

KORONA GÜNLERİNDE KENDİ İÇİMİZE DÖNMEK...

Yaşadığımız bu süreçte çoğumuz, kendimizi ve ihtiyaçlarımızı ikinci plana aldık. Evli olanlar, eşini sürekli memnun etmeye çalışarak ya da çocuğunu hayatın merkezine koyarak, bekar olanlar ise ailesine ya da işine odaklanarak kendilerini ihmal edebiliyorlar. Kaç kişi kendisine, neye ihtiyacı olduğunu soruyor? Ya da sorduğunda gelen cevaplarla ilgileniyor? Genellikle kendimizi erteliyoruz

Hayat bir dengedir. Bu denge bir tarafa daha çok kaydığında hayatımızda bir şeyler ters gitmeye başlayabilir. Ruh ve beden bir bütündür. Ruhun ve bedenin de dengede olmasıyla kendimizi daha bütün ve iyi hissederiz. Ruhumuza iyi bakacağız diye bedenimizi ihmal edersek bir takım fiziksel ağrılarımızla uğraşabiliriz. Bedenimize iyi bakar ama ruhumuzu beslemezsek de bu defa psikolojik problemlerle daha çok uğraşmak zorunda kalırız. Bu hayatta ki en önemli şey dengedir. O halde ruhumuzu ve bedenimizi yakın temasta dinleyip yatırım yapmayı deneyebiliriz. Birini diğerine tercih etmeden bir bütün olabilmeyi başarabiliriz

Ruhuna yatırım yapmayan ebeveynlerin ileride “yemedik yedirdik, içmedik içirdik” ya da “her şeyi senin için yaptık, kendimize hiç bakmadık bile.” gibi sitemleri hatta kırgınlıkları olabiliyor. Çocuklar da büyüdüklerinde genellikle “bana sordunuz mu? Ben mi dedim size yap diye ?” gibi cevaplar verebiliyorlar. Bir diğer durum ise anne ya da baba kendi ihtiyaçlarını erteledikçe psikolojik olarak çocuğuna da sağlıklı bakamaz hale gelebiliyor. Ebeveyn ne kadar sağlıklıysa çocuğu da o kadar huzurlu ve güvende hissediyor.

Hayat, organize olabildiğimiz kadar imkan sunar. Bazıları sadece isyan ya da şikayet ederek hayatına devam eder. Bazısı hayatın dümenini eline almaktan korkar. Bir grup insan için de güzellikler ya da mucizeler ancak başkaları tarafından gerçekleştirilebilir. Bu insanlar sadece bekler. Onlar için bir gün her şey güzel olacaktır. Fakat bugünkü güzelliklerden ne yazık ki mahrum kalırlar.

Hayatının dümeni kimin elinde? Ailenin mi ? Eşinin mi? Çocuğunun mu? Kısacası Başkalarının mı? Belki bunu sorgulamak en doğrusudur. Hayatının dümeni ailesinin ellerinde olanlar ebeveyn olsalar da çocuk kimliklerinden yetişkin kimliklerine doğru yol almayı deneyebilirler. Hayatının dümeni, eşinin ya da sevgilinin elinde olanlar kendi başına bir bütün olabilmek için bir takım yollar arayabilirler. Kendilerini var edebilmek için güçlenmenin yollarını arayabilirler.

Hayatının dümeni, çocuğunun elinde olanlar, sadece ebeveyn olmadıklarını hatırlayabilmelidirler. Ardından bu dümeni neden çocuklarına verdiklerini de anlamaya çalışabilirler

Her insan kendi gücünü keşfedebilmelidir. Hayatıyla ilgili krizleri çözmek için sürekli yeni yollar arayabilmeli ve denemekten yılmamalıdır. Her insanın buna gücü olmayabilir. Biraz cesaret ve belki ufak yardımlar harekete geçmek için ilk adımlar olabilir. Çocuğumuzla, eşimizle ya da ailemizle nasıl ilişki kurduğumuzu düşünelim. Özellikle de annemizle. Annemizle kurduğumuz bağ diğer tüm ilişkilerimizin de belirleyicisidir.

Kendimizi keşfetmek için içinde bulunduğumuz süreç iyi bir fırsat. Haydi dönüp kendimize bir bakalım. Şu an kaç yaşındayız? hayalimiz ne? Yaşadığımız hayat, olmasını istediğimiz gibi mi? Değilse bunun için neler yapıyoruz? Her şeyi hayattan ya da bir mucizeden mi bekliyoruz? Ya da başkalarından mı?.

Kendi hayatlarının dümenini başkasına verenler, kendi hayatlarına seyirci kalırlar. Kendi adlarına alınmış kararlar doğrultusunda yaşarlar. Kendi benliklerinden ödün verirler. Hayatlarımızın dümeninin elimize almak bizim elimizdedir.

İçinde bulunduğumuz süreç, kendimize dönmek için iyi bir fırsattır. Her insan kendini keşfetme yolculuğuna çıkmalıdır. Kendinizi yok saydığınız bir hayat uzun vadede sizin değildir. İnsanlar, nasıl bir hayat yaşamak istediklerini belirleyemediklerinde akıntıya kapılıp gidebilirler. Hayatımızdaki akıntıların dışına çıkıp yönünü değiştirebilmek ise bizim elimizdedir.

İTK PDR Bölümü

Ebru Zorlutuna

Uzman Psikolog