

www.psikeart.com

psikeart

Sayı: 11
Eylül-Ekim 2010

10
KDV c
ISSN 1308-70450-1

**Bir ergenlik
serencamı**

Talat PARMAN

**Hangi yalnızlık
acıdır?**

Sibel ERENTAY

**Yalnızlık en büyük
ikiyüzlülük mü?**

Ertuğrul ÖZKÖK

Hayat

başkasında başlar

Tuba AKYOL

**"İyi metinler
yalnızlığa ilişkindir"**

Söyleşi: Ahmet ÜMİT

YALNIZLIK

Yalnızlık görünmez

“Bir şey arıyorum

her yerde”

Emine ZINNUR KILIÇ



Ergenlikte insan, erişkinlikteki sosyal ilişkilere hazırlandığı gibi yalnızlığa da hazırlanmalıdır. İnsanın gelişimsel süreci açısından bakarsak, yalnızlıktan korkmamak bağımlılığın sonudur. Özgürlük böylece keşfedilir.

Yalnızlık görünmez çünkü yalnızlık tek başına olmaktan farklı bir durumdur. Bu duygu insana bazen tek başınayken, bazen iki başınayken, bazen daha kalabalık gruplar içindeyken gelir. Doldurulması gereken bir boşluk, bir istek, dürtü, huzursuzluk, can sıkıntısı, eksiklik hissi, yokluk gibi farklı biçimlerde yaşayabilir insan bu duyguyu... Yalnızlık duygusu bazen o kadar rahatsız edici, hatta acı verici olabilir ki çoğu insan bundan kaçınmak için çaba gösterir, o boşluğu doldurmak için harekete geçer. İnsanların yaptığı, söylediği birçok şeyin altında yalnızlık korkusu ve bundan kaçınma isteği yatar. Çok az insan kendini bu duyguya teslim eder.

Yalnızlık duygusu genellikle insanı başka insanlarla yakınlaşmaya yönlendirir. İnsanın pek çok duygusu gibi yalnızlık duygusu da bir uyarı sinyalidir. İnsanoğlunun evrimsel süreçteki varkalım başarısını sağlayan ruhsal düzenlemelerden birisidir. İnsanoğlu yeryüzündeki varkalımını insan grupları içinde kalabilmesine borçludur. İnsanın evrim sürecinde ancak diğer insanlar tarafından bakılan, sevilen, korunan yavrular varkalabilmiş; vahşi yeryüzünde yalnızca yavrusuna bakan, seven ve koruyanlar türlerini sürdürebilmiştir. Grup içinde kalabilenler eş bulma ve üreme fırsatı bulabilmişlerdir. Bu yüzden diğer insanlarla duygusal bağlar kurmak ve bir gruba ait olmak gereksinimi, insanda doğuştan itibaren gelen bir özelliktir. İnsanoğlu temas, yakınlık ve güven gereksinimleri ile doğar. Yaşam boyu da bu gereksinimlerini karşılayacak insanları arar. Yalnızlık duygusu bu arayışın itici gücüdür.

Kişi sosyal ilişkilerinde bağlanma, güvenlik, paylaşma, değer verilme duygularını yaşayamadığında yalnızlık hisseder. Elbette bu isteklerin tümünü tek bir ilişki doyuramaz. Farklı eksiklikler, farklı ilişkilerde doyum sağlayacaktır. Bu da demektir ki yalnızlık duygusu da farklı farklı yaşanabilir, doyum da farklı ilişki biçimlerinde aranabilir. Bu istekler yaşam boyu değişikliğe uğrarken yalnızlığın da niteliği değişir.

Yapılan bir toplum taramasında erişkinlerin yüzde 15'i kendilerini çoğu zaman yalnız hissettiklerini, yüzde 79'u ise za-

man zaman yalnız hissettiklerini söylemişlerdir. Ancak herkes için yalnızlık son derece öznel bir deneyim olduğundan, yalnız hisseden herkes aynı duygudan söz etmiyor olabilir. Farklı sosyal ilişki eksiklikleri, yalnızlık duygusunun da farklı biçimlerde ortaya çıkmasına neden olabilir. Bir başka kişiye özel bir yakınlık ve bağlanma içeren ilişkilerin yokluğu duygusal boşluk hissine neden olur. Sosyal yalnızlık ise kişinin ortak ilgilerini eylemlerini paylaşacağı arkadaşları olmadığı durumlarda hissedilir ve farklı bir yalnızlık; amaçsızlık, dışlanmışlık duyguları bu duruma tipik olarak eşlik eder. İki gereksinim farklı olduğu için ve bir tür ilişki değerinin boşluğunu dolduramayacağından insan her iki durumda da yalnız hissedebilir.

Genelde yalnızlık hissini ergenlikle birlikte ortaya çıktığına inanılır. Oysa özellikle arkadaşı olmayan çocuklar bu duyguyu çok belirgin yaşarlar; ancak çoğu zaman tam olarak tanımlayamazlar. Utangaç, tutuk, çekingen çocuklar arkadaş bulmakta zorlanırlar. Çocuklukta yalnızlık çok sık görülen bir durum değildir. Ebeveynlerin duyarlılığı bu sorunun hızlıca çözümlenmesini sağlayabilir. Eğer sorun çözümlenmezse, yalnız çocuklar geleceğin kronik yalnız insanları olmaya aday oldukları için risk altındadırlar.

Ergenlikle birlikte duyulan yalnızlık ise bu dönemin gelişimsel özellikleri ile ilişkilidir ve çok yaygın olduğu için normatif bir özellik olarak kabul edilebilir. Ergenlerin yüzde 70'i sorulduğunda yalnızlığı bir problem olarak belirtecektir; ancak sadece yüzde 10-20 kadarında yalnızlık kalıcı ve acı vericidir. Geri kalanı genellikle dönemsel olarak bu duyguyu yaşarlar. Ergenlikte bu duygunun yoğun biçimde yaşanmasının nedeni dönemin özellikleri ile ilişkilidir. Çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde kişinin kendi akranlarına ilgisi artar. Ergenin sosyalleşme sürecinin hedefi doğal olarak kendi yaş grubudur. Ergen, ebeveyninden duygusal olarak bağımsızlaşma ve kendini ayrı bir birey olarak yeni bir grubun üyesi olarak ortaya koyma gereksinimi içindedir. Bir yandan da sosyal bilinç gelişirken akran ilişkilerinden beklentileri artar. Akran ilişkileri yalnızca birlikte oyun oynamak-

ibaret olmaktan çıkar, duygu ve düşünce paylaşımı, destek ve yakınlık beklentileri ile de yüklenir. Beklentiler arttıkça bu beklentileri karşılayacak kişilerin sayısı azalır. Sosyal becerileri az olan, akranları tarafından kabul görülen, kaliteli arkadaşlık ilişkileri kuramayanların yalnızlık duyguları uzar. Aile bağları güçlü olsa bile bir sosyal ilişki dengesini yarattığı yalnızlığı dolduramayacağından, bazı ergenler için yalnızlık ciddi bir sorun haline gelebilir. Ergenlerde yalnızlık, okula uyum sorunları, depresyon, benlik saygısızlığı, düşük düzeyde düşüklük, sosyal kaygı bozuklukları ve intihar girişimleri ile ilişkili bulunmuştur. Ancak önce yalnızlık mı başlatıyor depresyona neden olur, yoksa önce depresyon mu başlatıyor yalnızlığa neden olur bilmek zordur. Dönemsel yalnızlık ergenlik döneminde normal görülse bile, kronik yalnızlık benlikte de bir şeylerin yolunda gitmediğinin belirtisidir. Kronik yalnız ergenler de kronik yalnız yetişkinler olmaya başlarlar. Kendilerine daha güvensiz, dikkatleri kendilerine daha çok yönelik, reddedilme duyarlılıkları artmış insanlardır. Başkalarına daha az güvenir, daha az ilişki kurarlar, kendilerine gelen uyarıyı olumsuz algılar ve istenmedikleri duygusuna daha kolay kapılabilirler. Ergenlerin sık sık yakındıkları can sıkıntısının altında yatan duyguyu zaman zaman yalnızlık duygusudur. Bu duygu ergeni harekete geçirir ve ilişki arayışına sokar. Bu süreçte ergen, her şeyin aynı biçimde anlamlı olmadığını, her sosyal etkile-

şimin yalnızlığı ortadan kaldırmadığını keşfeder. Çoğu ergen bu noktada kendisi için anlam taşımayan ilişkiler içinde olmaktansa tek başına olmayı tercih etmeye başlar. Kendi kendisiyle baş başa kalmanın keşfi ergenler için coşku verici bir deneyimdir. Zamanlarının bir bölümünü kendi başlarına kalarak; düşünerek, yazarak, müzik dinleyerek, hayal kurarak geçirirken kendi yalnızlıklarını doldurabildiklerini fark ederler. Yalnızlığın yarattığı eksiklik duygusuyla baş etmeyi öğrenmek ergenlikteki zaferlerdendir. Tek başına birtakım uğraşlar bularak, yaratıcılığını geliştirerek, üretken biçimde geçirdiği zamanlar, ergeni ruhsal olarak geliştiren, kendi kendine yeterli oluşun mutluluğunun yaşandığı zamanlardır. Bir başkasına gereksinim duymadan kendi yalnızlığı ile baş etmek omnipotan bir duygu yaratır ergenlerde ve kendilerini güçlü hissetmelerini sağlar.

Yalnızlıkla baş etme becerisi her insanın kazanması gereken becerilerden birisidir. Kendi başına bir bütün olduğunu hissedebilmek benlik duygusunun gelişiminin önemli bir köşe taşıdır. Ne de olsa yalnızlık yaşamadaki temel gerçekliklerden birisidir ve yaşamın bazı dönemlerinde herkes bu duyguyu bir biçimde mutlaka yaşar. Ergenlikte insan, yetişkinlikteki sosyal ilişkilere hazırlandığı gibi yalnızlığa da hazırlanmalıdır. İnsanın gelişimsel süreci açısından bakarsak, yalnızlıktan korkmamak bağımlılığın sonudur. Özgürlük böylece keşfedilir. □

BİNA

*İçimde bir yerlerde
duvarları neden bilmem
bir bina yapıyorum durmadan.
Önce
her şeyi her yere yerleştiriyorum
Sonra
bir şey arıyorum her yerde.*

Haldun İplikçioğlu