

ASLA PAYLAŞILMAYAN DUYGU

YALNIZLIK

***“Bilmezler yalnız yaşamayanlar
Nasıl korku verir sessizlik insana;
İnsan nasıl konuşur kendisiyle;
Nasıl koşar aynalara,
Bir cana hasret.
Bilmezler.”***

Şair Orhan Veli, yalnızlığı bu sözlerle anlatıyor. Günümüz toplumunda giderek artan bir olgu olarak karşımıza çıkıyor yalnızlık. Yine de bu olgunun tek bir tanımı yok. Üstelik yalnızlığın birden fazla türü var. Sosyal çevreye alışamamaktan, yabancı bir ülkede, yabancı bir kültürün içinde yaşamaktan, yaşlılıktan, iş yoğunluğundan ve daha birçok nedenden dolayı insanlar yalnızlık çekiyor. Peki bizi birbirimize yakınlaştıran televizyon, internet, cep telefonu gibi teknolojik gelişmelere karşın yalnızlık neden artıyor? Bu sorunun yanıtı belki sosyolojik olarak verilebilir. Dev bir organizma olarak toplum, sürekli değişiyor. Değişimler de gündelik hayatın yapısını gün geçtikçe dönüştürüyor. Ama şu da bir gerçek ki, insan sosyal bir canlı, yalnızlıktan rahatsız oluyor.

Yalnızlık denince aklınıza ne geliyor? Bu soruya, dünyanın en kötü şeyi diye yanıt verenler de var; bir türlü yalnız kalamadığından şikayet edip, yalnızlığa övgüler düzenler de... Kuşkusuz, ideal olanı insanın istediği zaman yalnız kalabilmesi, istediğinde de yalnızlığından sıyrılıp diğer insanlar arasına karışabilmesi. Bununla birlikte yalnızlık dediğimizde anlaşılabilecek birden fazla şey var. Uzmanlar öncelikle yalnızlıkla tek başına olmanın birbirinden ayrılması gerektiğini düşünüyorlar. Onlara göre yalnızlık ve tek başına olmak birbirinden farklı, tamamen ayrı durumları tanımlamak için kullanılan sözcükler. Yalnız kalmak, kişinin kendi seçiminde olan bir şey. Birçok insan günlük yaşamın stresinden sıyrılmak için, hobilerine ya da kitap okumaya zaman ayırabilmek için bir süre tek başına kalmayı seçer. Bu davranış, kişinin kendini yenileyebilmesi ve bireysel aktivitelerine zaman ayırabilmesi için gerekli bir davranış biçimidir. Kişiler tek başına kaldıkları ve kendilerine zaman ayırabildiklerinde mutlu ve huzurlu olurlar. Madalyo-

nun öbür yüzüyse yalnızlık olarak adlandırdığımız duygu. Yalnız olduklarını düşünen kişiler, tek başına kalmak isteyenlerin tersine bir boşluk ve bırakılmışlık duygusu yaşarlar. Bu da kişileri üzer; daha ağır hallerde psikolojik sorunlara neden olur. Kişi, kalabalık bir ortamda da kendini yalnız hissedebilir. Hatta kimi zaman aynı ailenin üyeleri yalnız oldukları için üzüntü duyabilirler.

Yalnızlık Türleri

İşin içinde insan olunca, bir sınıflandırma yapmak zor. Çünkü, duygular neredeyse her insanda farklı yaşıyor; insanlar değişik durumlara değişik tepkiler veriyor. Bununla birlikte genel bir çerçeve çizildiğinde yalnızlığı çeşitli türlere ayırmak mümkün. Böyle olunca da yalnızlık çektiğini söyleyen kişilerin farklı türden duygular içinde olduklarını, farklı toplumsal koşullar içinde yaşadıklarını söyleyebiliriz. Yalnızlık denince, önce gerçek anlamda, fiziksel olarak kimsenin olmadığı bir yerde yaşayan insanları dü-

şünebiliriz. Toplumsal bir çevrede yaşamaya alışkın insanlar, kimsenin olmadığı yerlerde doğal olarak yalnızlık hissedeceklerdir. Daniel Defoe'nun ünlü roman kahramanı Robinson Crusoe'yu hatırlayalım. Robinson uzun yıllar tek başına yaşadığı ıssız adada toplumdan ayrı, yalıtılmış bir hayat sürmenin sıkıntısını sürekli taşıyordu. Yıllar sonra tek arkadaşı Cuma'nın adaya gelmesi onu çok heyecanlandırmıştı. Bu tür fiziksel yalnızlık, uzun sürdüğünde insanı toplumsal hayatın dışına itebilir. Uzun süre toplumdan ayrı yaşamış insanlar, yeniden sosyal yaşama girmede uyum sorunları yaşayabilirler. Geçmiş yüzyıllarda bu türden yalnızlık derviş ya da keşişler gibi din adamlarının dinsel düşüncelere dalmak için sıklıkla başvurduğu bir durumdu. Günlük hayattan uzaklaşıp inzivaya çekilen din adamları, kendilerini yalnızca dinsel görevlerine adanmışlardı. Bu tür inziva, sonradan kurumsallaştı ve münzevihaneler, manastırlar ortaya çıktı. Manastırların genelde ulaşılmaz dağ başlarında ve kentlerden çok uzak olmasının nedeni bu. Bu tür manastırlara en güzel örnek Trabzon'daki Sumela Manastırı. Dik yamaçlar üzerinde kayalara oyularak yapılan manastır, bir yalnızlık kalesi gibi duruyor.

Günümüzde fiziksel yalnızlık, eğer yalnız kalmayı istemiyorsanız, elbette geçmişe göre çok daha zor. Yağmurlu bir günde, dışarıda yapacak hiçbir iş bulamayıp geçici olarak evde oturacağınız türden yalnızlıklar çok uzun süreli olmayacaktır. Bilim adamları kişinin yalnızlık duygularını kırmak için önce bunu istemesi gerektiğini düşünüyorlar. Yalnızlığın bir tanımı da "yalnızca içeriden açılan bir kafe" olduğu. Bu anlamda utangaç kişilerin işi zorlaşırken, daha girişken insanlar yalnızlıktan daha kolay kurtulabiliyorlar. Arkadaşlıklar, yalnızlığın bu türünün tanımlanmasında önemli bir faktör. Yalnızlığın tanımı yapılırken, ne kadar arkadaşı-

nız olduğu ve ne kadar olmasını istediğiniz tartışılıyor. Kuşkusuz, toplumun içinde yaşadığı halde hiç arkadaş olmayan biri yalnızlık çekecektir. Bu türden bir yalnızlık duygusunda arkadaşlığın derecesi de önem kazanıyor. Arkadaşlık bağları dostluğa döndükçe, kişi yalnızlık duygusundan sıyrılıyor. Tam tersine yalnızca merhabalaşılan ya da yüzeysel sohbetler yapılan bir tanıdık, kişinin yalnızlık duygusunu üzerinden atmasına yardımcı olmuyor.

Kişinin çevresinde uyum içinde olacağı, birlikte vakit geçirmekten hoşlanacağı dostları olması için de gerekli koşullar var elbette. En basitinden, ortak zevklere sahip olma, benzer sosyalleşme evrelerinden geçmek gerekiyor. Benzer kültürler içinde yaşayan kişilerde bu durum daha kolayken, farklı kültürel kimlikler çatışma yaşayabiliyor. Sözgelimi, yabancı ülkeye giden biri, iletişim ve dil sorununu aşısa bile, farklı bir kültürün içinde olduğu için yalnızlık çekebiliyor. Kendini

belli bir kimlikle tanımlayan gruplara girmek, her zaman kolay olmuyor. Aidiyet duygusu aşılayan bu tür gruplar, diğer insanları "öteki" olarak tanımlayıp dışlayabiliyorlar. Her ne kadar şair "yalnızlık paylaşılmaz" demişse de, bu gibi durumlarda "ötekiler" yalnız olmalarını paylaşarak bu durumdan kurtulabiliyorlar. Normalde birbiriyle çok anlaşılmadığı düşünülen Türkler ya da Yunanlılar gibi insanların, gurbette kolayca arkadaş olmalarını buna bağlayabiliriz.

Bir diğer yalnızlık türüyse, insanın bir türlü kurtulamadığı, yalnızlığın yanında çevresindeki insanlara ve gelişen olaylara öfke duyabileceği türden bir yalnızlık. Bir kişinin, sevmediği insanların arasında kendisini yalnız hissetmesi doğal. Hoşlanmadığı olaylara tepki duyup kendini geri çekmesi ve içine kapanması da anlaşılabilir bir davranış. Fakat bu durumun sürekli olması ve her koşulda sürmesi uzmanlara göre psikolojik bir bozukluğa işaret ediyor olabilir. Psikanalistler, bu

durumun çocuğun büyüme döneminde yaşamış olabileceği bir rahatsızlıkla açıklanabileceği görüşündeler. Aile içinde sosyalleşmenin tam anlamıyla çocuğa öğretilmediği durumlarda, parçalanmış ailelerde, sevgi eksikliği ile büyüyen çocuklarda, ergenlik dönemine gelindiğinde bu tür davranışların gözlemlenmesinin mümkün olacağı düşünülüyor.

En sık şikayet edilen yalnızlık türlerinden biriye kişinin hayatında özel birinin olmayışı. İnsanlar yalnızlıklarını, bir kız-erkek arkadaş yardımıyla daha çabuk atıyorlar. İnsan, aile kurmak, yaşamının geri kalanını paylaşacağı bir eş bulmak, aşık olmak istiyor. Ne var ki doğru insanı bulmak her zaman kolay değil. Beyaz atlı prensi ya da rüyaların kadını bekleyen biri, doğru insanı buluncaya kadar yalnızlık çekebilir. Bu türden yalnızlar gazetelerde, telefon hatlarında ya da internet sitelerinde hızla artan çöpçatanlık organizasyonlarının he-





En korkulan yalnızlık türlerinden biri de yaşlılık döneminde yalnız olmak...

def kitleleri. 1960-70'li yıllarda gazete-
lere "yalnız kalp" rumuzuyla mektup
yazan, 80'lerde amatör telsizinin ba-
şında "arkadaş arıyorum" diye sesle-
nen günümüzde de internet ve cep te-
lefonlarını bu iş için kullanan kişileri
de bu tür bir yalnızlığın içine dahil et-
mek mümkün. Elbette kişinin sevgi ih-
tiyacını bu kadar karikatürize etmek
doğru değil. Çünkü özel bir kişi tar-
fından sevilme kadar, o kişiyi sevmek
de büyük bir ihtiyaç. Karşılıklı sevgi-
nin olmadığı durumlarda, yalnızlık
duygusu kaybolmuyor. Yıllardır evli
olan kişilerde bile yalnızlık duygusu,
eğer sevgi yoksa, ortadan kalkmıyor.
Sevmediği bir insanla evlendirilen ki-
şilerde ya da zaman içinde birbirine
sevgisini kaybeden evli çiftlerde yal-
nızlık duygusu gelişebiliyor.

En çok korkulan yalnızlık türlerin-
den biri de, yaşlılık döneminde yalnız
kalmak. Kişiler "elden-ayaktan düşüp"
hastalıklarla mücadele edeceklerini dü-
şündükleri yaşlılık yıllarında kendileri-
ne destek olacak, bakacak birilerinin
yanında olmayı istiyorlar. Bir bakıme-
vinde ya da huzurevinde son yıllarını
geçirme düşüncesi bile insanlara se-
vimsiz geliyor. Eşini kaybeden yaşlı in-
sanlar da ömürlerinin sonuna kadar
yalnızlık duygusundan kurtulamıyor-
lar. Bu yıllarda insanların en çok istedi-
ği, çocukları ve torunlarıyla birlikte va-
kit geçirmek. Böylece yalnız olmadıkla-
rını bilmek, başları sıkıştığında yardım
isteyecekleri kişiler olduğunu düşün-

mek insanları rahatlatıyor. Yalnız başı-
na ölmek, öldükten günler sonra bile
kimsenin bunun farkına varmaması dü-
şüncesi insanları korkutuyor. Aile yapı-
sının güçlü olduğu toplumlarda, bu du-
ruma daha seyrek rastlanıyor. Aile, top-
lum içinde bir sosyal güvenlik kurulu-
şu gibi çalışıyor. Kişiyi gereksinim duy-
duğu her şeyi vererek bireylerin kendi-
ni güvende hissetmesine yardımcı olu-
yor. Aile yapısı değişime uğradıkça,
toplumun yaşam biçimi de değişiyor.
Bu değişimin sonuçlarından biri de,
yalnızlık duygusunun artması.

Yalnızlığın Tarihi ve Sosyolojisi

İnsanlık tarihi, kalabalıktan yalnız-
lığa geçişin tarihi gibi. Paleolitik çağı-
da klan ve kabileler halinde yaşayan



Bazen hayvan dostlarımız, yalnızlığımızın ilacı olurlar...

insanlar, yaşamlarını sürdürebilmek
için birarada olmak zorundaydılar. Ka-
bilde avcı erkeklerin, toplayıcı kadın-
ların sayısı ne kadar çoksa, grup için
o kadar fazla yiyecek bulmak müm-
kün olurdu. Büyük hayvanları avlaya-
bilmek, vahşi hayvanların tehdidinden
korunabilmek için kalabalık olmak ge-
rekirdi. Bu dönemde yalnız olmak, çe-
tin bir hayatı göze almakla, hatta
ölümle eş anlamlı sayılırdı. Tarım top-
lumunun geçildiğinde kabile yapısı,
yerini geniş ailelere bıraktı. Toprağın
işlenmesi ve ürün elde etmek için ge-
niş aile yapısının iş gücüne gerek var-
dı. Fakat toprağın besleyebileceğin-
den fazla kişinin olması, açlık demek-
ti. Tarihte belki yalnızlığın en az oldu-
ğu toplum biçimi, tarım toplumlarının
geniş aile yapısı dönemindeydi. En-
düstri devrimi, bu dönemi sona erdir-
di. Endüstri devriminin beraberinde
getirdiği yaşam biçimi, anne, baba ve
çocuktan oluşan çekirdek aileye dayanı-
yordu. Büyük kentlerin kurulduğu,
kentlerin hızla metropollere döndüğü
endüstri devrimi, üretim biçimini de-
ğiştirmişti. Ailece toprağı işleme ya da
bir atölyede tüm aile üyelerinin hep-
birlikte üretim yaptığı dönem giderek
geride kalıyordu. Büyük fabrikalarda
iş gücüne gereksinim vardı. Böylece
insanlar, yavaş yavaş toprak işçiliğini
bırakıp fabrikaların çevresinde büyü-
yen kentlere yönelmeye başladılar. Ge-
rek yaptıkları iş, gerekse aldıkları üc-
ret, geniş aile yapısına olanak vermi-
yordu. Böylece ileri çıkan çekirdek ai-
le yapısı günümüze kadar geldi. Bü-
yük kentlerde yaşamak bu anlamda
çelişkilere yol açmaya başladı. İnsan-
lar o güne kadar görmedikleri kadar
çok insanın içinde, muazzam kalaba-
lık kentlerde yaşıyorlardı. Bu anlamda
yalnızlık insanın en son şikayet ede-
ceği şey gibi görünüyordu. Oysa uyum
sorunu yaşayan insanlar, kendilerini
kalabalığın içinde hiç olmadıkları ka-
dar yalnız hissediyorlardı. Bu durum,
insanların yerleşme ve çalışma tercih-
lerini de etkiledi. Sözgelimi, bir kente
göç eden aileler yalnız kalmamak için
tanıdıklarının ya da hemşehrilerinin
olduğu bölgede yaşamayı seçiyordu.
Benzer şekilde, yabancı bir ülkeye işçi
olarak gidenler de farklı bir toplumun
içinde, farklı bir kültürün yarattığı yal-
nızlık duygusundan kurtulmak için
soydaşlarının yanına göç ettiler. Böy-

lece kentlerde Çin mahallesi, İtalyan mahallesi gibi getto benzeri yerleşimler doğdu.

Bu dönem kuşkusuz farklı kültürel kimliklerin de belirlendiği ve bireylere toplum içinde yeni görevlerin düştüğü bir dönem oldu. Yabancılaşma duygusunun yanında ait olma gereksinimi, yalnızlık kavramının yeniden tanımlanmasına neden oluyordu. Toplumsal anlamda yalnızlık, “biz”e ait olmayan kişiler demektir. Sözgelimi, belli bir iş kolunda belli bir milletten insanlar bir “biz” kavramı oluşturuyorsa, “öteki” yalnız kalmaya mahkum olabilir. İsviçreli saatçilerin yaşadığı bir mahallede başka birisi, bu tür bir yalnızlık ve dışlanmışlık durumunda kalıp işini sürdüremeyebilir.

Kişiler arası ilişkiler ve aile yapısı endüstri devrimiyle değişmeye başladı ve değişmeyi sürdürüyor. Teknolojik yenilikler, yalnızca üretim ilişkileri dolayısıyla değil, başka nedenlerden dolayı da yalnızlık kavramını getirebilir. Buna günümüzden bir örnek olarak İnternet kullanımını gösterebiliriz. İnternet, dünyanın her yerindeki insanlara ulaşmayı olanaklı kıldığı için yalnızlığın çaresi olarak görülebilir. Öte yandan insanın bir bilgisayar karşısında saatlerce tek başına oturması ve çevresiyle ilişkisini kesmesi de bir anlamda yalnızlık olarak kabul ediliyor. Bir apartmanda yan dairede oturan kişiyi tanımayan birisi, dünyanın öteki ucundaki insanlarla tanışıp sohbet edebiliyor. Belki bu durum, bize yalnızlık ve kişinin sosyalleşmesi sürecine yeni tanımlar getirmemiz gerektiğini gösteriyordur. Gerçek hayatta utangaç olduğu için yalnızlık çeken birisi, İnternete girdiğinde asıl kimliği dışında davranabiliyor. Kişilerin gerçek hayatın sınırlamalarından kurtulup kendilerini daha özgürce ifade edebilmeleri, hatta olmak istedikleri kişi gibi davranmaları, kendileriyle ilgili gerçekleri saklamaları, İnternet ortamında sıkça rastlanabilen şeyler. Kendi sınırlamalarından kurtulan insanlar bu yola biraz da yalnızlıklarından kurtulmak için başvuruyorlar. “Biz” ve “öteki” kavramlarının çizgileri sanal ortamda bulanıklaşıyor. Bu-



nun yanında ortaya çıkan bu bulanık kimlik tanımlamaları, bugüne dek alıştığımız tanımları da belirsizleştiriyor, ortaya çelişkili durumlar çıkıyor. Kitle iletişim araçlarının hızla gelişmesine karşın, araştırmalar insanların gün geçtikçe daha çok yalnızlık hissettiğini gösteriyor. Gittikçe artan yalnızlık duygusu bir ticari meta olarak da kullanılıyor elbette. Reklam veren firmalar, ürünlerini tanıtırken “yalnız değil-siniz” mesajını daha sık işler oldular. Bankalar doğumgününde tebrik kartı atıyor, sigorta şirketleri anneler gününü kutluyor ya da “otomobiliniz aile olmanız için gerekli konfora sahiptir” benzeri söylemlere sık rastlanıyor.

Modern yaşamda sahip olduğumuz şeylerden tutun da yaptığımız işe kadar pek çok değişik şey yalnızlık kavramını belirler oldu. İşin ilginç yanı

çok yalnız olduğunuzdan şikayet ederken, bir yandan da bir türlü çevrenizdeki insanlardan kurtulup tek başına kalamamaktan yakınabilirsiniz. Bugün insan ilişkilerinin, gelişen bilim ve teknoloji ışığında değişiyor olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Bu geçmişte de böyle olmuştu, gelecekte de böyle olacak. Yalnızlık geçmişte de vardı, gelecekte de olacak; belki tanımları değişecek o kadar. İnsanlar yalnız olmaktan yine hoşlanmayacaklar ve yalnızlıklarıyla başa çıkabilmek için yeni yollar deneyecekler. “Yalnızlık yalnızca içeriden açılabilen bir kafestir” sözünü bir kez daha hatırlayalım. Yalnızlıkla başa çıkabilmek için önce ondan kurtulmayı istemek lazım. Psikologlar, yalnız yaşayan insanların bir süre sonra bu duruma alışabileceğini ve yeni ilişkiler kurmak için gayret gösteremeyebileceklerini söylüyor. Uzmanlar, yalnızlık alışkanlığa dönüştüğünde kişi kendi dünyası dışına çıkma isteği duymayabilir, hatta yeni ilişkilerden rahatsızlık duymaya bile başlayabilir uyarısını yapıyorlar.

Gökhan Tok



Kaynaklar:
Possemeyer, I., Einsamkeit, Geo, Oktober, 2002
<http://www.zeitzeleben.de/inhalte/pe/einsamkeit/>
<http://www.counsel.ufl.edu/selfHelp/dealingWithLoneliness.asp>
http://web.aces.uiuc.edu/loneliness/understanding_loneliness.htm