

Çağımızın en yaygın ve derin duygusal sorunlarından biri belki de “yalnızlık”. Dijital dünyada sosyal hayatımız ne kadar aktif olsa da, özel hayatlarımızda yalnızlık bir kafa dinleme yöntemi haline geldi. Bu his bulaşıcı mı? Rahatımızı bozan kimse olsun istemiyor muyuz? Yoksa tüm bunlara sebep öz sevgi yoksunluğu mu? Psikologlarla psikiyatri koltuklarında bunun yanıtını ararken evdeki üçlü koltukta neden tek kişi oturuyoruz, gelin yakından bakalım.

Yalnızlık bulaşıcı mı?

Yazı Sinem Vural

Aşk ve öz sevgi, bireyin duygusal ve psikolojik sağlığı üzerinde derin etkiler yaratan iki önemli kavram. Her iki kelime de kişisel gelişim ve ilişkilerde büyük bir rol sahibi olduğu gibi, her bireyde yansımaları farklı oluyor. Diğer yandan aşkın ve öz sevginin ne kadar iç içe olduğunu fark etmemek mümkün değil. İstanbul'un karmaşasında kendimi gerçekleştirmeye çalışırken, aşka dair romantik hayaller kurarak büyüdüm. Romantik komedilere ağladım, arkadaşlarımın düğünlerinde gözlerim dolarken kendimi buldum. Zaman içinde yaşadığınız deneyimlerden anlıyorsunuz ki, ancak kendinizi sevmeyi öğrenerek başkalarıyla sağlıklı bir ilişki kurabilirsiniz. Peki tüm o hengâme içerisinde kendimizi severken başka birini sevecek alanımız kalıyor mu? Bu yazının tüm ilhamı aslında şehirden ve aynadan geliyor.

Öz sevgi denen tanımın önce tam olarak karşılığını anlamak gerekiyor. Konu hakkında bir bilene danışmalı diyerek Klinik Psikolog ve Psikoterapist Özlem Serpen'e sordum, “Tam olarak nedir bu öz sevgi?” diye. “Öz sevgi; kişinin kendini tanıması, iç ve dış gerçekliklerinin farkında olması, kendine anlayışlı, kabullenici, kapsayıcı bir yerden yaklaşabilmesi, kendi ihtiyaçları ile sağlıklı bir şekilde temas edebilmesidir. Sadece güçlü değil zayıf yönleri ile de barışık olabilmesi, benliğinin olumlu yanlarını kucaklarken, olumsuz yanlarının inkârında değil kabulünde olabilmesi, kendine bütüncül bir yerden yaklaşabilmesidir. Ancak şunu da söylemek gerekir ki; insan sevmeye önce kendinden değil bir ötekenden başlar. Sevgi, daima bir ötekini gerektirir.”

Getty Images



gettyimages®

Credit: Romano Cagnoni/RETIRED

Etrafınıza baktığınızda, sevginin bir ötekini getirdiğini görüyor musunuz? Aklındaki en büyük soru, "Kendimize döndükçe yalnızlığı seviyor ya da ona alışıyor muyuz?" oluyor. Serpen, insanoğlunun birbirine olan ihtiyacını içinde gözlemleyen bir yetkili olarak, "Bana kalırsa alışmıyoruz. Kendimizde dönmek, kendi benliğimizin tarihçisi olmak, duygusal ve düşünsel dünyamızla meşgul olmak, zihnimizde yaptığımız arkeolojik kazılar, bizi yalnızlaştırıyor evet, ancak bu alıştığımız ve o yalnızlığı kabul ettiğimiz anlamına gelmiyor. Hatta böyle bir kendine dönüşün eşlikçisi eğer yalnızlıksa, bu acı verici bir deneyim haline de gelebilir. Neticede insan, ötekine muhtaç bir canlı. Yaşamın başlangıcını düşünsenize; anne ve baba bir ilişkiden var ediyor bebeği, bebek anne karnında yine bir ilişki içinde. Doğuyor, yine bir ilişkide. Üstelik kendi egosu oluşana kadar annenin egosu, yardımcı ego görevi görüyor bu süreç içerisinde. Hatta bununla ilgili güzel bir kelime oyunu da yapar, Psikanalist Donald Winnicott. 'Mother' kelimesinin içerisinde 'other' kelimesi vardır. Anne'nin içinde var olabilen diğeri. İnsan, öteki ile var olmaya daha doğmadan önce başlıyor" diyor.

Peki, bazılarının yaşadığı "ıssızlık" nereden geliyor? Merak edenler için Özlem Serpen bu durumu özetliyor: "İssızlık demek, her zaman kendini sevmekle ilintili değil; pek çok dinamiki var. Öncelikli olarak talepkâr bir dünyada yaşamak çok zor. Her şey çok hızlı, çok yoğun. Kişinin enerjisi veya vakti olmayabilir, kendilik kapasitesi yetmeyebilir. Bağlanma stili, maruz kaldığı uyaranlar, özellikle sosyal medyada var olan çoklu seçenek illüzyonu -o olmazsa diğeri-, durmadan kaydırmak, ve "sen özelsin", "sen değerlisin" gibi altı doldurulmamış jenerik söylemler, kişinin yakın ilişki içerisinde kendini ortaya koyuş biçimini etkiliyor. Kendini sevmek; kendi sınırlarını bilmek ve onları korumak demektir. Bu doğru, ancak kendinin ve ötekinin veya ilişkinin gerçekliğinin farkında olmak da gerekir. İlişki canlı bir organizma gibidir; doğup büyümesine, gelişip serpilmesine izin vermek gerekir. Sabır, emek, zaman gerektirir. Kendi zihnimizdeki gibi bir ilişki biçimini karşı tarafa dayatmak veya olumsuz durumlara karşı hassas ve tetiklenen bir yerde durmak, ilişkide uzlaşmak, ilişkiyi dönüştürmek yerine ilişkinin dışına sekmek, kendini sevmekle ilintili değil bana kalırsa. Şunu da eklemem gerekir ki, bağlanma stilimiz belirleyici demiştik; bakım verenlerimizle kurduğumuz ilişki, kendini yakın ilişki içerisinde gösterir ve tekrar etmek ister. Bakım verenlerimizle olduramadıklarımızı partnerimizle veya çocuğumuzla kurduğumuz ilişkide oldurmak isteriz. Bu nedenle de o ilişkiyi tekrar tekrar sahneleriz. Buna literatürde 'yineleme zorlantısı' denir. Onun için bakım verenlerimizle nasıl bir ilişki kurduğumuz, yani onlara güvenli mi, güvensiz mi, kaçınan mı, hangi stilde bağlandığımız, onların kendi aralarında kurduğu ilişki, kendimizle ve öteki ile kurduğumuz ilişkiyi anlamada yardımcı olabilecek en büyük kaynaktır aslında..."

"10 yıldır bir randevuya çıkmadım"

Yaş aldıkça, bir başkasının sorumluluğunu almak veya toplum beklentileri altında boğulmak istememek de kendimize olan öz sevgiden ileri gelebiliyor. Moby'nin Independent gazetesine verdiği haziran ayındaki röportajından, 10 yıldır kimseyle buluşmadığını ve date'e çıkmanın bile kendisine panik atak geçirttiğini öğreniyoruz. "Son ilişkim bittiğinde bir ses duydum ve şöyle diyordu: 'Evet, normal bir ilişkiye sahip olmak senin kaderin değil'. Yıllar boyunca birkaç ilişkim oldu. Buluşmak, sık sık bana panik ataklar yaşattı. İçimdeki ses, 'Üzgünüm, bu sefer senin için değil' diyordu. Bu durumu kabul ettim, bu biraz üzücüydü ama deneyimlerimle de örtüşüyordu. Ve sadece bu mantıklı geliyordu. Bu yüzden 10 yıldır bir randevuya çıkmadım ya da birini aramadım."

"Porcelain: A Memoir" isimli otobiyografik kitabını da yayımlayan Moby, 2000'lerin Manhattan'ında çapkınlığını "efsanevi" olarak tanımlayan biri olarak seks ya da yakınlığı özlemediğini belirtiyor ve "Bariz bir şekilde herkesin ilişkiler ve yakınlıkla ilgili her şeye takıntılı olduğu bir dünyada yaşıyoruz" diyor, ki haklılık payı yok değil. Birlikle birlikte olmayı ve yaşananları sıradan bir ilişki zeminine oturtmayı matah sayan, her ilişkinin evlilikle sonuçlanacağını düşünen Y jenerasyonunu bir yana koyun. Hiçbir konuyu aşırı ciddiye almayan ya da kendisi için doğrunun ne olduğundan emin olan Z jenerasyonunun kendilerini "manalı" ilişkilerden sıyırması, kafalarını oldukça rahatlatmış gibi görünüyor.

"Onun yarası senin ısırığına, senin yaran onun ısırığına denk gelebilmeli"

Yaş ilerledikçe birçok birey kişisel bağımsızlığa ve özgürlüğe daha fazla değer vermeye başlıyor, seçimlerinde zorlanıyor. Özellikle yaşam değişiklikleri, bireylerin kendi kendine yetebilme ve kendi başına zaman geçirme

isteklerini arttırabiliyor. Olumsuz ilişki deneyimleri, boşanmalar veya partner kayıpları, bireylerin yeni ilişkilere karşı daha temkinli olmalarına ve yalnızlığı tercih etmelerine yol açabiliyor. Daha genç yaşlarda fiziksel çekicilik ve heyecan ön planda olabilirken, yaş ilerledikçe duygusal uyum, güven ve ortak ilgi alanları daha önemli hale geliyor. Çünkü bireyler zamanla daha seçici oluyor. Sosyal çevre gittikçe daralıyor, yeni insanları hayata sokmak gittikçe azalıyor. Zaman içinde oluşan tahammülsüzlük de, yalnızlık ve bağımsızlık isteğini körükleyebiliyor, yeni bir ilişkiye başlama konusunda isteksizlik yaratabiliyor. Ayrıca, duygusal güvenlik arayışı ve geçmiş ilişkilerden kaynaklanan duygusal yaralar, yeni bir partner beğenme sürecini zorlaştırabiliyor. Serpen, "Hayatımıza birini almamızı zorlaştıran yalnızlık mı yoksa beklentiler mi? Kendinden, ötekenden ve ilişkiden yüksek beklentiler içinde olmak, kişinin hayatına birini almasını zorlaştırıyor sanki. Oysa ki şartlar ve koşullar ne olursa olsun, ilişki iki kişilik bir evren inşa edilebilir ve bu evrenin verebildiklerinin kabulünde, idrakinde olabilecektir. Çift terapisi aldığım eğitmen Dr. Stan Tatkin'in deyimiyile söyleyecek olursam; 'Onun yarası senin ısırığına, senin yaran onun ısırığına denk gelebilmeli'" diyerek konuyu özetliyor.

Kendimize dönmek ve sevmek konusunda, beklenti ve sorumluluğun hiç mi etkisi yok dersiniz, başkalarının beklentisi altına girmemek ve sorumluluk almamak, öz sevgi göstergesi olabiliyor. Öz sevgi, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını tanıyıp saygı göstermesi anlamına gelir. Bu, bireyin kendi değerini ve refahını koruma isteğinden kaynaklanıyor, çünkü başkasının beklentilerine göre hareket etmek, bireyin kendi değerlerini ve hedeflerini göz ardı etmesine yol açabiliyor. Bunu yapabilmek ise sağlıklı sınırlar koyma ve koruma becerisi gerektiriyor. Sağlıklı sınırlar, bireyin kendini daha güvende ve huzurlu hissetmesine yardımcı oluyor. Sorumluluk almamak, bireyin kendi ihtiyaçlarını, sınırlarını tanımasını ve bu ihtiyaçları önceliklendirmesini sağlıyor. Burada bahsettiğimiz sorumluluk, bir başka kişinin sorumluluğu. Başkalarının sorunlarını veya duygusal yüklerini taşımak, bireyin kendi duygusal sağlığını olumsuz etkileyebiliyor. Kendi sınırlarını koruyarak başkalarının sorunlarını üstlenmemek, bireyin kendi duygusal dengesi ve sağlığı için önemlidir. Bu, bireyin kendine olan saygısını ve sevgisini artırabilir.

Bu konuda yaşı nedeniyle beklentilerin odağında olan ve uzun süreli ilişki yaşayan arkadaşım Selin'e danışıyorum. Kendisi bir başka insanın sorumluluğunu almamak ve tahammül ile ilgili şöyle düşünüyor: "40 yaşına girmek



ALEXANDER DYING.

üzereyim. Hayatım boyunca hep uzun süreli ilişkilerim oldu. 30'larımdan önce evleneceğimi düşündüm, ancak bu olmadı. 30'lardan sonra da uzun süreli ilişkilerimde evlenmeyi düşünmediğim için evlenmeyecek adamları itinayla seçtim. Tabii bunu zamanla, kendinizi tanıdıktan sonra idrak ediyorsunuz. Seçimleriniz, isteklerinizi belirtiyor aslında. Üç yıldır da uzak mesafe ilişkisi yaşıyorum. En güzel yanı, planlanan zamanlarda birbirinize kaliteli zaman ayarlamanız. Evlenmeyi de taşınmayı da düşünmüyorum. Nedeni ise çok açık; bir diğer kişinin hayat sorumluluğunu, seçimlerine yön vermeyi istemiyorum. Bu karar, kişinin kendisine ait olmalı. Benim taşınmayı ve evlenmeyi istememem gibi onun da bu hakkı bulunuyor. Bu durum birbirimizi sevmiyoruz demek değil, birbirimizin alanına saygı duyuyoruz demek."

Sağlıklı öz sevgi, bireyin hem kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesini hem de diğer insanlarla dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayabildiği gibi, öte yandan yalnızlık epidemisine ayak uydurmasından da kaynaklanabilir. Özlem Serpen bu konuyla ilgili olarak şöyle diyor: "Bunun özellikle pandemi sürecinden sonra daha çok böyle olduğunu, koyulaştığını ve kitle iletişim araçları ile narsistik dayatmaların yapılması nedeniyle oradaki yalnızlığa daha çok sarıldığımızı söyleyebilirim. Oradaki yalnızlık, gerçekten bizim güvenli alanımız mı? Kendi ve öteki ile karşılaşma cesaretinden neden sakınır kişi, kırılmaktan korktuğu için mi? Ya da kırılan parçalarını öyle veya böyle bir araya getirmişken tekrar kırılmaktan ve dağılmaktan korktuğu için mi? Veya doğru insanı bulamadığına ya da bir gün o doğru insanın onu bulacağına inandığı için mi? Ama şunu unutmamak gerekir; Erich Fromm'un dediği gibi, 'Sevgi doğuştan gelmez. Disiplin, konsantrasyon, sabır, sevgi, inanç ve narsisizmin üzerinden gelmeyi gerektirir. Bir duygu değil, pratiktir.' Yalnızlığımıza kırılma noktalarımızdan, zarar görmeye ilgili endişelerimizden veya çeşitli sebeplerle ilişkiye duygusal yatırım yapamıyor oluşumuzdan sarılıyorsak, ilişki içerisinde kendimizi tanıma, dönüştürme ve büyüme gibi kazanımlardan da mahrum kalacağımızı bilmemiz gerekir."

Sağlıklı yalnızlık mümkün mü?

Yalnızlık, genellikle olumsuz bir kavram olarak görülse de bu durum her zaman böyle olmak zorunda değil. Aslında sağlıklı bir yalnızlık mümkün ve bireylerin kişisel gelişimi, yaratıcılığı ve ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabiliyor. Öncelikle, yalnızlık ve tek başınalık arasındaki farkı anlamak önemli. Yalnızlık, genellikle istenmeyen ve zorlayıcı bir durum olarak

"Yalnızlığımıza kırılma noktalarımızdan, zarar görmeye ilgili endişelerimizden dolayı sarılıyorsak, ilişki içerisinde kendimizi tanıma, dönüştürme ve büyüme gibi kazanımlardan da mahrum kalacağımızı bilmemiz gerekir."

Klinik Psikolog ve Psikoterapist Özlem Serpen

deneyimlenir. Bireyler, sosyal bağlantılardan yoksun olduklarında ve bu durumdan rahatsızlık duyduklarında yalnızlık hissederler. Tek başınalık ise bireyin kendi isteğiyle seçtiği ve keyif aldığı bir durumu ifade eder. Bu iki kavram arasındaki fark, bireyin bu durumu nasıl deneyimlediğine bağlıdır. Kişisel gelişim ve özgüven, yaratıcılık ve üretkenlik, ruhsal ve duygusal sağlık bakımından bir sorun teşkil etmediği müddetçe yalnız kalma ve yalnızlık içgüdüleri oldukça sağlıklı olarak değerlendirilebilir. Kendi kendine yeterlilik, özel ilgi alanları olması bu durumu daha da keyifli bir hale getirir. Kendinize yapacağınız sağlıklı yalnızlık yatırımı, ilgi alanlarınıza zaman ayırabilme, sosyal bağlantılarda bulunma, yeni hobiler ve eğitimler edinme gibi bir dönemin kapısını açtığı gibi kendinizle sağlıklı bir ilişki kurmanıza da şüphesiz katkı sağlar.

Kendimizi sevdiğe yalnızlaşıyor muyuz? Ya da yalnız kaldıkça ilişki kurmak zorlaşıyor mu? 38 yaşındaki Eliz, "Yalnızlaştıkça, tam karşılığını bilemem ama 'yalnızlığa alıştıkça' ilişkide olmak kesinlikle zorlaşıyor. Son ilişkimin bitme sebebi olarak partnerim, 'Her şeyi, hep kendi başına yapıyor/planlıyorsun. Sanki senin hayatında yokum' demişti ve çok haklıydı. Ondan önce uzun bir yalnızlık süreci geçirdiğim için o süreçte her şeyi yalnız başıma yapmaya, yalnız başıma bir şeylerden keyif almaya o kadar alışmıştım ki, başkası olmasa da olur gibi bir haldeydim. Zaten o sebeple 'Kendine Ait Bir Oda' hâlâ bu kadar popüler. İlişkilerde kişilerin sadece kendisine ait alanı ve zamanı olması gerekliliğinin bu kadar vurgulanması da bu nedenden. Kendini severek yalnızlaşmıyor insan. Bana göre kendini sevmek, kendini olduğu gibi, artısı ve eksisiyle bilmek ve önce kendini öyle kabul etmek. Sonra özgüveni artıyor insanın, bu da sosyalleşmeyi kolaylaştıran bir durum, insan içine karışabilmeyi peçinliyor. Kendinle yeri gelince dalga geçebilmek bile kendini sevmekle alakalı. Yalnızlık beni kalabalıklaştırıyor. Bazı günler kendimi severek, bazı günler her şeyden nefret ederek hayata başlayabiliyorum. Kendimi sevdiğim, iyi hissettiğim günler dışında yanımda olan insanlara dair enerjim de artıyor. Daha verici, empatisi daha yüksek biri olduğumu hissediyorum. Kendimi sevdiğimde karşımdaki insanları da daha iyi anlıyorum ve daha açık fikirli olabiliyorum. Sivri ve köşeli halimden, daha geçişken bir hale evriliyorum" diyor.

Bir başka görüş ise 42 yaşındaki Zeynep'ten geliyor. "Kendini sevdiğe yalnızlaşırsın görüşüne katılmıyorum. Tam tersine insan sosyal bir varlık ve hem entelektüel hem duygu dünyasına dair paylaşım bence önemli. Kendini sevmekten ziyade yaş ilerledikçe hayatında bir eleme yapmaya başlanma birlikte seçilmiş yalnızlığın yaşandığına inanıyorum. 'Toksik' insanları hayatından çıkardıkça daha da yalnızlaşmaya başlıyorsun. Tabii kendi içine dönme ihtiyacı da önemli bu noktada. Kendi adıma, hayatımı küçültmek ve yalnızlığa alışmak hiç de kolay olmadı. Ama bu duruma alışınca, yani bu yalnızlık hali konfor alanına dönüşünce, bu sefer bundan vazgeçemez ya da ödünen veremez hale geldim. Bunu bir sevgili olana kadar fark etmemiştim bile. Sabahtan akşama kadar kedim dışında evde birinin olmasını ilk başta yadırgadım. İstedğim şeyi istediğim anda yapamama ve birine bağlı kalma düşüncesi adeta beni boğdu. Neyse ki 'me time' ihtiyacımı anlayabilen, özel alana saygı duyan biriyle birlikteyim ki, bunu dengelemeyi başardık. Yalnızlık bulaşıcı değil ama bence bir batakılık gibi, alıştıkça seni daha da çok içine çekiyor. Kendi kendini o kadar tatmin edebiliyorsun ki, kimseye ihtiyaç duymamaya başlıyorsun. Bunun sağlıklı olmadığına inanıyorum. O yüzden her şeyde olduğu gibi bunun da kendi içinde bir dengesi olması gerektiği kanısındayım."

Özlem Serpen ise yalnızlığın artı ve eksilerine dair birkaç not düşüyor. "Yalnızlığın artıları şöyle olabilir: İlişkiye ayıracağımız zamanı, ilgiyi, enerjiyi, konsantrasyonu ve kaynakları kendimizi gerçekleştirmek için kullanabiliriz. Eksileri içinse şunu söyleyebilirim ki, ilişki ihtiyacımız orada ve her zaman baki. İlişki, kendine alan açabildiğin kadar ötekine de alan açabilmektir aslında. Bir ilişkide yerleşik düzene geçmek, bazı yönleriyle kişinin özgürlüğünü kısıtlasa da, yalnızlık duygusundan korur. Yalnızlıkla baş etmede veya arayışları noktasında kullandığı/kullanacağı enerjiyi kendini gerçekleştirmede kullanmasına olanak sağlar."

Özetle, yalnızlık ve öz sevgi arasında karmaşık ve ince bir çizgi olduğu aşikâr. Sağlıklı sınırlar çizmek ve kendine zaman ayırmak açısından önemli olsa da, aşırıya kaçtığında izolasyona ve duygusal boşluğa yol açabiliyor ve yalnızlığın bulaşıcı olduğunu bizlere fısıldıyor. Kişinin kendini tanıması ve kabullenmesiyle başlayan öz sevgi ile yalnızlığı birbirine karıştırmamak lazım, hem kendinize sağlıklı bir ilişki önünde engeller oluşturmamak hem de yalnızlıkla başa çıkabilmek adına...