

ZORLU ZAMANLARIN İÇİNDEN GÜÇLÜ VE SAĞLAM ÇIKABİLMEK

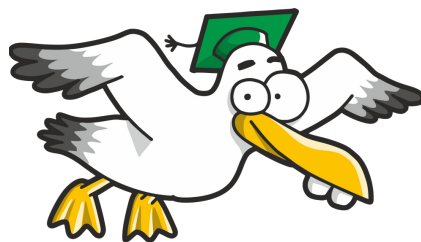
Sevgili anne babalar,

Sizlerin de bildiği gibi yaşam iniş ve çıkışlarla dolu, uzun bir yolculuktur ve her zaman tahmin edilebilir bir şekilde ilerlemez. Her şey yolunda ve bir düzende giderken karşımıza hazırlıklı olmadığımız durumlar da çıkabilir. Bunlar bazen zorlayıcı hayat olayları, bazen beklenmedik yenilikler, bazen de tahmin etmediğimiz bir şekilde değişen durumlar olarak karşımıza çıkabilir. Hayatta sayısız keyifli, mutlu anlar yaşandığı gibi hayal kırıklıkları, travmalar, yenilgiler, kızgınlıklar da tecrübe edilir. Bu zor zamanlar bazen ailevi bir sıkıntı, bazen ülkeleri derin yasa boğan bir afet, bazense tüm dünyayı etkisi altına alan bir salgın hastalık olabilir.





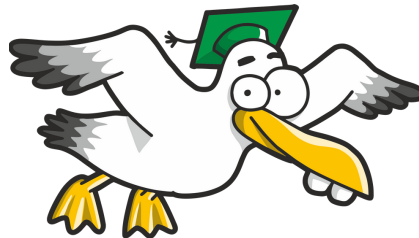
6 Şubat gününden itibaren hepimizin hayatının önemli ölçüde etkilenmesi gibi, zor yaşantıların hayatlarımızın olağan akışını bir süreliğine kesintiye uğrattığını söylemek yanlış olmaz. Ülkece kendimizi derin bir elem ve çaresizlik içinde bulduğumuz, çok yoğun duyguların ağırlığı ile mücadele ettiğimiz o günlerin üzerinden bir aydan fazla zaman geçti; ancak yaşananların duygusal izleri hala çok taze. Yaşadığımız depremde olduğu gibi, kriz anlarında olanlardan herkes farklı oranlarda, farklı şekillerde ve farklı uzunlukta etkilenir. Yaşanan zorluğa doğrudan maruz kalmayan büyük bir çoğunluk ilk şoku atlattıktan sonra günlük sorumlulukları yerine getirebilecek gücü kendinde bulabilir. Hatta bazı kişiler ilk anlarda kendi duygularının kontrolünü ele alıp diğerlerine yardım bile edebilirler. Bazı kişiler ise ilk etapta büyük tepkiler vermeyip zaman geçtikçe ve sular duruldukça duygularına izin verirler ve belki de olayın üzerinden epey zaman geçmiş olmasına rağmen büyük bir çöküş yaşarlar. “Acının basıncı kişiden kişiye göre değişir.”. Kişinin baş etme yetenekleri, kişilik yapısı, yaşam deneyimleri, sosyal destek sistemleri, kişiler arası ilişkileri, eğer bir kayıp varsa ölen kişinin bireyin hayatındaki yeri, anlamı bu sürecin doğasını, gidişatını ve işlevselliğini belirler. Krizlerde yaşanan kayıplar, her zaman fiziksel olarak bir kişiyi kaybetmek olarak algılanmamalıdır. İş kaybı, boşanma, para kaybı, sağlığını kaybetme, güven kaybı, sosyal ilişkilerini veya statüsünü kaybetme gibi çok geniş bir perspektiften bakılabilir. (H.A.N.D.S. 2000).





Zorlu yaşantılardan nasıl etkilendiğini anlamanın farklı yolları vardır. Örneğin kişilerle nasıl hissettikleri hakkında konuşmak, fiziksel olarak eşlik eden zorluklarının var olup olmadığını öğrenmek, yönergeleri alıp almadığını kontrol etmek, günlük rutinlerine(yeme, uyku, sorumluluklar vs) göz gezdirmek, zorluk yaşadığı düşünülen kişilere her ihtiyaç duyduklarında yardım isteyebileceklerini hatırlatmak yerinde olacaktır. İçinde bulunduğumuz şu dönemde olanları daha doğru anlamlandırabilecek ve yapabilecekler üzerine daha sağlıklı düşünüp konuşabilecek bir noktaya gelmiş olmak gerekir. Anne babaların kendi yaşam deneyimleri sebebiyle ailenin sağlamlığını, huzurunu, geleceğe yönelik ümidini sürdürebilmek için yapabilecekler konusunda, çocuklara kıyasla daha kolay fikir geliştirebilecekleri düşünülür. Bu dönemde çocukların, anne babalarının sağlam duruşuna, soğukkanlı yaklaşımlarına, duygusal kontrollerine, ailenin iyi oluş halini gözetmelerine ihtiyaçları vardır. Burada önemli bir ilk adım ailecek rutinleri sürdürmek olacaktır. Her şeyin yoluna girmesi için gösterilen çabaya ailece katılmak dayanışmayı artırır. Zorlu yaşantılar sırasında kişinin, geleceğe dair umudunu yitirmemesi, umudu besleyip hep ayakta tutması baş edebilme güçlerini harekete geçirebilmesi için önemlidir.

Ailede içinden geçilen süreci atlatmakta zorlanan kişilere yönelik her türlü ilişki girişi başlı başına onarma aracı olacaktır. Zorluk yaşayan kişi ile kurulan güvenli, kapsayıcı, güçlü bağlarla sağlam bir zemine oturmuş ilişki kişiye yalnız olmadığını, önemsendiğini ve değer verildiğini hissettirecektir. Bu zor zamanlarda aile içinde yaratılacak sıcak iklim olumsuzlukların etkisini hafifletecektir.

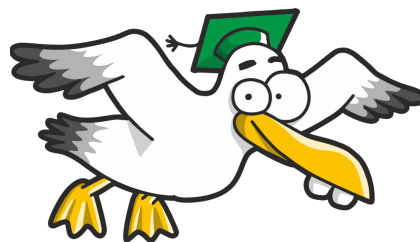




İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşanan zor anlar, sonrasında insanı kapsayan, tutan mekanizmalar, sosyal çemberlerin olması iyileşme sürecini kolaylaştırır. Sosyal çemberleri oluşturan akrabalık ilişkileri, yakın arkadaşlar zorlu durumlarda ailenin iyileşme sürecine destek verebilirler. Yoğun iş tempoları nedeniyle çekirdek aile olarak yaşamak durumunda kalan anne babaların, sosyal bağları güçlendirecek etkinliklere zaman yaratmaya, destek alabilecekleri ilişkileri kurmaya özen göstermeleri önemlidir.

Ailenin bir aradalığına katkı sağlayacak önemli bir konu da ihtiyacı olan kişiye yönelik alan açmaktır. Bu dönemi daha rahat geçiren ebeveynin çocuklarla ve evde yapılması gerekenlerle ilgili eskisine oranla daha fazla sorumluluk alması ve diğerinin duygusal olarak iyi oluş sürecine yönelik bir destek içinde olması faydalı olacaktır. Duygulanımları kontrol altına almak, zihni düzenlemek ve yeniden güç toplamak için ihtiyaç duyulan bazen biraz sorumluluklardan, diğerlerinden uzaklaşıp, kendine bir iyileşme alanı yaratmaktan da geçebilir.

Her bireyin yaşam olaylarını karşılama ve onlara tepki verme şekli farklı olduğu gibi baş etmek için ihtiyaç duydukları rahatlama kanalları da farklıdır. Kimi inaçlarıyla, kimi duygularıyla, kimi hareket ederek, kimi bilgi edinerek, kimi arkadaşlarıyla sohbet ederek rahatlar.





Bu konu M.Lahad ve ekibi tarafından ortaya atılmış ve travma yaşayan kişilerle çalışıldığında kişilerin, zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmek için kullandıkları kanalları şu şekilde gruplandırmışlardır: inanç(belief), duygu(affect), sosyal(social), İmajinasyon(imaginative), bilişsel(cognitive) ve fiziksel(physiological). Buradan yola çıkarak yaşadığımız zorlu süreci sağlıklı atlatabilmek için kullanılacak yöntemler şöyle özetlenebilir: duyguları dile getirmek, yazıya dökmek ya da diğerleriyle paylaşmak, bir gruba ait hissetmek, gruptan destek almak ve insanlarla bir arada olmak, ihtiyacı olan kişilere yardım etmek, bir sanat eseri oluşturmak, yazı yazmak, mizaha başvurmak, sanatla iç içe olmak, kitap okumak, araştırma yapmak, plan yapma, bilgi edinmek, kendine bakım vermek, dans etmek, spor yapmak, gevşemeye yönelik pratikler yapmak, doktor ya da psikolog gibi kişilerin desteğini almak.

Ailedeki her bireyin, zorluklarla baş edebilmeyi ve değişen durumlara uyumlanabilmeyi kolaylaştıran bu kanallardan farklı birini ya da birkaçını tercih etmesi normaldir ve bu çeşitlilik aile için faydalıdır. Ailedeki bireylerin bu yollardan hangileri, kime, ne kadar iyi geliyor konusunu anlamak için birbirlerine dikkat ve zaman vermeleri hem iyileşme sürecini hızlandıracak hem de aile bağlarını güçlendirecektir.

Yaşanan zorlu olaylar ve onlarla baş etme çabalarımız beraberinde büyüme ve gelişmeyi de getirir. Üzüntü, umutsuzluk, korku, endişe baş etmesi zor duygular olsa da zorlanma yoksa gelişme de sınırlı kalacaktır. Zorlu yaşantılarla karşılaştıkça bu gibi durumlara vereceğimiz karşılıklar üzerinde daha fazla kontrol sahibi olacak, kendimizdeki kapasiteye ve adaptasyon becerisine eskisinden daha çok güveneceğiz. Tünelin sonuna yaklaştığımızda eskisine oranla daha yüklü; fakat daha gerçekçi, hazırlıklı ve bilinçli bir şekilde hayatımıza devam ettiğimizi fark edecek ve umarız ümitli olmaktan hiç vazgeçmeyeceğiz.