

Yalnızlık Psikolojisi

© 2019, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-307-2

Sertifika No: 44968

Hayat Yayınları : 686

Psikoloji : 18

Kitabın Adı : Yalnızlık Psikolojisi

Yazarı : Recai Yahyaoglu

Yayın Editörü : Erol Şahnacı

Kapak-İç Tasarım : Hayat Yayınları

Baskı Yeri & Tarihi : İstanbul, 2021

Baskı & Cilt : Ezgi Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.

Sanayi Cd. Altay Sk. No: 14 Bahçelievler / İstanbul

Tel: (212) 652 62 62

Sertifika No: 45029

Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

www.hayatyayinlari.com - e-posta: hayat@hayatyayinlari.com

 /hayatyayinlari  /hayatyayinlari

Dr. Recai Yahyaođlu

Yalnızlık Psikolojisi



Dr. Recai Yahyaoglu

Yaşlanma Psikolojisi, Bilişsel Psikoloji, Eleştirel Psikoloji, Tamamlayıcı Tıp ve Felsefe özel ilgi alanlarıdır. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Psikoloji Ana Bilim Dalında yüksek lisans yaptı. "Yaşlanma ve Zaman Algısı" konusunda YÖK (Yüksek Öğretim Kurumu) akademik veri tabanında ve internet ortamında yayınlanan tez çalışması bulunmaktadır.

'Aile Hekimi' olarak görev yapmakta olan yazar Aile Hekimliği alanında Sağlık Bakanlığı Sağlık Bilimleri Üniversitesi'ne bağlı Gaziosmanpaşa-Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde uzmanlık eğitimine devam etmektedir.

Mesleği ve uzmanlık eğitiminin yanı sıra psikoloji ve felsefe ağırlıklı kitap çalışmalarını sürdürmektedir.

Evli ve iki çocuk babasıdır.

Tüm insanlığa şifa olsun..

“Deha, yalnızlığın çocuğudur.”

Mehmet Niyazi (Gazeteci-Yazar)

*“Kendini yalnız hissettiğin kadar yalnızsın
ve güçlü hissettiğin kadar güçlü...”*

Can Yücel (Şair-Yazar)

“Yalnızlık; adam olmayanların vereceği saygıdan, sevgiden iyidir.”

Mevlana Celalettin-i Rumi (Şair, Yazar-Mevleviliğin Öncüsü)

“Yalnızlık, hastalıkların üreyebileceği en uygun ortamdır.”

Dr. Brauer (“Nietzsche Ağladığında” adlı eserinden)

Irvin D. Yalom (Yazar, Psikiyatrist Dr.)

İçindekiler

8. Baskıya Ön Söz	13
Ön Söz	15
Giriş	19
Hayal Kırıklığının Üstesinden Gelmek	25

1. BÖLÜM

YALNIZLIK VE ÇEŞİTLERİ

Yalnızlık Nedir?	30
Yalnızlık Nerededir?	37
Yalnızlığın Çeşitleri Nelerdir?	38
1. Derin Yalnızlık	39
2. Sosyal Durum Yalnızlığı	40
3. Duygusal Yalnızlık	40
4. Gizli Yalnızlık	40
5. Triad Yalnızlık	41

2. BÖLÜM

EDEBİYAT VE YALNIZLIK

Yalnızlık: Özel İnsanların Yaşadığı Bir Duygu	46
Yalnızlığın İfade Edilişi	48
Sanatçı/Edebiyatçı/Yazar Yalnızlığı	51
Yalnızlığı Paylaşmak	55
Yalnızlıktan Hoşlanmak	57
Yalnızlıktan Utanmak	60
Metafor ve Manyetik Alan	63

3. BÖLÜM

YALNIZLIK HÂLLERİ

Dünyada Yalnızlık.....	70
Yalnızlık Z Kuşağının Kaderi mi?.....	71
Türkiye’de Yalnızlık.....	73
Taksim Cihangir: Yalnızlar Cumhuriyeti.....	74
Cihangir Sakinleri: Muhalif Yalnızlar... ..	75
Bohemlik ve Yalnızlık.....	77
Stüdyo Tipi Evde Ankastre Dünya.....	79
Boşanmalar Hızlandı.....	80
İnsanlık Tarihinde Bir İlk... ..	81
Arkadaşlıklar Çözüldü.....	83
Topluluk/Cemaat Kozası Delindiğinde... ..	84
Gençler Kalabalık İçinde Yalnız.....	86
Genç Kuşak Yalnız Kalmayı Tercih Ediyor!.....	87
Genç Kızların Yalnızlığı.....	89
Yaşlıların Yalnızlığı.....	91
Yaşlılık, Huzur Evindekiler İçin “Yalnızlık”.....	94
Kadınlar Daha Yalnız.....	95
Çok Yalnızım Doktor Bey... ..	96

4. BÖLÜM

FARKLI VE SIRA DIŞI YALNIZLIKLAR

Fakirlerin Yalnızlığı.....	101
Alkol Kullananların Yalnızlığı.....	104
Bazı Milletler Daha Yalnız... ..	105
Yurt Dışında Yaşayanların, Mültecilerin Yalnızlığı... ..	109
Kralların, Padişahların, Yöneticilerin ve Liderlerin Yalnızlığı... ..	111
Manevi Önderlerin Yalnızlığı.....	118
Gezgin Ruh Daha Yalnız... ..	121

5. BÖLÜM

PSİKOLOJİ VE YALNIZLIK

Psikolojik Yalnızlık	124
Her Duyguyu Yaşamamanın Güzelliği ve Sevinç Çığlıkları	125
Mükemmellik Takıntısı ve Yalnızlık	128
Öz Saygı Kaybı, Utangaçlık ve Yalnızlık	130
Kişiler Arası Yalıtım	131
Yalınlık ve Şeffaflığın Önemi	134
Yersiz Tutarlılık ve Yalnızlık	136
Bağlanma/Bağlanamama ve Yalnızlık	138
Beş Faktör Kişilik Modeli ve Yalnızlık	141
Kavgalarımız, Yalnızlığımızı Bastırmak İçindir	143
En Gizli Korkumuz, Yalnız Kalma Korkusudur	145
Üst Duygu Olarak Yalnızlık	148
Acıların Büyüttüğü Yalnızlık	150
Kartallar Gökyüzünde Yalnız Uçarlar	152
Mutluluğun Azalttığı Yalnızlık	154
Ayrılığın Yanı Başındaki Yalnızlık	157
Yapayalnızlık	160
Yalnızlık ve Kader Yaklaşımı	162
Aşk Kısmen Saçmalık ve Sonu Yalnızlıktır	165
Kişisel Bütünlük ve Yalnızlık	172
Mütevaziliğe Bağlı Yalnızlık	175
Ennegrama Göre Yalnızlık	179
Narsizme Bağlı Yalnızlık	182
Cinsel Sapkınların Yalnızlığı	185
Burçlara Göre Yalnızlık	187
Uyku: Yalnızlığın Üvey Annesi	190
Yalnızlık Bulaşıcı Bir Duygudur	193

Yalnızlık İyilerin Yaşadığı Bir Duygudur...	195
Beynin Akılla Kavga Ettiği An	197
Şüphe Eken, Hasat Zamanı Yalnızlığımı Biçer	199
Umutsuzluğa ve Kötümserliğe Bağlı Yalnızlık	202
Yalnızlık Rasyonel mi Yoksa İrrasyonel mi?	206
Çağdaş İnsanın Yalnızlığı	211
Yalnızlık ve Dindarlık	213

6. BÖLÜM

SOSYOLOJİ VE YALNIZLIK

Sosyal Yalnızlık	216
Koca Aşiretin İçinde Yalnızım	219
Sosyolojik Olarak Ölü Yalnızlar	220
Dayanışmanın Canlı Bir Görüntüsü	221
Yalnız Taştan Duvar Olmaz	222
Huzur Limanı Yalnızlık	223
Bu Yalnızlık Büyük Bir Yanlışlık!...	225
Aidiyet Duygusu ve Yalnızlık	227
Geri Çekilme Psikolojisi ve Kaygıya Bağlı Yalnızlık	230

7. BÖLÜM

FELSEFE VE YALNIZLIK

Yalnızlığın Felsefesi	234
Aristo, Rousseau, Ortega, Schopenhauer, Heidegger'e Göre Yalnızlık	238
Varoluşsal İletişim ve Yalnızlık	240
Yalnız İnsanın Yönetimi	242
Seneca'ya Göre Yalnızlık/Kalabalık	244
İçer/Dışa Dönüklük ve Yalnızlık	244
Yalnızlık Paradoksu	246
Filozofların Yalnızlığı	250

8. BÖLÜM

İNTERNET VE YALNIZLIK

Canlılar Mezarlığı Olarak İnternet Ortamı	254
Emojiye Savrulmuş Sanal İletişim.....	256
En Çok Kalp Emojisi Kullanılıyor	257
İnternet Yalnızlığı Gidermiyor... ..	258
Bilgisayar, İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık	259
Twitter ve Facebook Yalnızlığı	262
Akıllı Telefon Yalnızlığı	263
Yalnızlık Sektörü Ticarileşiyor.....	265
Yalnızlık Ciddi Ekmek Kapımız.....	267
Sosyal Medya: Yeni Sosyalleşme Biçimi	267
Artık Gizlemiyorlar	268
Günde 50 Dakika	269
Gerçeğini Bulamayana Sanal Flört!	269

9. BÖLÜM

YALNIZLIĞIN ZARARLARI

Yalnızlık Sigara Kadar Zararlı	272
Yalnız Hissedenlerin Sayısı Yüksek.....	272
Kötü Alışkanlıkların Nedeni.....	272
Bekârlık Sultanlıktır	273
Yalnızlık Kalbe Zarar	274
Yalnızlığını Anlat, Hormonunu Bileyim	275
İnsan Metabolizması, Bağışıklık Sistemi ve Yalnızlık	276
Yalnızların Yiyeceği: Makarna.....	277
Bir Bağımlılık Olarak Yalnızlık: Yalnızlık Bağımlılığı	278
Bellek Kaybı ve Yalnızlık	281
Obezite ve Yalnızlık	284

10. BÖLÜM

SORGULAMA VE YÜZLEŞME

Yalnız İnsanın Danışan Olarak Kendini Sorgulaması	286
Sorgulamanın Hedeflerine Bakış	288
Kendimizle Yüzleşme: Yalnızlığımız Kör Noktamız mı?	293
Kör Noktaları Açığa Çıkarmak	295
Kör Noktalar İçin Sorular	296
Kör Noktalardan Yeni Alışkanlıklara	297
Algılama Sorunu Olarak Yalnızlık	299
Yalnızlık ve Gerçeklik Algımız	301
Bir Amaç Edinmek	305

11. BÖLÜM

YALNIZLIĞIN ÇÖZÜMÜ

Çare Nerede?	309
Yalnızlık Testi: Yalnız mısınız? Pekâlâ, Ne Kadar?	312
Gerçekten Yalnız mısınız?	314
Yalnızlıktan Nasıl Kurtulursunuz?	317
Son Söz	329
Ekler	335
Yalnızlık Mektupları	335
Yalnızlık Duygusuyla İlgili İki Makale	335
Yalnızlık Duygusu Hakkında	336
“Yalnızlık İçimde Bir Sızı”	338
Yararlanılan Kaynaklar	345

8. BASKIYA ÖN SÖZ

‘Yalnızlık Psikolojisi’ 2005 yılında ilk baskısı yayınlandıktan sonra aralıksız üst üste yedi baskı yaptı. Bu kitabı psikoloji alanında yüksek lisans (2010-2013) öncesinde yazdığım için ‘iyi satılıyor ve ilgi görüyor olmasına rağmen’ yeni baskılarının yapılmasını uygun bulmadım. Çünkü akademik ilerleme bakış açımı önemli oranda değiştirdi. Daha sonra kitabımın bazı bölümlerinin çıkarılması, bazı bölümlerine ilaveler yapılması ve bu duyguya bakıştaki derinliğin güçlendirilmesi gerektiğine karar verdim.

Kitabın akışı içinde geçmiş baskılarda olan bazı uzun cümleleri, abartılı benzetmeleri, anlam bozulması yapan ifadeleri çıkartarak daha gerçekçi ve dengeli olmasına çalıştım. Birçok yeni başlıklar ilave ettim ve hemen her başlık içine akademik kaynaklar vasıtasıyla konuyla ilgili yapılmış çalışmalardan aldığım atıfları ekleyerek görüşlerimi destekledim. Bu arada akademik kaynakları sınırlayarak kitabın kolay anlaşılabilir ve okunabilirliğini bozmamaya özen gösterdim. Böylece kitap her kesime yönelik bir çalışma haline geldi.

Yalnızlık Psikolojisi sekizinci baskıya farklı yayın evi ve kapak yüzüyle hazırlanıp geçmişe göre pek çok değişikliklerle ve daha derin bir bakış açısıyla yeniden hazırlandı. Kuşkusuz eski hâline göre daha güzel oldu. Yalnızlık Psikolojisi bir kitap olarak; okuyucuyu sıkmadan onun hayatına yön vermeyi, bu duyguyu pek çok yönüyle tanımayı, sadece yalnızlık duygusundan kurtulmayı değil daha önemlisi bu duygudan kişisel/ruhsal gelişim aşamalarında daha iyi nasıl faydalanılacağını çeşitli tavsiyeler ile açıklamaya çalışmaktadır.

Kitabın ilerleyen yıllarda önemi artacaktır. Çünkü yalnızlık sorunu dünyada ve ülkemizde her geçen gün daha ciddi bir sorun haline dönüşmeye devam etmektedir. Genç yaşlı hemen herkes ellerinden düşürmedikleri cep telefonları vasıtasıyla hayatlarını odalarına çekilerek, kendilerini etraflarından ayırıp tek başlarına kalmayı tercih ederek, yalıtılmış-içlerine dönük yaşamaya başlamış görünüyorlar. Göz göze dertleşemez olduk. Eski samimi dost, arkadaş ve yarenliklerin yapıldığı sohbetler ne yazık ki özlemle aranır hale geldi...

Yakın gelecekte çağımızın en önemli sorunu haline gelecek olan yalnızlık hakkındaki kitabımın bu konuda yapılacak farklı çalışmalara ilham kaynağı ve yalnızlığa bakış konusunda ufuk açıcı olmasını temenni ederim. En önemli isteğim bu duyguyu yaşayan ve ona inananların bu kitaptan memnun olmalarıdır. Zira bu duyguyu yaşayanların kaliteli insanlar olduklarının farkındayım. Biliyorum ki; nazik, kibar, alıngan ruhlu özel insanlar yaşadıklarını iyi bilir ve zor beğenirler.

Kitabın yayına hazırlanma sürecinde yaptıkları okumalar sonrasında görüşlerini belirten uzm. klinik psikolog Esan Gül'e, Dr. Gülhan Pamuk'a, Hatice Atagül'e, yayınevi editörü Erol Şahnacı'ya, Zeynep Bayrak'a, başta Hayati Bayrak olmak üzere yayınevi yetkililerine teşekkür ederim.

ÖN SÖZ

Her şey bir ihtiyaçtan doğar. Yapılan her iş, iyi ya da kötü bir anlam taşır. Ve her anlam hayata bakışımızı etkiler. İnsanlar bu farklı bakış açılarına göre kısmen yalnızdırlar. Çünkü etraflarında onlar gibi olaylara aynı şekilde bakan ve algılayan kimse yoktur. Bu yüzden iyi ya da kötü anlamlar çağrıştıran, doğru ya da yanlış değerlendirilebilen ve kimi zaman ihtiyaç hâline gelen yalnızlık duygusunun tanınması gerekir.

Modern dünyada salgın bir hastalık haline gelen yalnızlık son yıllarda ülkemizi de ciddi şekilde etkilemeye başladı. Kuşkusuz millet olarak tarihimizden aldığımız dersler ve inançlarımızdan aldığımız güç bu duyguya karşı direncimizi arttırmaktadır. Buna rağmen dünya ile kurduğumuz kapsamlı diyaloglar, internette yararlanmaya başlamamız, akıllı telefonların yaygın kullanımı, ülkemiz insanının dünyaya açılması, kültüründe yaşadığı farklılaşma, inançlarında hissettiği karmaşa ve daha sayılabilecek birçok faktör bu duygu tarafından olumsuz yönde etkilenmesine neden oldu.

Yalnızlık duygusuyla ilgili olarak ülkemizde yayınlanmış birçok şiir kitabı var. Hikâye ve roman tarzında yazılmış eserlere de rastlamak mümkün. Son yıllarda bu konuda çalışan ama konuyla ilgili bir mesleği ya da akademik geçmişi bulunmayan pek çok yazar eserler verdi. Bunlardan bazılarında güzel ve orijinal ifadelere rastlamak mümkün... Bu konuya yoğunlaşarak -mesleki bakımdan ilgili ya da ilgisiz olsun fark etmez- eser veren herkesi tebrik ederim...

Konuyla ilgili akademik yeterliliğe sahip sağlık/psikiyatri/psikoloji profesyonelleri tarafından akademik tez ve makaleler dışın-

da kapsamlı bir kitap çalışmasının şimdiye kadar yapılmamış olması şaşırtıcıdır. Bu durum tamamen onların iş yükünün fazlalığından kaynaklanıyor olmalı. Ayrıca ülkemizde yalnızlık konusunda yerli yazarlar tarafından yazılmış ve geniş kitlelere yönelik tavsiyelerde bulunan bir çalışma bulunmamaktadır. Daha da önemlisi, bu duygunun disipline edilmesiyle ilgili kültürümüze uygun tavsiyelerde bulunan bir çalışma yoktur. Bu durum, elinizde tuttuğunuz kitabın yazılma ve güncellenme cesaretini arttırdı.

Çalışma kusursuz değildir. İnsan emeği ürünü olan hemen her şey zaten eksiktir. Tıpkı insan gibi ... Bu çalışmadaki eksiklikler şahsıma aittir. Bu duyguya en iyi yorumu, yazma yeteneği olan ruha inanan ruh hekimlerinin ve kıdemli psikolog/psikolojik danışmanların vereceğini düşünüyorum. Çünkü onlar bu duyguyu en iyi analiz edebilecek donanıma sahip olarak yetişiyorlar. Yakın gelecekte ülkemizde bu konuyla ilgili daha kapsamlı çalışmaların yapılması gerektiğine olan inancımı bu vesileyle ifade etmek isterim.

Yalnızlık duygusunu sevdim ve bu duyguya samimi olarak inandım. Sevmeksizin ve inanmaksızın yapılan hiçbir şey başarılı olamaz. Her yapılan işin; doğal, samimi ve yaşamınızda önem atfettiğiniz bir konu olması en güzelidir. Çünkü her yaptığınız iş, kendiniz hakkında fikirler verir. Yaşamadığınız bir duygudan bahsetmenizin anlamı yoktur. Kimseyi yazdıklarınıza inandırmazsınız. Üstelik bu çabanız bayağı olur ve iğreti durur. “Kalp deniz, dil kıyıdır. Denizde ne varsa kıyıya o vurur” (Mevlana).

İstedığınız kadar güzel konuşun. Dil etkilemez. İstedığınız kadar güzel yazın. Yazılanlar da etkilemez. Etkileyecek olan; doğallıktır, saflıktır ve yazdıklarınızla özdeşleşmiş bir uyuma sahip olmanızdır. Özdeşleşmeniz yoksa ve bunu gizlemeye çalışıyorsanız, tüm gayretleriniz karavana atışıyla sonlanacaktır. İnsanlar aldatılamazlar, sadece aldatılmaya çalışılırlar. Evrende hiç kimse bir diğerini aldatamaz. Aslında aldanan aldatmaya çalışanın kendisi olur ve duvara tosladığını belki çok sonraları ancak fark edebilir.