

YALNIZLIK HİSSİ: TEORİK YAKLAŞIMLAR*

Karnick PAULA
Çev.: Selçuk ZENGİN**
Muhammed KIZILGEÇİT***

Özet

Yalnızlık fenomeniyle alakalı pek çok yazı kaleme alınmıştır. Yalnızlıkla ilgili pek çok teorik bilgi bulunmasına rağmen, yalnızlık tanımına dair açık ve herkesin üzerinde uzlaştığı bir tanım hâlihazırda mevcut değildir. Yalnızlık hissi hayatın sağlıklı ve kaliteli olması için önemli olan, evrensel bir yaşam tecrübesini ifade eden bir fenomendir. Yazar bu çalışmada, yalnızlık hissi fenomeniyle ilgili teorik bilginin varolan yapısını incelemektedir. Yazarın bakış açısı insan olma teorisidir ki bu teoriye göre sağlık, bireylerin yaşamında kendileri için neyin önemli olduğunu ortaya koyan bir gösterge olarak kabul edilir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Tek başınlık, Felsefe, Psikoloji, Tasavvuf.



Feeling Lonely: Theoretical Perspectives

Abstract

Much has been written about the phenomenon of loneliness. Despite the plethora of theoretical information concerning loneliness, the phenomenon lacks a clear, consensual definition. Feeling lonely is a phenomenon that is a universal lived experience that is significant to health and quality of life. In this column, the author examines the existing body of theoretical knowledge regarding the phenomenon of feeling lonely. The author's perspective is the human becoming theory, in which health is viewed as the way individuals live what is important to them.

Key Words: Loneliness, Aloneliness, Philosophy, Psychology, Sufism

* Bu makale, Karnick, Paula M., (RN; PhD.), *Feeling Lonely: Theoretical Perspectives*, Nursing Science Quarterly, c. 18, sayı. 1, January 2005, s. 7-12, adlı makalenin ("Loneliness in Nursing" kısımları hariç) çevirisidir. Makalenin Türkçe'ye kazandırılması konusunda yazardan izin alınmıştır.

** Dr., Sehit Kamil İlçe Emniyet Müdürü, selcuk_zengin@yahoo.com

*** Yrd. Doç. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, kmhammed25@gmail.com

Giriş

Yalnızlık, yüzyıllardır dünyanın her yerinde ve bütün kültürlerde, edebiyatta, şiirde ve şarkılarda işlenmekte olan bir temadır. Evrensel bir yaşam tecrübesi yani insanlar tarafından bilinen en yaygın tecrübelerden biri olmasına rağmen tanımı çok zordur. Ölçülmesi neredeyse imkansızdır ve çoğu zaman bireyler için bir başkasına yalnızlığını ifade etmesi acı veren bir durumdur (Brage, Meredith, & Woodward, 1993). Yalnızlık hissini tasvir etmek için farklı bir dil kullanılır ve sıklıkla bu fenomenin negatif yönüne odaklanılır: kapalı kapılar, kilitli odalar... Bir bireyin en kutsal yerinin boşluğu, en yaygın sembolleri ve metaforlarıdır. Yalnızlığın, istenilmeyen ve hoşlanılmayan algısı, bu fenomenin anlaşılma eksikliğini gidermede bir katkı sağlayabilir. Çünkü insanlar çok ciddi bir şekilde kişisel yetersizlik olarak algılanan bu konuları tartışma konusunda gönülsüzdürler. İnsanlar belki de bu duygularının başkalarında da olduğunu fark ettiklerinde, kendilerinin yalnızlık duygularını tanımlayabilmektedirler. Daha da ötesi kendi biricikliğiyle yüzleşmektense yalnızlık hissini evrenselliğine maruz kalmak daha iyi algılanmaktadır.

Yalnız olmak, günlük hayatı yaşarken seçimlerden birini yapmakla ilgilidir. Yani kişinin kendisiyle diğerleri arasında mesafe koyma tercihidir. Bir kimse başkasından yakınlık görmemiş olsa bile bir his, anlayış ve arzu da insanî bir yakınlıktır. İnsanlar onaylanmayı, ait olmayı ve evrende bir fark meydana getirmeyi çok isterler. Samimiyetsiz insan ilişkilerinin olduğu ortamda yalnızlık artabilir. Başkalarıyla ilişkiler ve iletişim kurma nosyonu insan olmanın doğasında vardır. Yine de ilişkiler risk içermektedir. Hayal kırıklığına uğrama, acı çekme ve reddedilme riskleri (bireylerin) birbirlerine yardım etmeleriyle önlenabilir. Böylece yalnızlık hissiyle baş edilebilir.

Yazarın yalnızlıkla ilgilenmesi okul çağındaki çocuklar arasında depresyon, intihar ve adam öldürme gibi vakaların artması hakkındaki meraktan kaynaklanmaktadır. Çocukların bu tecrübeyi yaşamalarında daha basit bir neden var mıdır? Bu soruya cevap olarak yazar yalnızlık konseptini çalışmaya karar verir. Bu araştırmada onu bir literatür taramasına götürür. Bu bağlamda kullanılan kavramlar “yalnızlık hissi (feeling lonely)”, “yalnızlık (loneliness)” ve “tek başına olma hissi (feeling alone)”. Bu araştırma neticesinde yalnızlıkla ilgili çok fazla yazı ve yaşanmış yalnızlık hissini tecrü-

beleri hakkında yaşamsal pek çok örnekler ortaya çıktı. Bununla birlikte ne yalnızlığın tarifiyle ilgili ortak bir tanım, ne de yalnızlık hissini açıklayan - yalnız olma hissini tecrübî anlamda ifade eden net bir ifade vardır. Yalnızlık fenomeni, sağlıklı ve kaliteli bir hayat için açık bir şekilde önem arz etmektedir. Bu fenomenin anlaşılması sağlık hizmetini sunanlar için çok önemlidir. Kişisel tecrübeler inanışlar ve imajlar bu fenomenle (sanat ve edebiyat) bağlantılıdır. Bu durum da yalnızlık hissini ne anlama geldiği hakkında daha fazla sorular sormaya götürmüştür..

Takip eden tartışmalarda yalnızlık hakkında teorik perspektifler ortaya konulmuştur. Bu yaklaşımlar bağlamında, yalnızlık hakkında “genel literatür” taraması yapılmakla birlikte “felsefe literatürü”, ve “psikoloji” taranmıştır. Elde edilen literatür bilgileri neticesinde, yalnızlık hissi tecrübesinin bir konsept olarak ortaya konulduğu görülmüştür. Buna göre, bazı yazarlar, sürekli yenilenen ve yaşayan sürece uygun olmayan bir anlayışla yalnızlık konseptini nedensellik, doğrusallık ve indirgemeci bir tarzda tartışmışlardır. Bazı yazarlar da Parse'nin “insan düşüncesinin okulu” anlayışına benzer ve varoluşçu fenomende türeyen “Eşzamanlılık paradigmasına” uyum arz eden görüşler ortaya koymuşlardır. (Parse 1987)

Yalnızlığa Genel Bakışlar

Farklı disiplinlerden bilim adamları, yalnızlık fenomeni hakkında teorik yazılar yayınladılar. Dini literatürde, Yahudi ve Hıristiyan kutsal metinlerinin her ikisinde yalnızlığa istenilmeyen bir izolasyon ve ayrılık anlamında bir çok atıflar vardır.¹ Örneğin Mezmurlar kitabının bir pasajında şu temalar tekrarlanır. “Beni tanıyan yok, bana sığınacak yer kalmadı, canımı kayıran yoktur.” (Psalms 142:4, New American Bible, 1968). Aynı şekilde Yeni Ahit’te de yalnızlık problemi işlenmiştir. Örnek olarak Hıristiyan yaklaşımında Gethsemane ² bahçesinde “İsa kendi havarilerine dua ederken kendisine göz kulak olmalarını ister ve bahçenin derinliklerine ilerler ve kendisi farkındadır ki tamamen yalnızdır. Dönüp geldiğinde havarilerinin uyduklarını görür. Ne! Uyuyor musunuz? Bir saat için bile olsa bana bakamaz mıydınız? ” (Mark 14:32-37)

¹ [İslâm Dininde ve daha özeldede tasavvufta yalnızlık hakkında bkz. Kızılgeçit Muhammed, Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Çalışması), Erzurum 2011, s. 43-49.]

² Darusselamun doğusunda Hz. İsa'nın ihanete uğradığı yer.

Arkadaşları onu terk ettiklerinde Hz. İsa yalnızlıkla mücadele etti ve bir insan olarak derin bir yalnızlığa katlanmak zorunda kaldı.

Ailesinin ve arkadaşlarının Roma'dan sürgüne gönderilmesinin üzerine, onlara olan özlemini ifade ettiği Ovid'in (80 AD/1974) *Metamorfozu* isimli eserinde Ovid yalnızlık konseptini işlemiştir. Yüzyıllar boyunca, bireylerin yaşamının her adımından bir yaşam tecrübesinin tanımlanması olarak önde gelen bir konu olmaya devam etmiştir. Örnek olarak şair Dante (1314-1954)

“Yalnızlık yamacında terk edildim,
hayatın karanlığında kayboldum”

ifadeleriyle dile getirmiştir. Wolfe (1941) yalnızlığı evrensel, her durumda devam eden temel bir kaygı olarak ifade etmiştir. O, yalnızlıktan kaçınmanın neredeyse imkansız olduğu görüşünü benimsemiştir. Yalnızlıktan kaçınmak insanların hayatları boyunca gerçekleştiremeyecekleri bir hedef olarak kalmıştır. Wolfe, bir kişinin kendisine bile yabancı olabileceğini fark etmiş ve her bir bireyin yaşamı boyunca kendine has bir yönde kendine ait bir tempoda/hızda ve bir başına olduğunu düşünmüştür.

220 | db

Yalnızlık için genel klasik literatürde, üzerinde fikir birliği edilmiş bir tanım yoktur. Fakat tarih boyunca yalnızlık etrafında örgülenen tartışmalar, yalnızlık hissinin evrenselliğini göstermekte ve yalnızlığın, insan olmanın genlerinden geldiğini belirtmektedir. Filozoflar, insan tecrübesinin temel boyutlarına hitap ettiklerinden, yalnızlık hissini önemli çalışmalara kaynaklık edebilmesi için daha ileri perspektiflerle ortaya koymaya çalışmışlardır.

Felsefede Yalnızlık

Plato (1977) *Symposium* adlı eserinde yalnızlığı veya bireyin soyutlanma hissine sürüklenmesini, insanın davranışsal ve bilişselliğinin baskın olmasıyla açıklamıştır. Aritophane'nin insan sevgisi ve bir başkasına ihtiyaç duyma ile ilgili konuşmasında da yalnızlık umutsuzluk ve ayrı kalma imajı olarak tasvir edilmiştir. Aristo (MÖ 384-322/1985) Yalnızlığın istenmeyen ve davet edilmemiş bir his olduğu hususunda Plato'yla aynı görüşte olmuştur. Aristo insanın sosyal olmasına yani başkalarıyla birliktelik aradığına inanmıştır. O arkadaşsız bir varoluşu kimsenin seçemediği hatta her şeyin var olup da arkadaşının olmamasını kimsenin düşünemeyeceğine inanmıştır. (Aristotle, 1985)

Hıristiyan varoluşçu Kierkegaard'a göre birey olabilmek için bir kimsenin varoluşun yokluğunun korkusunu kabul etmesi lazım. Bu kabul ile bir birey yalnızlığın korkusuyla yüzleşir, böylece bir birey olabilirler. Yine ona göre bireyler, ne olmak istedikleri konusunda cesaret ve istek sahibi olmalıdırlar. Yalnızlıkla baş edebilmek için tek yol ise bu olabilir. Şayet birey yalnızlığı yeterince derinlemesine hissederse bu duygusunu çok derin bir şekilde paylaşabilir. Yine ona göre insanlar hakikati ancak kalabalıklardan kendilerini ayrı tutarak bulabilirler. Arkadaş olmak yalnızlık için insan varoluşunun kalbine girmektir. Kierkegaard'ın görüşlerini daha da genişleten Schopenhauer (1999)'a göre ise bağımsızlık insan yalnızlığının doğrudan bir sezgisidir. İnsanlar kendileriyle başbaşa kalabildikleri sürece yalnız kalabilmişlerdir ve yalnızlığı sevmeden ve bağımsızlığa âşık olmadan bir birey olunamaz. Diğer bir deyişle bir kimse tek başına kalabildiği sürece hürdür.

Yalnızlığın özgürlük için bir temel olduğu görüşü aynı zamanda Buber (1923/1958) tarafından kabul görmüştür. Buber bireysel özgürlük ve seçme hakkının insanlık için çok önemli olduğunu ve yalnızlığın başkalarıyla, kendisiyle ve Tanrı ile ilişkilerinde aşkınlık ifade ettiğini vurgulamıştır. Bir kimsenin doğru bir birey şeklinde tam olarak bilinebilmesi için başkalarından ayrı olması gerektiğine inanmıştır. Buber ayrıca, insanların dış dünyaya yani başkalarıyla birlikte olmaya açık olması durumunda da başarılı olduğunu ve geliştiğini ifade etmiştir. Yine insanoğlunun varoluşunun en temel gerçekliği bireyle bir başka birey arasındaki ilişkidir ve bu ilişki boyunca bireyler kendi başlarına bilemeyecekleri kesin anlamları paylaşırlar. Buber yalnızlığı insanî durumun bir parçası olarak kabul etmiştir. Fakat onunla kavga etmek yerine onun üstesinden gelmenin yolunu araştırmıştır.

Varoluşçu fenomenolojistler (Heidegger, 1972; Merleau-Ponty, 1968; Sartre, 1957; Tillich, 1952) yalnızlığı insan varoluşunun en temel bir görünümü olarak kabul etmişlerdir. Heidegger (1972) yalnızlığın anlamını insanlar tarafından oluşturulduğuna inanmaktadır. Şöyle ki insanlar yaşadıkları dünyada, karşılaştıkları ani durumlarda, kendilerinden öncekilerin tecrübesinden yararlanmadan, onlarla ilişki kurmadan, bir ilişki ağı geliştirmektedirler. Fakat insanlar aynı zamanda nasıl bir dünyada yaşayacaklarını seçmede özgürdürler (Heidegger, 1972). Sartre'nin (1957). Tam bağımsızlık nosyonu ise bireyin genç yaşlardaki yalnızlık tecrübesinden kaynaklanmaktadır. Sartre yalnızlığın kaynağı olarak kişiler arası ilişki-

leri görmüştür, başka bir şey değil sadece bireyin başkalarının varlığını tanımasıyla yalnızlığın oluştuğunu düşünmüştür. Sartre bir kimsenin dışlanmasının farkına varması sürecinin acı verici olduğunu ve aynı zamanda bunun üretkenliğe ve yaratıcılığa da yol açacağı fikrini öne sürmüştür. Onun ana tezi, bireyler daima seçim yaparlar ve bu seçimlerin sonuçlarına dünyada ilerlemek için katlanırlar ve Sartre'ye göre (1943-1966) birey tek başına hareket eder. Benzer olarak Merleau-Ponty (1968) insanların özgür olduklarına ve dünya ile birlikte olduklarına, varlıklarını başkalarıyla birlikte oluşturduklarına inanmaktadır. Ayrıca, başkalarıyla birlikte varoluş, bireylere kendilerine verilmiş olan zamandan daha fazla bir şeyler meydana getirme imkanı sunmaktadır. Yine Merleau-Ponty'ye göre her ilişki, kaçınılmaz bir şekilde başkalarıyla farklı bir duruma girer. Ve başkalarıyla yaşanan her gerçek tecrübe bireyi kendisinin başkalarıyla karıştırılması yerine bireyi yalnızlıktan uzak tutar. Fakat, bütün ilişkiler yeterince derin değilse güvensizlik durumu getirir ve sonrasında bireyler için yalnızlığın ihtimali belirir.

222 | db

Merleau-Ponty (1968) gibi Tillich (1952) de izolasyona götüren yalnızlık duygusu ve diğerleri tarafından reddedilme anlamındaki yalnızlıkla ilgilenmiştir. O yalnız olmanın, birey niçin yalnızdır ve yalnızlığı nasıl aşabilir sorularını sorarak anlam arayışında olmanın bir yazgı olduğunu kabul eder. Tillich (1963) yalnızlığın iki yönünü ifade etmek üzere, İngiliz dilinde iki kavramın oluşmasına öncülük etmiştir: Yalnız olmanın acısını ifade etmek üzere "Yalnızlık (Loneliness)"; Yalnız olmanın ihtişamını ifade etmek üzere de "kendi başına olma (Solitude). O yalnızlığı, bir kimsenin çevresinden ayrılma nedeniyle tek başına kaldığında veya birisinin kendisini tamamen izole edilmiş ve yanlış anlaşılma hissetmesi durumunda meydana geldiğini varsaydı. Bundan ayrı olarak, yeni fikirler icat etme gücü ile sonuçlanan ve iç gözlemi teşvik eden yaşamın bakış açıları için yalnızlığın gerekli olduğuna da dikkat çekti.

Tillich (1952) yalnızlığa, özgürlükle ilgili bir boyutun ilave edilmesine neden oldu. Özgürlük boyutu ise cesaretle davranma ve risk alma şeklindeki bir yolun seçimiyle ilgilidir. Tillich, kendini ispat etmenin iki yolunu net bir şekilde ortaya koydu: Kendi olmanın cesareti ve var olma gücüne katılım. Güç, dirence karşı kendini gerçekleştirme olasılığıdır ve bu güç, kendisiyle yalnızlık hissinin aşılmasını da sağlayan bir kuvvettir. Tillich için yalnızlık hissi paradoksal bir durumdur. Şöyle ki o, bütün ayrılıklarda, hayatın iniş ve çıkışları gibi hamlelerde gerçekleşen bir durumdur. Tillich ayrıca,

içe doğru bireysel yolculuklarda bazı noktaların bireyi apaçık bir şekilde yalnızlaştırdığına inandı. Hatta birisi, insanlarla bir arada ve çok boyutlu bir tarzda yaşar fakat nihayetinde yine yalnızlığı tercih ve tecrübe eder (Tillich 1952).

Felsefi literatür yalnızlığı, bireyin kişisel olgunluğunu, özgürlüğün ve en üst düzeyde ilişkilerinin gelişimini gerçekleştirme için insanî koşulların bir parçası olarak betimler. Varoluşçu fenomenolojistler, yalnızlığın bireyler için anlamını ve paradoksal yapısını daha derin bir şekilde araştırmışlardır. Düşüncelerinin özü ise şu şekilde ortaya çıkmıştır: Yalnızlık acı verici, kaçınılmaz, olumsuz fakat bireysel olgunluk ve gelişim için de gereklidir.

Psikolojide Yalnızlık

17. yy'a kadar bilimsel ve felsefi çevrelerde yalnızlığın objektif ve subjektif niteliği arasında fark görülüyordu. Mijuskovic (1979) şöyle yazmıştı:

Yalnızlık anlam ve his olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Anlam olarak herhangi birisinin egosuyla bağlantılı olmayan ezici arzular ve bir başkasının egosu veya objesiyle bağlantılı olan ezici duygulardan oluşmaktadır. Duygu olarak yalnızlık kendi farkındalığıyla ve hiçliği/anlamsızlığıyla yüz yüze gelme bilinci olarak ortaya konmuştur. Fakat bu anlamsızlık yalnızlıkla özdeşdir ve ilk anda hissedilen nitelikte görülmektedir.

May (1967) yalnızlık hissi ve anlamsızlığın birlikte gittiğinde hem fikir olmuştur. O yalnızlığı Batı toplumunun yaygın bir durumu olarak kabul etmiştir. Çünkü bireyler sıklıkta kendi kişisel dünyalarında yaşamaktadırlar. Bu kişisel dünyalarında anlamlı ve tahammül edilebilir bağların olmamasından yalnızlık korkusu, bireylerde bir belirsizliğe ve yaygınlıkla da felakete yol açmaktadır (May,1958).

Frankl (1946/1963) yalnızlığı May'dan farklı olarak II. Dünya Savaşı sırasında bir Nazi toplama kampında kendi tecrübeleri hakkında yazdığı yazılarda tartışmıştır. Frankl yalnızlığı insanların en dehşetli durumlarda bile anlam arayışı içerisinde olmaları, bu zor şartların üstesinden gelmesine hizmet eden bir araç olarak düşünmüştür. Anlamın keşfi yaşam için yeni yollar getirmektedir. Kendi düşünceleri ile yalnız olmayı arayan mahkumlar her zaman yalnız değillerdi. Çünkü geçmişleri ve hayalini kurdukları gelecekleriyle birliktelerdi. Mahkumlar kendi yalnızlıklarında korkunç şartlar al-

tında yaşamın anlamını bulma mücadelesini verdiler. Aziz tuttukları inançlarını hatırlarken ve yeni ihtimallerin hayallerini kurarken, onlar kendi şartlarının üstesinden geldiler ve bu üstesinden gelme durumu yalnızlığın ortasında yaşamlarına yeni anlamlar verdi. (Frankl 1946/1963).

Yalnızlığın kapsayıcı bir tanımlamasının yapılabilmesi için pek çok yaklaşım biçimleri ortaya konulmuştur. Fakat kapsayıcı bir tanımlamayı ancak sosyal bilimciler ve psikologlar yapabilmıştır (Flanders, 1976; Fromm-Reichmann, 1959; Lopata, 1969; Peplau & Perlman, 1982; Sadler & Johnson, 1980; Sullivan, 1953; Weiss, 1973). Ayrıca, literatürde yalnızlığın, üzerinde anlaşılmış ve tutarlı bir tanımının yapılmamış olması; her bir yazarın bu fenomene bireysel bakış açısıyla yaklaşmasından kaynaklanmaktadır. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı sekiz farklı teorik yaklaşımla tanımlamışlardır: psikodinamik, fenomenolojik, varoluşçu-hümanist, sosyolojik, etkileşimci, bilişsel, mahremiyet ve sistematik. Bu kategoriler, örtüşen ve üzerinde anlaşılan bir fenomenin geniş tanımlanmasıdır (Peplau & Perlman, 1982).³

224 | db

Üzerinde tartışılan bir konsept olarak yalnızlığın bir çok yönleri olmasına rağmen doğru bir teori seviyesinde hiçbir zaman sistematik ve tam olarak ifade edilememiştir (Derlega & Margulis, 1982). Yalnızlığın deneysel olmayan tanımları pozitif ve negatif çağrışımlarla doldurulmuştur. Pek çok yazar bu farklılıkları bir ihtilaf olarak görmüşlerdir ve bu ihtilaf, kabul edilebilir veya pozitif yalnızlık ya da kabul edilmez ve negatif yalnızlık arasında sürekli bir aralıkta gerçekleşir. Yalnızlık ne zaman ki yaratıcı, üretken ve olgunlaştırıcı olarak görülürse o zaman pozitif olarak düşünülür (Adler, 1993; Moustakas, 1961) ve ne zaman ki fiziksel duygusal veya sosyal yabancılaşma veya kendisinden ve diğerlerinden soyutlanma olursa negatif yalnızlık olarak kabul edilir. Yalnızlık hissi negatif yalnızlık tartışmasında artar. Çünkü o duygusal psikolojik ve sosyal soyutlanmanın göstergesi olarak düşünülür.

Psikanalizin fikir babası Freud (1930) yalnızlık hakkında çok az şey söylemiştir. O yalnızlığın çocukluk döneminde başladığına inanmıştır. Fakat çocuklar bunu algılayamazlar. Freud'a göre yalnızlık "okyanus hissi"nde (s.60) o da ego ve hiçlik üzerine kuruludur. Fromm-Reichmann (1959) Freud'un yalnızlık metaforuyla ilgili

³ [Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar için bkz. Kızılgeçit Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi, s. 14-26.]

olarak kendi şizofren hastalarıyla ilgili çalışmaya atıfta bulunmuş ve hastalarıyla ilgilenme sürecinde orijinal bir tanımla yalnızlığı anlatmıştır:

“Belki de benim ilgim, genç katatonik kadın bir hastamla başladı. Bu hastam uzun süre iletişime tamamen kapalı tam bir anksiyete hastasıydı. Her zaman onun berbat duyguları hakkında soru sorduğumda onun bu duyguları ortaya çıkıyordu. Dört parmağını soyutlayarak baş parmağını havaya kaldırıyor. Onun bu hareketini, onun duygularını anlayan bir ses tonuyla “işte yalnızlık budur” diye yorumladım. Bu durumda yüzündeki ifade gevşiyor büyük bir rahatlama ve memnuniyet ifade ediyor ve parmaklarını açıyordu. Sonra kendisi hakkında yani parmaklarının her biri hakkında bana konuşuyordu ve benden jestlerimle ona nazikçe cevap vermemi istiyordu. Biz bu “parmak konuşması” na bir veya iki hafta devam ettik ve bu şekilde yaptık. Onun anksiyete tansiyonu düşmeye başladı ve iletişim soyutlanması durumundan kurtulmaya başladı ve devamında bütün yalnızlığını ortaya çıkarmış olduk (s.1).

Fromm-Reichmann yaşına bakılmaksızın her bireyin yalnızlık hissedebileceğini ifade etmiştir: “Her insan için çocukluğundan itibaren bütün hayatı boyunca insanlar arasında olan samimiyete özlem bulunmaktadır ve hiçbir insan yoktur ki bu tehditten muaf olsun.” (s.1)

Zilboorg, (1938) yalnızlık tartışmasında yalnızlığın, bir kimse- nin hayatındaki anahtar bir araç olduğunu ifade etmiştir. Bu yazar yalnızlığı derinlemesine araştırmıştır. O sevilmenin ve hayran olmanın güzelliğinin sevincini, bir taraftan da küçük ve zayıf olmanın ve bir başkasını sevindirmenin bir ihtiyaç olmasının meydana getirdiği şoku tartışmıştır. Winnicott (1965) Zilboorg ile aynı fikirde birleşmiştir. Yalnız olma durumu ile ilgili bir teori oluşturmuşlardır ve bu teori bir çocuğun kendisine bakan ailesinin varlığında yalnız olma ihtimalini ifade etmektedir.

Psikolojiye insan ihtiyaçları yaklaşımında bakıldığında yalnızlık, natürel olmayan, patolojik bir tecrübe/hastalığa benzeyen bir durumdur. Bu tecrübe kişiler arası samimiyetin veya ulaşılabilir sosyal ilişkilerin yokluğu durumunda artabilir (Peplau & Perlman, 1982). Örneğin Weiss (1973) yalnızlığı, natürel olmayan bir durum olarak gördüğü gibi tıbbî bir müdahale gerektiren hastalıklı bir durum olarak da değerlendirir. Yine o, yalnızlığın birey için hiçbir

pozitif etkisinin olmadığını ve kaçınılması gereken bir tecrübe olduğunu belirtir.

Bowlby (1973), yalnızlık bazı özel ilişki tarzlarının yokluğuna bir tepki olduğu önerisiyle Weis'le hemfikir olduğunu ortaya koymuştur. Sullivan (1953) ve Bowlby, her kisi de yalnızlığın gelişimsel bir konteks içerisinde meydana geldiğini ve konteksın gelişimin farklı aşamalarındaki sosyal ilişki (Interactions)/iletişimin farklı tarzları için var olan ihtiyaçların yerine getirilmemesi ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Bu yazarlar farklı yalnızlık çeşitlerinin olduğuna inanmışlardır. Yalnızlığı, duygusal yalnızlık ve sosyal izolasyon/soyutlanma şekilde isimlendirmişlerdir.

Diğer yazarlar (Fkanders, 1976; Lopata, 1969; Peplau, Micell & Morasch, 1982; Peplau & Perlman, 1972) yalnızlığın bilişsel yaklaşımla tanımlanmasını desteklemişlerdir. Yalnızlığın kavramsallaştırılması için farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Özellikle daha sonraki yaklaşımlar sosyal ilişkilerin ve ilişki bozukluklarının değerlendirilmesi ve kıyaslanması, algılanması üzerinde durmuşlardır. Bilişsel yaklaşıma bir örnek Flanders'in (Peplau & Perlman, 1982'de naklen) yalnızlık tanımıdır. Ona göre yalnızlık, bireyin hali hazırda yaşadığı stres ifadesinin geri bildirim mekanizması, niteliksel veya şekilsel insan ilişkisinin optimal bir aralığıdır. (s. 170) Benzer olarak Lopata (1969) yalnızlığı şu şekilde tanımlamıştır: Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerde elde etmek isteğiyle, elde ettikleri arasındaki fark durumunda hissettikleridir. Peplau, Micell & Morasch (1982) yalnızlığı, sosyal ilişkiler değerlendirmesi için devam eden sürecin bir sonu olarak görmüşlerdir. Onlar için yalnızlık bireyin içinde meydana gelen içsel bir olayın sonucudur. Sadler ve Johnson (1980) yalnızlık bireyler için sosyal zorlamanın tatmin edilemeyen bir tecrübesidir. Onlar yalnızlığı, niteliksiz ve yetersiz bir sosyal ilişki ağı ayrıca bireyin tatmin edilmeyen duygularının bütünü olarak ifade etmişlerdir.

Varoluşcu fenomenolojik perspektiften yaklaşıldığında Moustakas (1961-1972) yalnızlık konusuna yeni bir bakış getirmiştir. Tillich (1963) gibi Moustakas da şu nosyonu desteklemiş ve yalnızlığın, acı verebilir olduğunu buna karşın insanlar için yalnızlık duygusunun doğuştan gelen ve sürekli olan neşelendirici ve coşturucu bir tecrübe olabileceği düşüncesini ortaya koymuştur. O, "doğa" ve "evren", "başkalarıyla birlikte olmalarına rağmen yalnızlığın"

kişisel bir ifadeleri içinde “tek başınlığın yalnızlığını” içeren bir durumun bilinçli tercihi olarak yalnızlığı tanımlamıştır.

Psikolojideki diğer teorik literatür yalnızlığın, fiziksel yalnızlık, depresyon, yabancılaşma, psikopatolojik ve yalnızlık hakkındaki psiko-dinamik yaklaşımın belirtileri gibi konulara değinmiştir. Yalnızlık hissi, psikolojik bir ifade veya daha geniş anlamda psikopatolojinin bir semptomu olarak görülmektedir. (Adler, 1993; Adler & Buic, 1979; Fromm-Reichmann, 1959) Ve bilimsel metodlar ve anketler kullanılarak bu fenomenlerle ilgili öngörülen davranışlar söz konusu edilmiştir. Frankl (1946-1963) ve Moustakas (1961-1972)’ın çalışmaları istisna edilirse psikoloji literatürü genellikle “Yalnızlığın tecrübesini” veya “Yalnızlık hissini” acı veren bir mutsuzluk olarak tasvir etmiş ve bundan dolayı olumsuz bir duygu ifadesi olduğunu belirtmiştir. Bir çok farklı bakış açıları ve yaklaşımlar içerisinde bu fenomen çoğunlukla indirgemeci, nedensel, durum tanımlayıcı bir nitelikte görülmüştür. Ve çok yönlü bir fenomen olarak kabul edilmiştir.

Sonuç

db | 227

Sonuç olarak, yalnızlık hakkındaki mevcut perspektifler, yalnızlığı genellikle sosyal eksiklik problemi olarak kabul eder ve *yalnızlık hissi* nosyonu psikopatolojik veya duygusal *yalnızlığa* benzer bir şekilde ortaya koyar. Frankl (1946/1963) ve Moustakas (1961-1972)’ un haricindeki psikologlar, yalnızlığı öncelikle bireyin kişisel ilişkilerindeki bir eksiklik ve çoğunlukla da hoş olmayan, acıtırıcı bir tecrübe olarak betimlemişlerdir. İnsanlar ve yalnızlık hakkındaki varoluşçu fenomolojistlerin yazılarını destekleyen varsayımlar, tabii bilim adamlarından varoluşçu fenomolojistlerin insan tecrübesine dair ardışık, sebep-sonuç ilişkisi temelli bir bakış açısıyla erişilebilir ve hatta mümkün olmayan bir fikir sağlaması açısından ayrılır. Belirtilen bu filozofik dünya görüşünde, yalnızlık insani koşullarda ve ferdin bireysel özgürlüklerinde, seçimlerinde, yönelimlerinde ve sorumluluklarında temel esas olarak kabul edilir.

Kaynakça

- Adler, G., (1993), The Psychotherapy of Core Borderline Psychopathology, *American Journal of Psychotherapy*, 47, 194-205.
- _____, & Buie, D. (1979), Aloneness and Borderline Psychopathology: The Possible Relevance of Child Development Issues. *International Journal of Psychoanalysis*, 60, 83-96.
- Aristotle, (1985), *Nichomachean ethics* (T. Irwin, Trans.). Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company. (Original Work Written 384-322 BC)
- Bowlby, J., (1973), The Making and Breaking of Affectual Bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Brage, M. E., Meredith, W., & Woodward, J. (1993), Acausal Model of Adolescent Depression, *Journal of Psychology*, 128, 455-468.
- Buber, M., (1958), *I and Thou* (R.G. Smith, Trans.). New York: Charles Scribner's Sons. (Original work published 1923).
- Dante, A., (1954), *The Divine Comedy* (J. Ciardi, Trans.). New York: W.W. Norton. (Original work published 1314).
- Derlega, V. J., & Margulis, S. T. (1982), Why Loneliness Occurs: The Interrelationship of Social-psychological and Privacy concepts. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy* (pp.152-165). New York: John Wiley & Sons.
- Flanders, J. P., (1976), From Loneliness to Intimacy, *Practical Psychology*, 16, 241-244.
- Frankl, V., (1963), *Man's Search for Meaning* (I. Lasch, Trans.). New York: Pocketbooks. (Original Work Published 1946).
- Freud, S., (1930), *Civilization and its discontents*, London: Hogarth Press.
- Fromm-Reichmann, F., (1959), Loneliness. *Psychiatry*, 22, 1-15.
- Heidegger, M., (1972), *On Being and Time* (A. Hofstadter, Trans.). New York: Harper & Row.
- Kierkegaard, S. A., (1985), *Fear and Trembling* (A. Hannay, Trans.). New York: Penguin Books. (Original work published 1843).
- Kızılgöçer Muhammed, (2011) *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Çalışması), Erzurum 2011, 14-26.
- Lopata, H. Z. (1969), Loneliness: Forms and Components, *Social Problems*, 17, 248-261.
- May, R., (1958), *Man's Search for Himself*, New York: W.W. Norton.
- May, R., (1967), *The Meaning of Anxiety*, New York: W.W. Norton.
- Merleau-Ponty, M., (1968), *The Visible and The Invisible*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Mijuskovic, B. L., (1979), *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature*, The Netherlands: Van Gorum.
- Moustakas, C. E., (1961), *Loneliness*, New York: Prentice-Hall.
- _____, (1972), *Loneliness and Love*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ovid, D., (1974), *The Metamorphoses of Ovid* (D. Slavitt, Trans.).
- Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press. (Original work Published 80 AD).
- Peplau, H. E., (1955), Loneliness. *The American Journal of Nursing*, 55, 1476-1481.
- Peplau, L. A., Micell, M., & Morasch, A. (1982), Loneliness and Self-Evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy* (pp. 135-151), New York: John Wiley & Sons.

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.), (1982), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley.
- Plato, (1977), Dialogues, In M. J. Adler & C. Van Doren (Eds.), *Great Treasury of Western Thought: A Compendium of Important Statements on Man and His Institutions by The Great Thinkers in Western History* (pp. 142-191), New York: R. R. Bowker.
- Sadler, W. A., & Johnson, T. B. (1980), From Loneliness to Anomia, In R. Audy, J. Hartog, & Y.A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness*, New York: International University Press.
- Sartre, J. P., (1957), *Existentialism and Human Emotions*. New York: Citadel Press.
- _____, (1966), *Being and Nothingness* (H. E. Barnes, Trans.). New York: Washington Square Press. (Original Work Published 1943).
- Schopenhauer, A., (1999), *Studies in Pessimism*. New York: The Modern Library.
- Sullivan, H. S., (1953), *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Tedrow, M., (1991), Overview of The Interdependence Mode. In C.
- Roy & H. Andrews (Eds.), *The Roy Adaptation Model: The Definitive Statement* (pp. 385-403). Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Tillich, P., (1952), *The Courage To Be*. New Haven, CT: Yale University Press.
- _____, (1963), *The Eternal Now*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Weiss, R. S., (1973), *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Winnicott, D. W., (1965), The Capacity To Be Alone. In D. W.
- Winnicott (Ed.), *The Maturational Processes and The Facilitating Environment* (pp. 29-36). New York: International Universities Press.
- Wolfe, T., (1941), *Portable Thomas Wolfe*, New York: Viking Press.
- Zilboorg, G., (1938), Loneliness, *Atlantic Monthly*, 161, 45-54.

