

AYRILIK VE YALNIZLIK

Ayrılık

Aksini ne kadar istesek de bazı ilişkilerimiz biter. Ayrılık tek taraflı ya da ortak alınan bir karar olabilir. Aksini ne kadar istesek de bazı ilişkilerimiz biter. Aksini ne kadar istesek de bazı ilişkilerimiz biter. Bu duyguların bazıları zorlayıcı olsa da, hepsi normal tepkilerdir ve ayrılık sonrası iyileşme sürecinde gereklidirler. Bu duygular arasında şunlar sayılabilir:

- **İnkar.** Ayrılığın gerçekten yaşandığına, ilişkinin bittiğine inanmamak. Karşısındakinden yeni bir şans daha istemek; “Lütfen gitme” , “Kalırsan şunları değiştireceğim” pazarlığı yapmak.
- **Kızgınlık.** Dünyanızı sarstığı için karşınızdaki kişiye karşı kızıp öfke duymak.
- **Şaşkınlık.** Nerede ve nasıl olduğumuzu bilemeyecek kadar günlük yaşamımızın dağılmasıdır.
- **Kararsızlık.** Bir ilişkiyi bitirme suçluluğu ile karşımızdakini incitmek istememe ve yürümeyecek bir ilişkiyi sürdürme isteksizliği arasında sıkışıp kararsız kalmak.
- **Korku.** Yoğun duygularla bir daha hiç sevip sevlimeyeceğimizden ya da yeni yaşantının yaratacağını belirsizlikten korkmak.
- **Yalnızlık.** Kendini tek başına, çaresiz ve yapayalnız hissetmek.
- **Suçluluk.** Kendinizi ya da ayrıldığınız kişiyi suçlamak. Yaşananları devamlı olarak düşünüp kendimize “Keşke şunu, bunu yapsaydım” demek, ilişkimizdeki yanlış gitmiş şeyler için kendimizi suçlamak.

- **Üzüntü.** Derin ve acı bir kayıp yaşamak, yaşamın ayrıldığımız kişi olmadan nasıl devam edeceğini düşünüp çaresiz hissetmek.
- **Umut.** İlk zamanlarda yeniden birleşmeyi düşlemek; ilişki bittiğini kabullendikçe kendimizi daha iyi hissedip yeni ve güzel yaşantılara dair umutlanmak..
- **İç Rahatlaması.** İlişkinin sona ermesiyle anlaşmazlıkların ve acının sona erdiğini, yürümeyecek bir ilişki için artık çaba göstermek zorunda kalmadığımızı düşünüp içimizin rahatlaması.

Kendinize karşı sabırlı olun ve yeniden iyi hissetmek için zaman tanıyın. Böyle dönemlerde sevdiğimiz faaliyetlere devam etmek ve arkadaşlık ilişkilerini canlı tutmak iyi hissetmeye destek olur. Dostlarınızla ve güvendiğiniz yakınlarınızla konuşmak size yeterince iyi gelmiyorsa ve yaşadıklarınızı daha iyi anlamak istiyorsanız bir uzmana danışın, ilgili grup çalışmalarına katılın.

Yalnızlık

Ayrılık olsa da olmasa da kimi zaman yalnız hissedilebilir. Örneğin, grup etkinliklerinin dışında kaldığımızda, arkadaşlık ya da sevgili ilişkilerine giremediğimizde kendimizi tek başına, yalnız hissederiz. Yalnızlık mutlaka tek başına kalmayı gerektirmez. Kalabalık bir sınıfta, bir grup eğlencesinin ortasında ya da bir futbol maçında yüzlerce taraftar arasında da kendinizi yalnız hissedebilirsiniz. Yalnızlık, önemli gereksinimlerin karşılanmadığı, kendinizi diğer insanlara bağlı hissetmediğiniz, zorlayıcı bir duygudur.

Aşağıdaki gibi durumlarda yalnızlık kendini daha çok hissettirebilir:

- Bir grubun dışında tutulmak.
- Çevrenizdeki insanlar tarafından sevilmediğinizi hissetmek.
- Çevrenize karşı yabancılaşmak.
- İlişki kurmada ve geliştirmede çekingen, utangaç olmak.
- Kişisel yaşantı ve sıkıntılarınızı paylaşacak birinin olmaması.
- Yakınlarınızdan ayrılmak, onlardan uzakta olmak, onları özlemek.
- Arkadaş bulmakta zorlanmak, tanışıklıktan öteye gidememek.

Yalnızlık Çekiyor musunuz?

Yalnızlık çekip çekmediğinizi aşağıdaki özelliklere bakarak anlayabilirsiniz:

- Kendinize güveniniz düşük mü? Reddedilmekten çekindiğiniz için iletişime geçmek için karşı tarafın başlatıcı olmasını mı bekliyorsunuz?
- Zayıf sosyal ilişkileriniz yüzünden kendinizi ve diğer insanları suçluyor musunuz? Doğru olmadığı halde, kimsenin sizi sevmediğini mi düşünüyorsunuz?
- Sosyal etkinliklere katılmak için girişimde bulunmak yerine tanıdığınız kişilerin sizi aramasını ve katıldıkları etkinliklerde sizi de aralarına almalarını mı bekliyorsunuz?
- Sosyal etkinliklere sizi dahil etmezlerse bir köşeye çekilip, kendinizi kapatıp ve onlara kızıyor musunuz?
- Çevreniz ve arkadaşlarınız tarafından değerlendirilip yargılandığınızı mı düşünüyorsunuz?

- Kendi haklarınızı koruyan davranışlar göstermekte zorlanıyor, size uymayan isteklere karşı “hayır” demeye çekiniyor musunuz?
- Yeni insanlarla tanışmaktan ve yeni ortamlara girmekten çekiniyor musunuz? Kendinizi tanıtmakta, telefon görüşmeleri yapmakta ve grup etkinliklerine katılmakta güçlük mü çekiyorsunuz?
- Kendinizi olumsuz mu algıyorsunuz? Bedensel görünüşünüzü beğenmiyor, kendinize karşı fazla eleştirel mi davranıyorsunuz?
- Kendinizi tek başına ve mutsuz mu hissediyorsunuz?

Yalnızlıktan Nasıl Kurtulursunuz?

Yalnızlıktan kurtulabilirsiniz, ancak bu size bağlı. Bununla ilgili yapılabilecek şeyler:

- Diğeriyle tanışabileceğiniz ortamlar arayın. Örneğin, sınıftan birine birlikte çalışmayı önerin, davetlere katılın.
- Sınıf tartışmalarına, grup projelerine, toplu etkinliklere, okuldaki kulüp çalışmalarına katılarak sosyal etkinliklerinizi arttırın.
- İlgi alanlarınızı genişletmeye çalışın. Başkalarıyla ortak ilgi alanları bulmak ve onlara katılmak ilişki kurmayı kolaylaştırır.
- Gönüllü çalışmalara katılın. Diğeri insanlara yardım etmek kendinize güveninizi artırır ve kendiniz hakkında iyi hissetmenize yol açar.
- Haklarınızı korumayı öğrenin, başkalarının haklarına karşı özenli olun. Bu dengeyi tutturmak ilişkileri kolaylaştırır.
- İlişki sınırlarını doğru tutmak sağlıklı ilişkiler geliştirir. İlişkilerde karşılıklı olmaya çalışın, başkalarının üzerine fazla düşüp bağımlılık yaratmayın ya da bir kimsenin ilişkilerinizi engellemesine izin vermeyin.

- Eğer utangaçsanız, ilişki kurmada denemeler yapın. Örneğin, yanınızda oturan insana merhaba demeye ya da kısa bir konuşma başlatmaya çalışın.
- İnsanları tanımaya çalışın, ilk olumsuzlukta hemen karar vermeyin, bir şans daha tanıyın.
- Sosyal insanların nasıl davrandıklarını izleyerek onlardan öğrenin, ama yapabilecekleriniz konusunda gerçekçi olun.
- Hiç ret yaşamamış çok az kimse vardır. Biri tarafından reddedilmiş olmanız, başkalarınca da reddedileceğiniz anlamına gelmez. Geçmişteki olumsuz deneyimleri kendinizi geliştirme konusunda öğrenme fırsatı olarak kullanın, bildiğiniz hatalarınızı yinelenemeyin.
- Karşınıza çıkan fırsatlarla ilgili önyargılı olmayın, denemeden nasıl hissedeceğinize karar vermeyin.
- Girişimci olun. Hoşlandığınız biri varsa, onun size gelmesini beklemeyin, siz başlayın. Bir selam bazen yeterli olur.
- İlişki kurmak istediğiniz kimseyi iyi dinleyip konuştuklarıyla ilgilenin. Beden diliniz de ilginizi gösterebilir. Örneğin, göz teması kurun, güler yüzlü olun.
- Yargılayıcı olmayın. İnsanlar arasındaki bireysel farklılıkları kabul etmeyi öğrenin.
- İlişkilerin gelişmesi zaman alır. Aceleci olmayın, karşınızdakilerin sizi tanımmasına izin verin.
- Kendinizle birlikte olmaktan hoşlanıyorsanız, başkaları da hoşlanabilir. Yalnız kalmak, her zaman olumsuz değildir, bir ölçüde yalnız kalmak herkese iyi gelir. Yalnız kalmamak için istemediğiniz şeylere katlanmayın.
- Yalnız geçen zamanı kendinizi tanımak, bağımsız olmak ve kendi duygusal

gereksinimlerinize ilgilenmeyi öğrenmek ya da iyi gelen şeyleri yapmak için bir fırsat olarak düşünün. Müzik dinleyin, yürüyüşe çıkın, spor yapın ya da sevdiğiniz bir diziyi/filmi izleyin.

- Kendinize yalnızlık hissinin sonsuza dek sürmeyeceğini hatırlatın.

((boğaziçi logosu))

AYRILIK ve YALNIZLIK

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.: (0 212) 359 71 39
(0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>