

## BİREYİN KENDİ BAŞINA KALMA KAPASİTESİ

***“Keşifler hiç bitmez ki her birinin sonu başladığımız yere varmak ve orayı ilk kez tanımaktır.”***

***T. S. Elliot***

Yalnızlık, insanoğlunun çok fazla yüzleşmek istemediği, insana acı veren ve ürkütücü bir duygudur ve olumsuz bir duruma işaret eder. Bir başka nesnenin ya da kişinin eksikliğine özlem duyma halini barındırır. Kendi başına kalma durumuna katlanamamak anlamını taşır. İnsan duyguyla yüzleşmemek için çok çaba sarf eder ve sürekli olarak başkalarıyla ilişki içerisinde kalmaya çalışır. Evde sürekli olarak yemek yapmak ve yemek, ihtiyaç olmamasına rağmen yeni bir şeyler satın almak ve durmaksızın bir şeyler izlemek kendi başımıza kalma durumunun verdiği rahatsızlıkla nasıl baş ettiğimizi anlatan örneklerdir.

Oysa hatırlanması gereken şudur ki, insan ancak kendi başına kaldığında ve durup kendisini dinlediğinde yaşadıklarının anlamını kavramaya, davranışlarını ve hayatını anlamlandırmaya başlar. Bebeklik döneminden itibaren insanın varoluşunun anlamını bulmasını sağlayan yegane durum durup kendi davranışları üzerine düşünmesidir.

Psikanalist Winnicott (1958) kendi başına olma kapasitesini tanımlar. Kendi başına kalma kapasitesi “ başkasının varlığında yalnız kalabilmek ve bunu olumlu bir deneyim olarak algılamak anlamına gelir. Winnicott’ a göre bu duygusal olgunluğun işaretidir. Eğer kişi kendi başına kalabilme kapasitesini geliştirmişse, yalnızlık onun için yararlı bir içsel deneyime dönüşecektir. Bunu geliştirmek için kişinin kendi içindeki yıkıcı parçalarla barışması ve diğer insanların yaptıklarından eksik kalma korkusundan sıyrılıp kendi yaptıklarıyla ilişkide olması gerekmektedir.

Kendi başına kalma kapasitesi, bebeklikten itibaren ebeveynlerin tutumlarına bağlı olarak değişir ve gelişir. Ebeveynler, çocuğunun temel ihtiyaçlarını gidermesine yardım ettikten sonra onların yalnız başına vakit geçirmelerine saygı gösteriyor ve onlara müdahale etmeden eşlik edebiliyorsa, çocuğunun yalnız kalma kapasitesi artar. Çocuğun davranışlarına sürekli müdahale edilir ve yalnız kalmasına izin verilmezse, çocuk yalnız kalmaktan korkabilir ve bir nesneye veya

kişiyeye sürekli ihtiyacı olduğunu düşünür . Aynı zamanda sürekli bir eylem halinde olması gerektiğine inanır.

Bu durumda ebeveyn tutumlarımızı gözden geçirmek çocuğumuzun yalnız kalma kapasitesini arttırabilmek adına önemli bir adımın başlangıcı olabilir. Aşağıda verilen ebeveyn tutumlarının yer aldığı tabloyu incelemek yararlı olacaktır.

### ***Çocuğun Yalnız Kalma Becerilerini Geliştirme Sürecinde Ebeveyn Tutumları***

<b>Olumlu Tutumlar</b>	<b>Olumsuz Tutumlar</b>
- Tüm içtenlikle çocuğun yanında olmak.	- Fiziksel olarak sürekli çocuğun yanında bulunmak. - İstikrarlı bir psikolojik eşlik sunmamak.
- Zamanda ve mekanda çocuğa istikrarlı bir yaşam çerçevesi sunmak.	- Sabit bir yaşam tarzı sunmamak.
- Güven verici ve belirgin davranış kuralları belirlemek.	- Davranış kuralları belirlememek ya da kuralları uygulamada tutarsız olmak.
- Güven duyulabilecek bir ebeveyn olmak.	- Çocuğun ihtiyaçlarına ilgi göstermemek ve ihtiyaç halinde müsait olmamak
- Çocuğu güçlülere karşı desteklemek.	- Çocuğu aşırı korumak.
- Arkadaş edinmesi ve çatışmaları kendi başına çözmesi için yüreklendirmek.	- Çocuğun yerine çatışmaları çözmek.
- Çocuğun sıkılmasına ve tek başına kalmasına izin vermek.	- Çocuğa sürekli eşlik etmek ya da yapılandırılmış planlı etkinlikler sunmak.
- Yaratıcılığını teşvik etmek.	- Yaratıcılığını görmezden gelmek ya da önemsiz görmek.
- Çocuğun alanına saygı göstermek.	- Çocuğun alanına fazla müdahale etmek.

## ***Evde Kaldığımız Süreçte Kendimizi Keşfedebilmek***

Zorunlu olarak evde kaldığımız bu süreçte sevdiğimizden ve daha önce yaptığımız bütün alışkanlıklardan uzaklaşmış durumdayız. Bunun sonucunda da kendimizi nasıl oyalayabileceğimiz, sıkılmadan günü nasıl geçirebileceğimiz üzerine çok düşünüyoruz. Kendimizle baş başa kalma endişesi ile sürekli bir üretim halindeyiz ve boş durmak istemiyoruz. Halbuki bu geçici yalnızlık sürecini verimli bir hale dönüştürmek, yapıcı ve yaratıcı sonuçlar oluşturmak da mümkündür. İnsanın kendi isteğiyle ve “geçici” olarak yalnız kalması, kişinin yaratıcılığını ortaya çıkarır. Yaratıcı kişi gerektiğinde yalnız kalabilmekte birlikte bu durumdan memnuniyet duymaktadır. Yaratıcı insan sadece yalnız kalabildiği zaman kendi iç dünyasına inebilir ve iç dünyasının zenginliklerini keşfedebilir. Bu dönemde kendimizi tanımaya yönelik sorulara yanıt aramaya başlamak kendimizi anlamlandırmamız iyi bir başlangıç olabilir. Ama bütün bu adımlardan önce yanıtlamamız gereken “Ben kimim?” sorusunun cevabı olmalıdır.

Siz kendi başınıza kalma durumuyla nasıl baş ediyorsunuz?

Yeni bir şeylerin özlemini mi çekiyorsunuz yoksa kendinizi anlamlandırmaya mı çalışıyorsunuz?

### **Kaynaklar**

Duclos, G. (2016). Benlik saygısı, yaşam için bir pasaport (Çev. O. Kunal). Yapı Kredi Yayınları (Orijinal yayın tarihi, 2010).

Geçtan, E. (1983). İnsan Olmak, Metis Yayınevi

İçöz, F. J. (2019). Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği, Doğan Novus Yayınevi.

Winnicott, D.W. (1958) The Capacity to be Alone. London: The Hogarth Press.