

Yaşamın İçinde Sevgiyle Yaşayalım...

Günümüzde en çok konuşulan konulardan biri sevgi. Çevremizde gördüğümüz her şeyin, yediğimiz her yemeğin, yaptığımız her işin içine sevgi katınca lezzetinin nasıl arttığını hepimiz biliriz. Bunun tam tersi sevgisiz yapılan her iş, yemek, ilişki tatsız, tuzsuz ve yavandır. Etrafımıza sevgi dolu gözlerle bakabilirsek eğer her yerde sevgiyi görebiliriz. Bir anneyle çocuğun el ele tutuşmasında, bir kedinin güneşe karşı uyumasında, rüzgarın yağmurun çıkarttığı seste, göz göze oturan bir çiftte... Örnekleri çok artırabiliriz. Ama sorun şu ki acaba biz çevreye sevgiyle bakabiliyor muyuz? Gözlerimizden sevgi ışığı çıkıyor mu? Gerçekten sevgiyle ne yapıyoruz?

Yaşadığımız ilişkileri düşünelim; eşimizle, sevgilimizle, annemizle. Ne kadar içten ve samimi? Dürüst olun kendinize. Aslında bir oyunun içinde değil misiniz? Başı, ortası ve sonu hep aynı olan. Sonunda aynı bedelleri yaşadığımız. Bak yine aynı şey oldu dedirten olaylar silsilesi. Bazen farkında olarak bazen de farkında olmadan oynanan bir oyun bu. İşte bu oyunlar aslında hep vardı. Taa çocukluğumuzdan beri, bizler sadece son yıllarda fark eder hale geldik. Örneğin yakınlık ve sevgi ihtiyacı içindeyiz ama eşimizi sürekli eleştiriyor, vıdı vıdı yaparak kendimizden uzaklaştırıyoruz. Sonra da diyoruz ki “eşim benimle çok ilgisiz” Aslında oynanan bir oyun bu. Küçükken alamadığımız sevgiyi yine **almamaya** çalışıyoruz. Sonra da dönüp diyoruz ki kendimize “**Bak işte yine haklı çıktım. Bütün erkekler ilgisiz ve hiç değer vermiyorlar.**” Bazen de kendimizi hep hasta, yorgun, bitmiş hissediyoruz. Sürekli ya bir yerimiz ağrıyor, ya bir yerimize bir şey oluyor ya da hastalanıyoruz. Sanki hayatta hep eksik, yarım, bir şeyleri yapamadan yaşıyoruz. Bu da çocukluk dönemimizde hep hasta olduğumuzda ilgi gördüysek, küçükken çok hastalanan bir çocuksak aynı döngüyü yetişkinlik yaşlarımızda da sürdürmeye çalıştığımızın bir göstergesi. Yaşarken farkında olmadığımız birçok şeyden sadece birkaç tanesi bu verdiğim örnekler. Daha size yüzlerce farkında olmadığımız şey sayabilirim. **Çünkü tüm hayatımızı farkında olmadan yaşıyoruz.**

Anın farkında olarak yaşamak, sevgiyle hareket etmek geçmiş veya geleceğe kafa yormadan düşünmek kazanmamız gereken bir özellik. Çok da zor değil. Tek yapmamız gereken şu anda yaptığımız işe odaklanmak ve beş duyumuzla ortamdaki her şeyi hissetmeye çalışmak. Beklentilerimizden özgürleşip hayatla bir olmak ve hayatla beraber akmak. **Geçmiş çoktan geçti bitti. Gelecek henüz yaşanmadı. Elimizde olan tek an şu an.** O anın içinde çok şey olması gerekmiyor. Sadece nefes aldığının farkına varmanız, bir deniz kenarında olup denizin özgür enerjisini içinize çekmeniz, dinlediğiniz bir müziğin içindeki tınıları fark etmeniz yeterli. Farkındalığınız arttıkça hem geçmişe yolladığınız enerji hem de gelecekte yaşanmamış anlara yolağımız enerji tüm hayatımızı değiştirecek güce sahip. Yaşadığınız hayatın içinde haz, doyum ve huzur azsa mutlaka bir şeylerin değişmesi gerekli. Hayat zor kalıbıyla hareket eden bir kişi için hayat gerçekten bir yük oluyor. Ben diyorum ki **yaşarken yaşadığımız şeyin farkında olalım.** Aceleyle yemek yemeyelim. Tadını çıkaralım. Anlık sarılmayalım. Sarılınca sımsıkı sarılalım ve bir süre öyle kalalım. Hızla yetişmek yerine evden biraz erken çıkalım çevremizin farkına vararak yürüyelim. Yaz mevsiminin hala kendini hissettirdiği şu dönemde yazın sıcak ve güzel enerjisini içimize çekelim. Her şeyin içindeki

sevgiyi, güzelliği sevgi dolu bakan gözlerimizle görelim. Kendimizi sevmeye ve sevilmeye açalım. Sevgi ve güzelliğin hayatınıza bolca aktığı bir dönem olmasını dilerim.

Klinik Psikolog Pınar ÖZGÜNER