



Esra ÇETİN ÖZDEN
Uzman Psikolog

Ne Kadar Yalnızız

Kaç yaşında, hangi cinsiyette, hangi ten renginde, hangi kültürde, nasıl bir bedende yaşıyor olursak olalım hepimizin ortak meselelerinden biridir yalnızlık.

Öyle çok anlamaya çalışılan bir konudur ki; baş etmek üzerine hemen her psikoloji kuramının çareler aradığı, yorumlar yaptığı, çözüm bulmaya çalıştığı kesişim noktası olmuştur. Duygu olarak tanımlanıp, ölçeklerle ölçülüp, diğer kavramlarla ilişkilerine bakılıp, sorun haline nasıl geldiği tespit edilip çözüm önerilerine bağlanan evrensel bir mevzudur.

Bireysel yaşanan yalnızlık, ilişki halindeyken yaşanan yalnızlık, kalabalıklar içinde yaşanan yalnızlık, yalnızken yaşanmasından korkul-

madığında barışılan, birçok derde deva olduğu keşfedilen bir duygudur yalnızlık.

İnsan ise konu, yaralanmadan yola devam etmek zordur, her yeni deneyimde bir kez daha yorulur, bir kez daha yoğrulur, bir kez daha anlarız asıl mevzunun kendimizde, özümüzde olduğunu. Ve işte tam da oraya bakmak için karar aldığımızda, o cesareti gösterebildiğimizde bir terapistten duyduğumuz "Sizi bu cesaretinizden dolayı kutlarım." ifadesinin samimiyetini zaman ilerledikçe daha iyi anlarız. Çok meşakkatli bir yolculuktur bu. Aşılan her zorlukta yapılan keşifle sarılan yaranın sağladığı hafifleme ile o gün olmasa da çok yakındır hissedilebilmesi iyileşmenin.

İyileşmek özdedir. Öz iyileşince hayat bir başka yaşanır. Yaşam yine yirmi dört saatlik döngülerle ilerler evet! Ama artık eskisi gibi değildir hiçbir şey. Güçlenen sağlıklı yetişkin bakışı yeni bir yorumla bakar çevresine, geçmişine, kendisine, geleceğine. Ve bu yorum artık onu daha özgürleştirir ve daha ileriye taşır. Kişinin yaşadığı rahatlık ve doyum ile terapistinin yaşadığı bu aşamaya eşlik etmenin hazzı harika bir uyum içerisinde.

Zamanı yalnızken de birliktelikler içerisindeyken de keyifle geçirebilmenin tadına varabilmeniz dileği ile...