

# BOŞLUKLARLA YAŞAMAK



TEDÜ COPeS  
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

Geçtiğimiz günlerde içimizdeki boşluklardan bahsetmiştik. İçimizdeki boşlukların olası sebeplerinden, onlarla ne yapacağımızı bilememekten, belki de onlardan çekinmekten.

Şimdi ise boşluklara farklı bir yerden bakacağız. Onlarla birlikte yaşamaktan konuşacağız.

# Boşluğun Doğası

Hayatında daha önce okuluna, işine ya da sinemada bir filme giderken kendisine ya da sevdiği birine hastalık bulaşmasıyla ilgili hiç tedirginlik duymamış, bunları olağan bir rutin olarak sürdürmüş birisi için bir yıldır tüm bunları ufak bir ekrana sığdırmaya çalışmak boşluk hissettirebilir mi?

Ya da dükkânındaki çiçekleri sulamanın hayattaki en haz verici şeylerden biri olduğunu düşünen birinin, bir yıldır çiçeklerini sulamasını bırakalım; dükkânını açamaması dahi sadece o çiçekleri mi kurutur; yoksa çiçekleri sulayanın umudu da kurur mu zamanla?

Rutinlerimizi deęiřtirmek zorunda kalmak  
içimizde boşluklar yaratıyor olabilir mi?

Ve bu bozulmalar bazen hayatın akışında  
bizden bağımsız olarak var olabilir mi, pandemi  
sürecinde olduğu gibi?

Daha da önemlisi zaman zaman boşlukta  
hissetmek hayatta olmanın olağan bir parçası  
olabilir mi?



# Boşluk ile Birlikte Yaşamak

Bu soruların belli bir cevap anahtarı yok; hepsinin cevabı size göre ya da bir başkasına göre bambaşka olabilir.

Kendi cevabınızın ne olduğunu bulabilmek için soruyu içinizdeki boşluklara bakıp sormak bir fırsat olabilir;

Kendi içinize daha çok dönüp doldurmak istediğiniz boşlukları nelerle dolduracağınızı bulabilmek için,

Kendinizle daha çok temas etmek için,

Boşluk olarak görünen örtünün altında hangi duygular olduğunu anlamak için,

Hayatın sadece iyi hissettirecek duygulardan  
ibaret olmadığını hatırlamak için,

Yeni bir anlam bulabilmek için,

İçinizde bulunduğunuz duruma uygun rutinler  
oluşturabilmek için,

Doğru ya da yanlış herhangi bir duygu olmadığını,  
her halin bize bir şeyler anlatmaya çalışan; yol  
gösteren bir durum olduğunu keşfedilmek için,

Ya da aradığınız bambaşka cevaplar için.

Belki de kendimizi zaman zaman boşluğa bırakabiliriz; paraşütle atlar gibi.

Önce içimizde tedirgin bir duygu uyandırır da kendimizi boşluğa bırakmak; kendi boşluklarımızın içindeki renkleri, melodileri ve kelimeleri görmek; aslında başkalarında da olabilen bu boşluğun bir eksiklik değil, farklı dünyalara açılan kapılar olduğunu fark etmek; sonra zarar görmeden iniş yapabilmek için olabildiğince uygun yerde paraşütü açıp sakince süzülürken manzaranın tadını çıkarmak biz cevapları ararken bir başlangıç olabilir.

Yine de her zaman paraşütü nerede açacağımızı tam olarak bilemeyebiliriz.



Eđer, paraşütü nerede açacağınız konusunda zorlandığınızı hissediyorsanız üniversitemizdeki Öğrenci Danışma Merkezi veya TEDÜ COPeS Psikososyal Destek Ekibi ile iletişime geçebilirsiniz.

Salgın ve Salgının getirdiği psikososyal değişimlerin yarattığı zorluklarla baş etmenin en etkin yollarından birinin sosyal ve profesyonel destek kaynaklarını harekete geçirmek olduğunu lütfen unutmayın.

**BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİRİZ!**



**TEDÜ COPeS**  
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK