

Yürüdüğüm Yolda Bir Çukur Var

*Yolda yürüyorum.
Kaldırımda çok derin bir çukur var.
Düşüyorum.
Kayboldum... Çaresizim...
Bu benim hatam değil.
Dışarı çıkmak için yolumu bulmak çok zamanımı alıyor.*

*Aynı yolda yürüyorum.
Kaldırımda çok derin bir çukur var.
Sanırım onu görmüyorum.
Yine düşüyorum.
Aynı yerde olduğuma inanamıyorum.
Ama bu benim hatam değil.
Dışarı çıkabilmek yine çok zamanımı alıyor.*

*Aynı yolda yürüyorum.
Kaldırımda çok derin bir çukur var.
Orada olduğunu görüyorum.
Yine de düşüyorum... Bu bir alışkanlık...
Gözlerim açık.
Nerede olduğumu biliyorum.
Bu benim hatam.
Hemen dışarı çıkıyorum.*

*Aynı yolda yürüyorum.
Kaldırımda derin bir çukur var.
Etrafından yürüyorum.*

Başka bir yoldan yürüyorum.

Portia Nelson

Hayatta ne çok hatayı üst üste yapıyoruz. Niye başımıza hep benzer şeyler geliyor? Neden çevremizde bizi anlamayan insanlar olduğundan yakınıp duruyoruz? Neden hep ilişkilerimizden tatminsiziz? Neden hep bir şeylerin arayışı içindeyiz? Neden mutsuz evliliğimizi sürdürüyoruz? Ya da neden kendimize zaman ayırmamız gerektiğini düşünürken bir türlü o vakti kendimiz için bulamıyoruz? Cevap şöyle: **Biz çocukluğumuzda hayatımıza karar veriyoruz.** Çarpıcı bir cümle öyle değil mi? Neden psikologlar 0-7 yaşın önemini vurgulayıp duruyorlar zannediyorsunuz? Çünkü bu küçücük yaşımızda hayatımızla ilgili bir senaryo yazıyoruz. Bu senaryoya göre de hayatımızda oynamaya başlıyoruz. Rolümüz terk edilen kadın rolünü oynamak mı? Hayatımıza sürekli bizi terk edecek adamları seçip çocukluk kararımızı pekiştirmeye çalışıyoruz. Sonra da dönüp diyoruz ki “Ben zaten biliyordum. Bütün erkekler güvenilmez.”

Biz hayatta çok önemli kararlarımızı akıl ve mantık yürütmeden çok ani ve içgüdüsel bir şekilde veriyoruz. Siz belki kırklı yaşlarınızdasınız ve hayatınızda önemli bir karar verirken kırklı yaşlarınızın bilinci ile karar verdiğinizi sanıyorsunuz. **HAYIR yanlışsınız.** Siz muhtemelen çocukluk yaşantınızda vermiş olduğunuz kararlarla şimdiki yaşantınızı sürdürüyorsunuz. Evlisiniz diyelim ama evliliğinizde mutsuzsunuz ama sizin öğrendiğiniz bilgi “Evlilik kurumu kutsaldır. Bozulmaz. Eğer ayrılırsam mutlu olamam.” Ya da işinizden hiç memnun değilsiniz ama iyi de para kazanıyorsunuz. Bir tarafınız işinizden ayrılmanızı söylüyor diğer tarafınız diyor ki “Bu yaştan sonra yeni meslek edinilmez. Otur oturduğun yerde ve aldığın paraya bak. Bu parayı bulamayan bir sürü insan var.” Bir başka örnek; bir çocuğunuz var ve çocuğunuz sizi çok yoruyor. Gece gündüz ona hizmet etmekle yükümlü olduğunuzu düşünüyorsunuz. Kendiniz için bir iki saat zaman ayırmak ve arkadaşlarınızla görüşmek veya eşinizle baş başa bir şeyler yapmak sizde müthiş bir suçluluk duygusu uyandırıyor. İşte yine direksiyonda çocukluk döneminde vermiş olduğunuz kararlar var. Çünkü iyi anne hizmet eder. Ve üst üste çukura düşüyorsunuz ve dönüp diyorsunuz ki “Ben neden bir türlü mutlu olamıyorum?”

Peki içinizdeki çocuğa karar yetkisini bırakmak kötü mü? Bazen evet bazen de hayır. Bazen içimizden geldiği gibi yaşamak isteriz. Doyasıya eğlenmek, kuralsızca hareket etmek isteriz ve buna da ihtiyacımız vardır. Çünkü bu içimizdeki doğal çocuktur ve onun doyurulmaya ihtiyacı vardır. Ama bazı zamanlarda içimizdeki yetişkini direksiyona geçirip onun aklını, sağduyusunu ve mantığını kullanmamız gerekir. Çok dürtüsel davranmak bizi mutsuzluğa sürükleyebilir. Doğru olan içimizdeki yetişkin enerjisini harekete geçirmek ve kendi gücümüzün farkına varmaktır. Çünkü içimizdeki dönüşümü, istediğimiz hayatı kurgulamayı bize yaşatacak olan kendi gücümüzdür. Kendi gücümüzü hissetmek için de kendimizden başka hiçbir şeye ihtiyacımız yoktur. Hem içimizdeki çocuğu mutlu edip hem de yetişkin enerjimizi kullanarak istediğimiz hayatı yaratmamız sadece vereceğimiz güçlü karara bağlıdır.

Çevremizdeki insanları değiştirmeye çalışmışızdır hepimiz ama kendimizi değiştirmek zor gelir. Çukurlar vardır, sözüm ona, görmeden düşeriz içine. Bazen de, göz göre göre içine atlarız çukurların. Sonra da gidip başkalarını suçlarız. Ya da kendimizi suçlayıp kızarız kendimize düşüp sürekli oramızı buramızı sakatlıyoruz diye. Bazı zamanlarda ise çevresinden dolaşmayı seçeriz çukurların. Eğer yeni yollar bulduysak; işte değişim başlamış demektir. Ama yeni yollarda da yeni tehlikeler, farklı çukurlar vardır. Ama hayat bu değil mi zaten? Cesur olup artık yeni kararlar almaya ne dersiniz? Hayatın monotonluğunu kırıp risk almaya ne dersiniz? Yaşam buna değer bence.

Klinik Psikolog Pınar ÖZGÜNER