



Sadece Var Olmayı Öğrenmek

PSYCHOLOGIES GENEL YAYIN YÖNETMENİ, UZMAN PSİKOLOG DENİZ ÇAKMAK KAYA, İÇİNDEN GEÇTİĞİMİZ ZOR GÜNLERİ HUZURLU BİR ŞEKİLDE ATLATMAMIZI SAĞLAYACAK YOLLARI BİZİMLE PAYLAŞIYOR.

Bugüne kadar hayatlarımızı çok fonksiyonlu kolonlar üzerine inşa etmeye uğraştık. Aynı anda yapabildiğimiz şeylerin sayısını artırarak yeteneklerimizi katlamaya çalıştık. Hızla akıp giden bir hayat vardı ve biz ne kadar çok şey yaparsak, o kadar değerli olacağımızı sandık. Yalnızlıktan korkup kalabalıklara attık kendimizi. Daha iyi hissetmek için yeninin peşinden koştuk. Duyguları nesnelere ikame etmeye koyulduk. Tükettik, geride bıraktık. Sessizlikten kaçtık. Sessizliği dolduracağımız şeylerden korktuk. İçimize dönmek için dışarıya yöneldik. Sonra ansızın, bir günden diğerine dışarıdan içeriye açıldık. İnsanlığımıza dair unuttuklarımızı kapımıza dayandı. Neydi hayattan aldığımız ilk hediye? Nefes. Ciğerlerimiz tehdit altındayken, maskelerimizi çıkarıp içimize temiz havayı çektiğimizde hatırladık onu. Yumuşak ve şefkatli bir kucakta teskin olarak atlatmıştık ilk kaygılarımızı. Düşünce, ağlayınca, korkunca, heyecanlanınca, çok sevinince sarıldık birbirimize ve öyle büyüdük. Sevdiklerimizle kucaklaşmak için can atmamıza rağmen el sallayarak vedalaşmak zorunda kalınca hatırladık onu da. Sosyal bağlarımız zenginleştiriyordu bizi. Yüz yüze bakıp kalplerimizi açarak bağlanıyorduk birbirimize. Birbirimizin yüzüne değil de ekranlarımıza bakıp konuşurken unutmuştuk, kahve kokan anılarda dost yüzlerini özleyince hatırladık. İnsanlığımız buluşturuyordu bizi. Sınırlar, ötekileştirmeler bizi ayırırken hayatlarımızın birbirine bağlı olduğunu hatırladık yeniden. Yardım zincirleri yarattık tanımadıklarımıza uzanan. Doğayla birdik. Oysa ondan farklıyız sanmıştık. Yüreğimizi topraktan çekip doğayı aramızda bıraktık. Duyularımız içgüdüsel ihtiyaçlarımıza yönelince doğayla ilişkimizi ve aslında birbirimize ne kadar iyi geldiğimizi hatırladık. Kuş cıvıltıları, bulutların hareketleri, yağmurun sesi, baharın

canlanışı, çimenlerin kokusu... Ellerimiz suya, toprağa, diğer canlılara değsin istedik. Her birimiz bugüne taşıdıklarımızla deneyimliyoruz COVID-19 sürecini. Geleceğimizle ilgili öngörülebilir kararlar aldığımız, kontrolün elimizde olduğunu sanarak planlar yaptığımız bir dönemden tehlike algısının ve belirsizliğin hayatımıza yayıldığı bir döneme geçtik. Sağlığımızı, sevdiklerimizi, işimizi ve geleceğimizle ilgili kaygılarımızı arttı. Elbette sağlıklı seviyede kaygıya sahip olmanın kaygılanacak bir yanı yok. Ancak tehlikeyi ve olumsuzluğu büyütüp, baş etme becerilerimizi küçümsediğimizde kaygımız işlevsizleşmeye ve bizi korumaya yetmemeye başlar. Belirsizliğe rağmen hâlâ kontrolümüz var. Huzurlu olmamıza yardımcı olacak koşulları yaratabiliriz. Henüz gerçekleşmemiş şeylerin korkusu yerine şu an sahip olduğumuz için minnet duyduğumuz şeylerin sıcaklığını taşıyabiliriz içimizde. Dışarıda yapamadıklarımızı yerine dışarıda bırakabildiğimiz için memnun olduğumuz şeyleri düşünebiliriz. Nefes alabiliriz. Çünkü sadece var olmayı öğrenmek, yapmayı öğrenmemiz için bize dayatılan her şeyden daha önemli. Yaptıklarımız değil, varlığımız değerli. Sakinliğe ve sessizliğe çekilmek için kendimize izin verelim. Derinliğimize açılmak cesaret ister. Gürültünün azaldığı bu dönemde içsel konuşmalarımıza alan açmamız kolaylaşabilir. Duyacağımız her şeyin olumlu olmayacağını bilerek bütün duygularımızı sahiplenmeye başlayabiliriz adım adım. Ne gibi sihirli formüllerle karşılaşsınız karşılaşın, bu dönemi tüm insanlık olarak kaybettiklerimizin acısını içimizde hissetmeden atlatmanın bir yolu yok. Ancak öğrenerek ve büyüyerek çıkmanın birçok yolu var. Kim olduğumuzu, gerçekten neye ihtiyacımız olduğunu kendimize sorarak keşfedeceğiz o yolları. Unuttuğumuz, yeniden hatırladığımız, kalbimizde yer açtığımız her şey kendimizi, birbirimizi iyileştirmek ve daha iyi bir dünya kurmak için pusulamız olacak.