Korona Günlerinde İçsel Hesaplaşmalar

Bütün dünyayı etkisi altına almış Koronavirüs salgını nedeniyle olağandışı günler geçiriyoruz. Bu hastalığın yayılmasını, kendimizin ve ötekilerin hastalığa yakalanmasını önlemek amacıyla da bu dönemde evlerde uzunca vakitler geçirmekteyiz. Dış dünyayı böylesine etkisi altına almış tehdit edici ve belirsizlik yaratan durumun, iç dünyamızda elbette ki çeşitli yansımalarının olması kaçınılmaz.

Evlerinizde kaldığınız bu süre zarfında, hayatın meşgalesi, yapılacaklar listeleri, programlar arasında belki de benliğinizin daha önce görmediğiniz, fark etmeden göz ardı ettiğiniz, sahiplenmekte zorlandığınız yönlerini fark etmeye başlıyor olabilirsiniz. Bu dönem, kendinizle ilgili yaptığınız çeşitli sorgulamaların su yüzüne çıktığı bir dönem haline gelebilir. Neticede dış dünya deneyimlerimizin kısıtlandığı bir dönemden geçmekteyiz. Hâlihazırda bir takım kaygı, kayıp ve içsel sorgulamaların içindeyken bu belirsiz ve zorlayıcı dönemde kendinizi yalnız hissedebilirsiniz. Bütün bunlar sizlere şu anda içinden çıkılması zor gelse de bu dönemi kendi kendinizle kaldığınız bir dönem olarak da değerlendirmeye çalışıyor olabilirsiniz. Ancak unutmamakta fayda var ki herkesin bu dönemde hissettiği duygular, içinde bulunduğu koşullar ve başa çıkma yolları biricik. Öte yandan, çeşitli rutinleri, topluluklarla bir arada olma duygusunu, dış dünyayı deneyimleyen halimizi kaybetmek gibi yaşadığımız ortak kayıplar da var. Her insanın kayıpla kendine has biçimlerle başa çıktığını ve bu yolların benliğe dair çok değerli bilgileri barındırdığını biliyoruz.

Her şeyden önce yaşadığımız durumun, bizi bir kayıp ve yas sürecine götürdüğünü fark etmekte; adını koymakta fayda var. Yaşadığımız duyguların adını koymak, onlarla başa çıkarken bizlere yardımcı olacaktır. Öncelikle toplu halde yaşadığımız, bildiğimiz dünyanın değiştiğine tanıklık ediyoruz. Bunun geçici olduğunu bilsek de zaman zaman bu geçiciliği hissetmiyor olabilirsiniz. Çünkü iletişim kaybı, bildiğiniz ‘normal hallerin’ kaybı, rutinlerin kaybı gibi birçok kayıpla yüz yüze kaldığımız bir süreçten geçiyoruz. Bütün bunlar, temel güvenlik hissini sekteye uğratabilecek deneyimler. Bu virüs ve hastalık ihtimaliyle yaşamak da zihinlerimizi henüz gerçekleşmemiş kayıpların yasını da önceden tutmaya kadar götürebilecek düzeyde gözle görülmeyen bir tehdit gibi. Böyle dönemlerde, kontrol edemeyeceğiniz durumlara yöneliyor ve zihninizi bunlarla meşgul ederek bazı duygularınızı kontrol etmeye çalışıyor olabilirsiniz. Henüz gerçekleşmemiş senaryolar üzerine kendinizi korumak adına önlemler almak önemli. Ancak hâlihazırda elinizde olanlara da odaklanmak, yaşadığınız kayıpları kabullenmek ve yasını tutmak, bu zor günleri atlatma ve kendi dayanıklılığınızı keşfetme yolunda size yardımcı olabilecek adımlardır. Herkesin bu gibi dönemlerde hissettiği korku ve keder farklı şekillerde deneyimlenecektir. Her bireyin, kayıpla başa çıkma ve yas tutma deneyimi de kendine özgü olacaktır. Sizin kendi sürecinizi takip edebilmeniz ve bu zor günlerde kendi anlamlarınızı bulmanız, yaratmanız çok değerli.

Bu dönemde, kendinizle daha çok kaldığınızda üzüntü, keder gibi duygulardan bugüne kadar uzak duran yanınızla da karşılaşabilirsiniz. Kendinizi meşgul etme yöntemleriniz değişiklik gösteriyor olabilir. Daha önce kaygılandığınız, üzüldüğünüz, öfkelendiğiniz bir çok şeyi anlamsız

bulmaya başlamış olabilirsiniz. Temel güvenlik, beslenme, sevdiklerinizin ve kendinizin sağlığı söz konusu olduğunda önceliklerinizin değişmesi doğaldır. Tam da bu dönemde, kendi davranışlarınızı gözlemlemeye ve yaşadığınız duyguları anlamaya çalışmak, sizleri kendinizi tanıma yolculuğunuzda ileriye götürebilecek, yeni başa çıkma biçimleri keşfetmeye yöneltebilecek önemli yollardan biri olabilir.

Böyle olağandışı günlerde kendinizi hiç yapmadığınız şeyleri yaparken bulabilirsiniz. Hiç izlemeyeceğinizi, size hitap etmediğini düşündüğünüz filmleri izlediğinizde keyif aldığınızı fark ederken kendinizi bulabilirsiniz. Kendinizi günü, belli saatlere bölüp yapılacaklar listesi yaparken de bulabilirsiniz. Henüz yiyeceklere erişebilme şansı varken yiyecek stoklamaları yapmaya ya da gününüzün önemli bir kısmını ne pişireceğinizi/ yiyeceğinizi düşünmekle geçirmeye başlamış olabilirsiniz. Fark ettiyseniz cümleler bir şekilde kendinizi bir şeyler yaparken ‘bulmaya’ geldi. İşte tam da bu anlarda, bütün bu sosyal izolasyondan önce koşturmaktan, yetişmeye çalışmaktan bir ‘durup’ keşfedemediğimiz benliğimizin taraflarını belki de farklı şekilde görmeye başladığımız günler yaşıyoruz.

Bütün bunları böylesine belirsiz, kaygı verici bir dünyanın içinde keşfetmek her zaman iyi gelmiyor olabilir. Canınızın zaman zaman hiç bir şey yapmak istememesi doğaldır. Sosyal medyada önerilen, evinizin içinden yapılacak etkinlikler, okunacak kitaplar, hep ertelediğiniz sporları yapma zamanınızın geldiğini söyleyen cümleler, kimi insanları heyecanlandırabilirken; bazılarınızı endişelendirebilir. Ve siz de bir yanınızla hep aradığınız o boşluğun; ertelediğiniz hobilerinizi, arzularınızı gerçekleştirme fırsatınızın geldiğini düşünebilirsiniz. Yapmaya ve keyif almaya başlamış da olabilirsiniz. Ya da bunları yapmanın size çok iyi geleceğini düşündüğünüz tarafınıza karşılık kendinizde o motivasyonu bulamadığınız için çok daha fazla kendinize yüklenmeye başlayabilirsiniz. Ancak unutmamak da fayda olabilecek bir durum daha var ki; o da bu durma halini bizim seçmediğimiz. Kendimize gerçek dünyadan kopup canımızın istediğini yapabilecek alanı, kendi ellerimizle açmadık. Kendinizi ve ötekileri korumak adına evlerinizde, odalarınızda kalmayı seçmiş olabilirsiniz. Fakat sizi bu seçime götüren hastalığa yakalanma ya da hastalığı yayma riski olduğunda doğal olarak çok da kaygı verici olabilir. Bazı zamanlar, motivasyonunuzu kaybedebilirsiniz ancak tekrar bunu sağlayabilecek kaynaklarınızın da var olduğunu unutmayın. Dışarıdaki koşullar, şu anda ne kadar kısıtlayıcı gelse de iç dünyanızda size iyi gelebilecek yeni yolları keşfederken özgürsünüz.

Dış dünyada şekillenen deneyimler sonucu, insanın kendi benliğiyle daha çok kaldığı dönemlerde, kendi hayatına daha yakın mercekten bakmaya başlaması doğaldır. Keşke’lerinizin iyi ki’lerinizle karşı karşıya geldiği bir süreç içinde olabilirsiniz. İnsanın, bazen içinde bulunduğu durumun yarattığı kaygıyı kontrol etmek adına kendisine yüklenme eğilimi gösterebileceğini biliyoruz. Bu yüklenme hali, kendinize kızarak, eleştirerek ya da kendinizi yargılayarak mı su yüzüne çıkıyor, takip etmek önemli olabilir. Böyle zamanlarda, bir durup kendinize “Şu anda neyi kontrol etmeye çalışıyorum? Böylesine kontrol edilemez bir durum karşısında ben kendime dair elimde kontrol edebileceğim durumlara mı yöneliyorum; yoksa kendime çok daha fazla yükler edinip bu duygumu ‘saçma, gereksiz, kurtulunması gereken’ bir duygu olarak görüp; onu anlamak yerine ona karşı savaş mı açıyorum?” gibi sorular sormak önemli olabilir.

Pek çoğunuz sevdiklerinizden uzak kaldınız bu dönemde. Her şey bittiğinde neler söylemek isterdiniz onlara, nasıl sosyalleşmek isterdiniz, hangi yönlerini özlüyorsunuz o kişilerin, hangileri

şu anda yanınızda olsa daha iyi hissederdiniz… Bu gibi sorular sormak sizi bu dönemde kendinize ve ötekilere biraz daha yakınlaştırabilir. Her şeye rağmen, hissedebileceğiniz bütün duygulara ve karmaşalara rağmen bu günlerin bir gün geçeceğine ve tekrar eskisi gibi, belki biraz farklı göreceğiniz yönlerinizle, gündelik hayata döneceğinize dair umudunuzu kaybetmemeye çalışın!