirsiniz. Evde tek başına televizyon seyretmekten, sinemaya gitmekten, sosyal medyada gezinmekten hoşlanır, bunun için kendiniz için programlar yapabilirsiniz. Kişinin kendi seçimi olmadığını hissettiren durumlarda ise tek başınalık yalnızlık duygusunun açığa çıkmasına neden olur. Terk edildiğinde, iş nedeniyle başka bir şehre gitmeye kendini zorunlu hissettiğinde, dışarı çıkmak isteyip bir arkadaş bulamadığında tek başına kalıyorsa insan kendini yalnız hissedebilir. Böyle durumlarda seçiminiz olmadığı, insanlarla bir arada olmak istediğiniz halde olamadığınızdan dolayı başka seçenek göremezsiniz ve mecbur kaldığınızı hissedersiniz. Örneğin, terk edilme nedeniyle bir kişi evde tek başına kaldığında yoğun şekilde yalnızlık duygusu hissedebilir.

Tek başına kalmayı seven ve yalnızlık hissetmeyen kişiler, yalnızlığın yarattığı o ıstırap verici sıkıntı duygusunu, enerji düşüklüğünü, psikolojiyi olumsuz etkileyen derin içsel boşluk duygusunu ve değersizlik hissini yaşamazlar. Tek başına olmanın kendilerine sağladığı avantajı kullanırlar. Bu kişilerin kendine has önemli özellikleri vardır. Bunlardan kısaca bahsedelim:

- Yakın ilişkileri sona erdiğinde ayrılmanın üzüntüsünü yaşasalar da kendilerini değerli görürler. Kendilerine saygılarını zedelememeye özen gösterirler. Benlik saygıları ilişkilerinin gidişatına göre değişmez.

- Kendilerini anlamaya çalışırlar bu nedenle kendileriyle ilgili farkındalıkları yüksek kişilerdir. Sağlıklı sınırları vardır. Diğer insanların sınırlarına da saygı duyarlar.
- Kendi kendilerine yaptıkları şeylerden ve kendilerine temas etmekten memnuniyet duyarlar.
- İlişkilerinin değerini bilirler ve sadıktırlar.
- Tek başına olmaktan memnuniyet duysalar da yeni fikir-lere ve aktivitelere açıktırlar. İnsanlarla bir araya gelirler, yaşam içindeki farklı konularla ilgilenirler.
- Stresli yaşantılarda, zor durumlara yönelik güçlüdürler. Yaşanan olumsuzluklarda, neler yapabileceği üzerinde çalışır, çözüm üretmek üzere olaya odaklanırlar.
- Yalnız kaldıklarında yaptıkları aktiviteler, kendileriyle geçirdikleri zamanda belli bir konuya odaklanmak konusunda kendilerini geliştirmişlerdir.

6. Yalnızlık Skalası

Aşağıdaki skala kendimiz ve diğer insanlarla ilgili duygularımızı ölçmektedir. Kendinizi değerlendirdiğinizde test size ne kadar yalnız olduğunuz konusunda bilgi verecektir. Her bir maddeyi okuduktan sonra sizi en yakın tarifleyini yuvarlak içine alınız.

1. Kendimi yalnız hissederim

0	1	2	3	4
Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman

2. Çevremde beni gerçekten önemseyen insanlar var.

4	3	2	1	0
Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman

3. Kendimi olayların dışında hissedirim.

0	1	2	3	4
Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman

4. Arkadaş edinmek benim için sorundur.

0	1	2	3	4
Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman

5. Yakın hissettiğim iyi arkadaşlıklarım vardır.

4	3	2	1	0
Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman

6. Benimle daha fazla vakit geçiren arkadaşlarım olsun isterdim.

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman
--------------	---------------	---------------	-------------	-----------

7. Konuştuğum ve duygularımı paylaştığım arkadaşlarım vardır.

4	3	2	1	0
Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman

8. Kendimi boşlukta ve ihtiyaçlarım karşılanmamış hissederim.

0	1	2	3	4
Hiçbir zaman	Biraz (Bazen)	Orta derecede	Hemen hemen	Her zaman

Puanlama

0-4: Yalnız değil ya da çok az yalnız

5-9: Hafif düzeyde yalnız

10-14: Ortalama düzeyde yalnız

15 ve üstü: Oldukça yalnız

7. UCLA Yalnızlık Skalası

Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz. Sizden istenen, her ifadede tanımlanan duygu veya düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü her ifade için bir tek rakamı içine alarak işaretlemenizdir. Bu ifadelerin üstünde yer alan “bu durumu HİÇ yaşamam”, “bu durumu NADİREN yaşarım”, “bu durumu BAZEN yaşarım”, “bu durumu SIK SIK yaşarım”