

KENDİNE YAKINLAŞMA

Modern yaşamın ve teknolojinin bize birçok kolaylık sağladığı tartışılmaz bir gerçek. Ama bunun yanında ödediğimiz de birçok bedel var.

Gözlemlerim, okumalarım ve araştırmalarım sonucunda bu bedellerden en önemlisinin "kendine yabancılaşma" olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Buna neden olan en önemli etkenler, günlük yaşamda takmak zorunda kaldığımız maskeler; kendimizi sokmak zorunda olduğumuzu hissettiğimiz statü kalıpları; "daha güçlü", "daha zengin", "daha havalı", "daha güzel", "daha başarılı" görünmek adına değiştirdiğimiz kılıklar, mimikler, söylemler ve hatta kimlikler.

Adeta her "daha" için yeni bir kimlik yaratıyoruz. Ve her kimliğimiz için başka başka duygu durumları, düşünceler ve davranışlar...

Birilerinin gözüne girmeye çalışırken, kendi gözümüzden düşüşlerimizle sarmalanmış bir yaşam içinde, "kendimiz" e yakınlaşmak gerçekten elimizde mi?

Birçoğumuz gün içerisinde kendimizi daha iyi hissedebilmek için türlü türlü yollar arıyoruz. Kimimiz müzik dinleyerek, kimimiz spor yaparak, kimimiz kitap okuyarak rahatlamaya çalışıyor ve mutluluk reçetelerinin peşinden koşuyoruz. Olumsuz duygularımızla vakit geçiremiyor, yolda gördüğümüzde selam bile vermiyoruz.

Oysa iyi hissedebilmemiz için önce olumsuz duygularımızla birlikte kalmaya, onlarla iyi anlaşmaya ve onları iyi anlamaya ihtiyacımız var. Onlar bizim en önemli hazinelerimiz. Kendimizi değiştirebilmek, kişisel gelişimimizi sağlamak, ruh sağlığımızı korumak adına yapacağımız en önemli şey hayatın koşuşturması içerisinde hissettiğimiz olumsuz duygulara kulak kabartmak, onları iyi gözlemlemek ve onlardan gelen mesajları almaya açık olmak.

Ancak bu şekilde yaşadığımız problemler ya da stres durumlarının gerçekten farkında olarak yolumuza devam edebilir ve bu durumlar birikmeden gerekli önlemleri alabiliriz. Yok sayılan, üzeri örtülen, kendimizden saklamaya çalıştığımız her olumsuz duygu ileride karşımıza kocaman ve başa çıkılması zor bir "canavar" edasıyla çıkacak ve adeta öc alırcasına, bizi küçük bir çocuk gibi korkutarak yıldırmaya çalışacaktır. "Sen misin zamanında beni yok sayan, hadi şimdi al bakalım"...

Peki olumsuz duygularımız biz farkına varmadan yanımızdan hızlıca koşup gitmeye çalışırken bizim onları yakalayabilmemiz için ne yapmamız gerekiyor? Herkes için geçerli olabilecek genel geçer yöntemlere pek inanmıyor olsam da kendimizi kötü hissettiğimiz her an bununla ilgili notlar almamızın genel olarak herkeste işe yaradığını söyleyebilirim. Yanımızda taşıyabileceğimiz küçük bir "içgözlem defteri" bunun için yeterli olabilir. Bir dedektif gibi kendimizi iyi gözlemleyerek, kötü hissettiğimiz zamanlarda kafamızdan geçen tüm düşünceleri, imajları, anıları sansürsüz bir şekilde kağıda geçirmek yüzleşme tekniklerinden belki de en iyisi. Şunu söylemeden geçmemeliyim: Bu yöntem kolay gibi görünse de ilk başlarda bizi bir hayli zorlayabiliyor. Ama hemen her işte olduğu gibi, pratik yaptıkça yavaş yavaş alışıyor ve daha fazla düşünceyi yakalayıp not edebiliyoruz. Üstelik gün sonunda bu yazdıklarımızı bir kez daha gözden geçirerek yöntemin etkililiğini de artırabiliriz. Bir süre sonra zaten benzer düşünce kalıplarının tekrarladığını, size genellikle iyi gelmeyen düşünce yapılarının neler olduğunu da farketmeye başlayacaksınız. Bu yöntem kendi kendimize uygulayabileceğimiz en etkili yöntemlerden biri. Bu yönetime akşam kendimize ayıracağımız 15 dakikalık bir zaman diliminde rahatlatıcı bir müzik eşliğinde yapacağımız kısa bir farkındalık meditasyonunu da eklersek daha kısa bir sürede daha uzun bir yol katedebiliriz. Kuşkusuz, zorlandığınız ve tıklandığınız noktalarda uzman bir psikolojik danışman/terapistten yardım almak gerekebilir.

Haydi yarın kendinize küçük bir içgözlem defteri alın ve başlayın. Gün içerisinde defteri yanınızda taşımayı unutmayın. Ve her akşam kendinize sorun: "Bugün kendime yakın olmak için ne yaptım?"

Unutmayın, "kendimize yabancılaşsak" her şeye ve herkese yabancılaşırız. Ve bir yabancı gibi bu dünyadan geçip gideriz. Tadına bakmadan, yeterince koklayamadan, yaşamın anlamını ıskalayarak....