

NIKA VÁZQUEZ SEGUÍ  
TEK BAŞINA HAYATIN  
TADINI ÇIKARABİLMEK



DESTEK YAYINLARI: 1854  
KİŞİSEL GELİŞİM: 333

**NIKA VÁZQUEZ SEGUÍ / TEK BAŞINA HAYATIN TADINI ÇIKARABİLMEK**

**Orjinal adı: Solosofia**

© Solosofia, Nika Vázquez Seguí  
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL All rights reserved.

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,  
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Majda Chitach  
*Çevirmen:* Emir Acar Çobanoğlu  
*Editör:* Selin Çolak  
*Son Okuma:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştı  
*Sayfa Düzeni:* Serap Bertay

Destek Yayınları: Ocak 2024  
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6608-19-1

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
facebook.com/DestekYayinevi  
twitter.com/destekyayinlari  
instagram.com/destekyayinlari

Yıkılmazlar Basım Yay. Prom. ve Kâğıt  
San. Tic. Ltd. Şti.  
Sertifika No. 45464  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad.  
No. 62/B Bağcılar-İstanbul  
Tel. (0212) 630 82 38



Destek Dukkan



SOLOSOFÍA

NIKA VÁZQUEZ SEGUÍ

TEK BAŞINA  
HAYATIN  
TADINI  
ÇIKARABİLMEK



DESTEK  
Yayınları



## İÇİNDEKİLER

|   |    |
|---|----|
| <i>Önsöz: Caz Sanatçısının Mutluluğu</i> .....  | 7  |
| <b>1. YALNIZ OLMA SANATI</b> .....              | 11 |
| Yalnızlık Felsefesi Nedir?.....                 | 13 |
| Yalnız Olmak Yalnız Hissetmekle .....           | 22 |
| Aynı Şey Değildir .....                         | 22 |
| Pascal'ın Reçetesi.....                         | 28 |
| <b>2. AŞK SADECE İKİ KİŞİLİK DEĞİLDİR</b> ..... | 37 |
| Aramakta Olduğun Kişi Sensin.....               | 39 |
| Kişinin Kendisinden Boşanması .....             | 47 |
| İlk Bekârlık.....                               | 54 |
| İlişkiler Arasındaki Geçiş.....                 | 60 |
| Yaşlılıkta Seçilen Yalnızlık.....               | 70 |
| <b>3. BEŞ DUYUYU YAŞAMAK</b> .....              | 81 |
| Düşüncelerimizi Değiştirmek .....               | 83 |
| Tat: “Tek Kişilik Bir Masa Lütfen!” .....       | 86 |
| Dokunma: İçi Dışı Bir.....                      | 93 |

|  |            |
|--|------------|
| Duyma: Hayatın Müziği .....                    | 98         |
| Görme: Mutluluk Gözlerden Gelir .....          | 104        |
| Koku: Belleğin Merkezine Yolculuk.....         | 110        |
| <b>4. VAZGEÇMEDEN YAŞAMAK .....</b>            | <b>115</b> |
| Saklı Bahçen.....                              | 118        |
| Aile, İyi, Teşekkürler .....                   | 123        |
| Ofisin İçinde ve Dışında Mutlu .....           | 137        |
| <b>5. SOLOSOFİZMİNİLYARDIM ÇANTASI .....</b>   | <b>145</b> |
| Romanlar .....                                 | 147        |
| Filmler .....                                  | 150        |
| Şarkılar .....                                 | 154        |
| <i>Son Söz: Solosofistlerin 10 Sırrı .....</i> | <i>161</i> |
| <i>Teşekkürler .....</i>                       | <i>163</i> |

## ÖNSÖZ: CAZ SANATÇISININ MUTLULUĞU

Kendini sıcak ve samimi bir caz kulübünün sahnesindeki bir piyanoyu çalarken hayal et. Tüm şarkı boyunca grubundaki diğer müzisyenlerle uyumlu gittin. Herkes kendine düşen işini yaptı ve sen de melodiyi bozmayıp ritmi kaybetmemeye odaklandın.

Sonra senin anın geldi. Enstrümanların geri kalanı ikinci bir plana geçti ve sahne ışığını sana bırakıldı. Gözlerini kapadın ve ellerinin klavye üzerinde yeni melodiler keşfederek evrilmesine izin verdin. Acelen yoktu. Mihály Csíkszentmihályi'nin *akış* kavramıyla adlandırdığı o durumda, hiç olmadığın kadar mutlusundur.

Solon bittiğinde uzun bir alkış aldın fakat sen çalmaya ve müzikten zevk almaya devam ettin. Konser sona erince, grup arkadaşlarıyla vedalaşıp, seyirciler arasında bazı kişileri selamladın ve yürüyerek evine gittin.

Konserin en iyi anlarını tekrardan yaşarken ünlü fotoğraf-taki James Dean gibi ellerin ceplerinde sokaklardan geçtin. Mutlusun ve gelecek provada geliştirmek istediğin bir sürü yeni fikrin var.

Dairene girdiğinde, kendini kanepenin üzerine bıraktın ve akşamüstü hazırladığın ve seni buzdolabında bekleyen çok soğuk limonatayı içtin. Pencereden şehre bakarken konserde olan insanların bazı mesajlarını cevapladın. Onlara nezaketlerinden dolayı teşekkür ettin. Ayrıca birkaç arkadaşına da yanıt verdin: Biri sana projesini anlatmak için kahve içmek isterken, diğeryise birlikte sinemaya gitmeyi ve ardından filmi tartışmak için akşam yemeği yemeyi önerdi.

Cep telefonunu kapatıp yatağa girdin. Duygularla dolu uzun bir gün oldu. İstedğin gibi hareket etmek ve esnemek için 140 santimetre genişliğinde yatağa sahip olduğuna şükrettin. Çok geçmeden uyuyakaldın.

Sabahın parlak ışığı seni uyandırdı. Duşun altına girdin ve akan sıcak su tüm vücudunu sararken kafanda bir sonraki konserinde deneyeceğin, yeni ve orijinal yeni bir parça çaldı. Aklına bugün konservatuvardaki derslerine götüreceğin yeni bir alıştırma fikri geldi.

Rahat giysilerini giydin ve yüksek sesle seni iyi bir ruh haline sokan bir plakla zevkince kendine bir kahvaltı hazırladın. Kahveni sevdiğin gibi, sert ve sade, içerken bugün yapman gereken her şeyin üstünden geçtin. Hayatı seviyorsundur. Zamanının, hatalarının ve başarılarının üzerinde kontrole sahibisindir ve bu çok hoşuna gitmektedir.

Bilinmeyen bir şehre gelen bir gezginin coşkusuyla sokağa çıkarsın. Bugün sana ne gibi sürprizler ve keşifler getirecek? Kiminle tanışacaksın? Hayat senin için heyecan verici bir maceradan ibaret!

Bu solistin ruhu sadece caz müzisyenlerinkine özgü değildir. Yeteneği ya da mesleği ne olursa olsun, herhangi bir kişinin ulaşabileceği yerdedir. Çünkü her şeyden önce senin varoluşunun *ayarına*, yani, onu nasıl görmeye ve yaşamaya karar verdiğine bağlıdır.



Diğer şeylerin arasında bu kitabın asıl amacı, birçok basmakalıp inanışı aklınızdan çıkarmaktır. Ve onlardan biri de yalnızken hayattan keyif alamayacağımızın düşünülmesidir.

Hepimiz sürtüşmelerle, dargınlıklarla veya can sıkıntısıyla dolu ilişkiler içinde zar zor geçinen kişileri tanıyoruz. Sadece romantik ilişkileri kastetmiyorum. Alışkanlık ve rutinlerden dolayı devam ettirilen arkadaşlık grupları da ya da bir pazar günü onları görmeye gitmediklerinde omuzlarında tüm vicdan ve suçluluk duygusuyla, hiç hevesli olmadan akrabalarını ziyaret etmeye gitme zorunluluğu hisseden aile bireyleri de vardır.

Peki bunun kendini gerçekleştirmeyle ne alakası vardır? Hiç. Mutlu ve memnun olmak yanında kimin olduğuna değil, senin kendine nasıl davrandığına bağlıdır.

Eğer tutarlı bir şekilde yaşarsan, eğer kendine saygı gösterir ve dikkat edersen, eğer sıkıcı ve tekrarlayan bir hayata tahammül edemiyorsan, Rudyard Kipling'in "If" (Eğer)<sup>1</sup> şiirinde de dediği gibi "*her şeyiyle dünya önüne serilir*".

Bir kişinin neye ihtiyaç duyduğu hakkında birçok teori mevcuttur. On beş yıldan fazla bir tecrübeye sahip bir psikolog olarak her türlü durumu gördüğümü söyleyebilirim. Bununla birlikte, insanların çoğu kaderin bireysel ve kişiye özel paketlerde sunulduğunu unuttur. Hayatının kalitesinden sadece sen sorumlusundur. Kimse seni kurtarmaya gelemes ve aynı sebepten dolayı da kimse senin iznin olmadan varlığını mahvedemez.

Yalnızlık felsefesi (Solosofizm), tek başına hayatın tadını çıkarma sanatıdır. Bu amaçla, bu kitap boyunca şunları öğreneceğiz:

---

1 "If" 1895 yılında Nobel Ödüllü Britanyalı şair Rudyard Kipling tarafından yazılmış bir şiirdir. Türkçeye Türkiye Cumhuriyeti eski başbakanlarından Bülent Ecevit tarafından "Adam Olmak" ismiyle çevrilmiştir. (ç.n.)

- Nasıl yaşamamız gerektiğine ve başkalarıyla nasıl ilişkiler kurmak gerektiğine dair önyargıları ve yanlış fikirleri terk etmek.
- Senin kararların ve seçimlerinin dışında hiçbir şeye bağlı kalmadan kaderinin kontrolünü eline almanı sağlamak.
- Hayata karşı esprili bir tavra sahip olmak, ona meydan okumak ve kendine sevgi duymayı öğrenmek.
- Kendinin en iyi arkadaşı olmak için isteklerin ve yaşamdaki önceliklerinle bağlantı kurmak.
- Özsaygını dünyada yapmak istediğini gerçekleştirme ve yeteneklerini geliştirmeye dayandırmak.

Yalnızlık felsefesinin ön dersi “yalnız olmanın kendini yalnız hissetmekle aynı şey olmadığıdır”. İngilizcede bu iki durum farklı kelimelerle ifade edilir: *loneliness* (yalnızlık) ve *solitude* (tek başınalık, kendi başına olma). İlki, istenmeyen yalnızlık, yoksunluk ve üzüntüden söz eder. İkincisiyse seçilmiş bir durumdur çünkü kendi zamanın ve alanının sahibi olmayı, başkalarıyla iletişime geçmeye tercih etmişsindir.

Benim amacım ise, bu kitabı kapattığında, hayatın tüm sahnelerinde harika bir solist olmanı sağlamaktır. Bunu başarabilmen için bu rehber boyunca sana hem birine bağlanmak zorunda kalmadan hem de kendi isteklerinden fedakârlık yapmadan büyümen ve zevk almanı için ipuçları vereceğim.

Sana solosofizm kursuna hoş geldin diyorum!

1

YALNIZ OLMA  
SANATI



## YALNIZLIK FELSEFESİ NEDİR?

Eğer bu satırları okuyorsan sen ya da sana bu kitabı hediye eden kişi yalnızlık felsefesi üzerine yazılmış bu rehberin, sana iyi geleceğini ve hayatında buna ihtiyacı olduğunu düşündü. Çünkü sen bir solosofistsin ve şimdiye kadar bunu sana kimse söylemedi. Ya da belki de hayatını başkalarına yönelik yaşıyorsundur ve bu yeni felsefesinin farkına varman gerekiyordu.

Hangi amaçla olursa olsun, artık ellerinin arasında daha önce yapabileceğini hiç düşünmemiş olduğun ve hayal dahi etmiş olmayacağın durumlarda hayattan keyif almak için bir elkitabına sahipsin. Yalnızlık felsefesi, tek başına hayattan keyif alma ve kendini tamamıyla hissetme sanatı olarak ifade edilebilir. Tıpkı Erich Fromm'un sevgi kavramını, günden güne pratik yapmamız ve geliştirmeye çalışılmamız gereken bir sanat olarak tanımlayıp devrim yaratması gibi. Yalnız başına hayattan zevk alma sanatı da durup dururken ortaya çıkan bir şey değildir.

Bu amaçla her bölümün sonunda, dıştan içe doğru kendini biraz daha tanımana ve devrim niteliğindeki bu sanatı geliştirmene yardım edecek birtakım alıştırmalar bulacaksın.

Devam etmeden önce, solosofist olmak ile yalnız biri olmak arasında ayırım yapmamız önemlidir. Yalnız bir insan hayatında başkalarına ne ihtiyaç duyar ne de onların arkadaşlığından

hoşlanır; ilgi alanlarını, hobilerini ve zevklerini paylaşmayı sevmez. Hep ıssız alanları tercih eder, başka bir insanın varlığı bile onu tiksindirir ya da alarma geçirir.

Bir solosofist ise, yalnız olmanın yanında, başkalarıyla birlikte olmaktan da keyif alan bir insandır. Sağlıklı ilişkileri vardır; endişelerini, meraklarını ve anılarını sevdikleriyle paylaşır. İyi tanınır ve her zaman neye ihtiyaç duyduğunu bilir. Bunun için kendisine saygı duyup özen göstererek kendi alanlarını ve zamanlarını yaratır.

Yalnızlık felsefesiyle aynı çizgide olan bir insanın sahip olduğu başka bir nitelikse ne başkaları ne de kendisi adına önyargıyla hüküm vermemesi veya varsayımda bulunmamasıdır. Pek çok durumda “insanlar ne diyecek” diye kararlar alırken kendimizi frenlemiş oluruz. Büyük ihtimalle yapacağını yargılayacak ya da fikirlerini belirtecek insanlar olacaktır. Ancak deneyimleri yaşayan ve onları hayatı boyunca taşıyacak kişi sensin. Kitabın üçüncü bölümünde de göreceğimiz gibi kimse nasıl hissettiğini ya da ihtiyacın olanı senden daha fazla bilemez.

Mutluluğu arama ve yaptığın günlük eylemlerde onu hissetme sürecinde senin neye ihtiyacın olduğunu ve başkalarının söyledikleri ya da düşündükleriyle ne acı çekmen ne de kendini suçlu hissetmemen için nasıl ilerleyeceğini keşfetmen üzerine çalışacağız.

Kendi yaşam tarzına önderlik etmek, yaşamınla, gününün saatleriyle ne yapmak istediğini derinlemesine düşünmek toplum tarafından tam tersinin öğretildiği insanlar tarafından anlaşılmamana yol açabilir.

Buyung-Chul Han'ın *Ötekini Kovmak* adlı eserinde bizi gerçek kılan kendi doğamızı bir kenara bırakarak, çoğunluğun eğilimini takip etmeye sürükleyen rahatsızlıktan söz eder. Güney Koreli filozof, o sürüyü takip etme eğiliminin bu toplumun

kötülüğü olduğuna ve bugün yaşadığımız birçok psikopatolojinin başlangıcı olduğuna inanmaktadır. Yalnızlık felsefesinin amaçladığı şey varlığıyla, gerçekte kim olduğunla daha fazla bağlantı kurmayı öğrenmen ve nereye doğru gitmek istediğine senin karar vermendir.

### **Kendine zaman ayırmak**

İşini bitirirsin. Bilgisayarını kapatır, ofisindeki veya dükânındaki eşyaları toplarlar, ışıkları söndürür, kapıyı kapatır ve eve gidersin. Ama önce bir listeye not etmiş olduğun şeyleri satın almaya markete uğrarsın.

Eve varıp çocuklarını ve eşini selamlarsın, akşam yemeğini hazırlarken birbirinize gününüzü anlatırsınız. Yemeği bitirince herkes odasına çekilir ve en sonunda koltuğa oturursun. Sosyal medyayı, arkadaşlarıyla yazışmaları ve tüm gün boyunca sana gelen ilgilenemediğin mesajları gözden geçirirsin ve uyku kapını çaldığında da yatmaya gidersin. Böylece günlük bu rutin, önce aylara sonrasında da yıllara dönüşür.

Öyle ki nedenini bilmesen bile bıkkınlık, doyunluk ve kayıtsızlığın ruhunu ele geçirdiğini hissettin. Hayatın senden kaçıp gittiğini, onu tatmadığını, onu hissetmediğini düşündün. Onca yıl boyunca bir an bile kendini hissetmek için oturmadığını fark ettin.

Gündelik yaşamın girdabına kapıldığımızda kendimize ayıracak bir an bulmak neredeyse imkânsızdır. Kendimizi acil olana kaptırıp bırakır ve asıl önemli olanı unuturuz. Bu olduğu zaman Stephen Covey'in dediği gibi, memnuniyetsizlik ve duygusal rahatsızlık baş gösterir.

Sıklıkla bizim hayatımızda ya da diğerlerinininde neyin önemli ve neyin acil olduğunu ayırt edemediğimizi keşfediyorum. İtfaiyeci kıyafetlerimizi giyip kendimizi yangınları

söndürmeye, uykusuz gecelerle son teslim tarihlerine yetişmeye, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyoruz.

Böyle yaşamak bizi bunalıma sürükler, sorumluluk alıp hayatımızdaki problemleri halletmemiz için en iyi yolun hangisi olduğunu düşünmeye dahi zaman bulmamızı engeller. Kendimizi ikinci plana atmak ve önceliği önemli olana değil de acil olana vermek hayatımızda ihtiyacımız olan esas şeyi unutmamıza sebep olur, yani refahımızı...

Solosofizm, diğerleriyle uyum içinde yaşarken kendinden taviz vermemen gerektiğinin altını çizer. Sonuç olarak, mutlu olmak için başkalarına ayırdığın zamanla kendine ayırdığının arasında bir denge bulmanın önemli olduğunu öğretir.

### **Bir solosofist misin yoksa bir yargıç mısın?**

Editörüm Anna Periago ile bu kitabı yayına hazırlarken yalnızlık felsefesini uygulamak için insanların karşılaştığı zorlukları konuşuyorduk. Bunlardan birinin işlerini tek başına halleden insanlara karşı gösterilen önyargı olduğu konusunda hemfikiriz. Bununla birlikte, toplumsal tek başımıza yapmamızın kabul gördüğü belli başlı işler de vardır. Örneğin; görünen o ki tek başına sinemaya gitmek artık yavaş yavaş bilincimize yerleştirdiğimiz bir etkinlik. Birinin ilgisini çeken bir filmi izlemek için sinemaya tek başına gittiğini duymak bize garip gelmiyor.

Başlangıçta zihnimizin “Peki, sana eşlik etmek isteyen kimseyi bulamadın mı?” gibi sorular sorması muhtemeldir. Fakat artık bunları dile getirmek yerine karşımızdaki kişinin yoğun bir programı olduğunu ve biriyle plan yapmanın onun için zor olabileceğini varsayıyoruz.

Böylece ne sinemaya yalnız gitmek ne bunu yapan kişileri görmek, duymak artık bize tuhaf gelmiyor. Ancak tiyatroya gitmek, iyi bir restoranda yemek yemek ya da seyahat etmek



gibi diğer eylemlerde bu düşünce geçerli değil. Birinin bunu tek başına yaptığını duyduğumuzda, kendimizi o durumda hayal edince gözlerimizi fal taşı gibi açarken, belli bir dehşet, utanç ve korku hissi de bizi ele geçiriyor.

Belirli eylemleri geçerli, uygun ya da kabul edilebilir olarak yargılamamıza ve diğerlerinin ise bizde şaşırtıcı bir izlenim bırakmasına neden olan nedir? Zihnimize kendimizi bunları yaparken hayal etmek gibi basit bir fikri reddettiren nedir?

Cevap bizi tekrar tekrar aynı noktaya götürüyor: Önyargılar. İspanyol Dili Kraliyet Akademisi “önyargıyı” iyi bilinmeyen bir şey hakkında genellikle olumsuz ve inatçı bir fikir olarak tanımlar.

İnsanları bilmeden ve tanımadan devamlı önyargılı davranıyoruz. Bu yadsınamaz bir gerçek. Sınırlayıcı ve açık görüşlü bir inanç arasındaki fark kafamızda belirlediğimiz kalıplar, öğrenimler ve zihinsel şemalardır.

Dünyayı iyi ve kötü arasında, kabul edilebilir olan ve olmayan diye ikiye ayırıyoruz. Hayatı bu şekilde iki zıt kutup arasında ayırıştırmamızın, ahlak ve davranış biçimlerimize işlemiş olan Yahudi-Hıristiyan geleneğinin bir mirası olması muhtemeldir. Eğer iyilik yaparsan cennete, kötülük yaparsan cehenneme gidersin. Cennet; uyum, arkadaşlık, mutluluk ve huzur olarak algılanırken, buna karşılık cehennemse kaos, yalnızlık, terk edilme ve acı çekme olarak anlaşılmaktadır.

Hayatı daha basit hale getirmesine rağmen, bu iklimde yaşamak, yaptığın her eylem “doğru” ya da “yanlış”a indirgendiği için, karar alma aşamasının yanı sıra, dünyayı kabul etme söz konusu olduğunda da bizi kısıtlar. Bu indirgemecilik bana son derece gerçekdışı geliyor. Hayattaki her şey iyi ya da kötü, komik ya da utanç verici, siyah ya da beyaz değildir. Bu yaklaşımın yanlış olduğunu açıklamak için genellikle örnek olarak yirmi dört

saatlik bir günün on iki saatinin aydınlık, diğer on iki saatinin de karanlık olmadığını anlatmaya çalışıyorum. Eğer kendimizi bununla sınırlarsak, benim için günün en özel ve mucizevi anları olan, gündeğümü ve günbatımını göz ardı ederiz.

O halde kendimizin ve başkalarının hayatlarının yargıcı olmayı nasıl bırakabiliriz? Önyargıları bir kenara bırakıp daha hoşgörölü olmayı nasıl öğrenebiliriz? Teoride kulağa kolay geliyor ancak konu uygulamaya geldiğinde zorluklarla karşılaşabiliyoruz. Öğrenileni pratiğe dönüştürmen için sana bir alıştırma öneriyorum: Her şeyin uygun olduğu orta yolun tadını çıkarma sanatı.

### **Korku her zaman iyi bir yol gösterici değildir**

Yapabildiklerin ve yapamadıkların hakkındaki sınırlamaları sen belirlersin, senden başka kimse değildir.

Her ne kadar başkaları sana yanında biri olmadan tatile çıkmayı ya da haftada iki öğleden sonra çocuklarıyla ilgilenmek yerine istediğın aktiviteyi yapmayı nasıl düşünebildiğini sorsa da bu yorumların seni kısıtlamasına izin vermeyi ya da onları duymazdan gelmeyi yalnızca sen seçebilirsin.

Tanımı itibariyle bizi sınırlayan önyargılara geri dönelim. Fikrimizi söylediğimizde veya bir yargıda bulunduğumuzda, bunu deneyimlerimizden, değerlerimizden ve korkularımızdan hareketle yaparız. Bunlar, hiç kuşkusuz, yalnızlık felsefesinin bir numaralı düşmanlarıdır.

Her şeye rağmen, korkular hayatımızın sadık bekçileri ve koruyucularıdır. Çünkü işlevi bizi uyarmak ve gerçek ya da hayali tehditlere karşı bizi alarma geçirmektir. Bu durumun hiçbir şeyden korkmadan yaşamakla alakası yoktur. Korkulara sahip oldukları değeri yüklemek ve bizi bu kadar korkutan olası o tehditleri duygusal ya da pratik bir yolla önlemek için onları kullanmakla ilgilidir.

## • ALIŞTIRMA: BEYAZ, SİYAH VE DİĞER TÖM PANTONE RENKLERİ •

Önyargıların çoğunlukla bilgi eksikliği, deneyimsizlik ve aşırılıklara dayanan düşünceler oldukları göz önünde tutulursa, bu alıştırmayla daha açık, daha anlayışlı ve gerçekliğe daha uyumlu bir zihne sahip olmaya çalışacağız.

Bunun için seni değişmez bir fikri düşünmeye davet ediyorum. Duygusal olarak sana çok yük olmayan düşüncelerle başla. “Yağmurlu günleri sevmem” gibi bir şeyler olabilir.

Daha sonra, örneğin yağmurlu bir günden keyif alman için hangi koşullar olabileceğini düşün: O günü kiminle geçireceğini planla ya da kitap okumak veya yemek yapmak gibi normalde zaman darlığından evde pek yapmadığın şeyleri yapabileceğini, yağan yağmurun o doğadaki görevini yerine getirdiğini fark et.

Büyük olasılıkla güneşli günler en sevdiğin günler olmaya devam edecek ama eğer yağmurlu günlerin hayatına kattıklarını görebilirsen o günleri karşılayacağın ruh halin de farklı olacaktır. Özetlemek gerekirse, bu etkinlikle amaçladığımız şey zevklerini değiştirmek değil, ruh halinin senin dışında olup bitenlere ya da kendine koyacağın sınırlamalara bağlı kalmaması için kendi yararına kullanabileceğin kıvrak bir zihne sahip olmaktır.

---

Bu sebeple, tiyatroya tek başına gitmek beraberinde “insanlar ne düşünecek” korkusu da getireceği için gösterinin tadını çıkarmana engel olabilir ve hatta bu hissi yaşamamak için evde kalmayı bile tercih edebilirsin. Bununla mücadele etmenin tek yolu, tiyatroya kimin kime eşlik ettiğine göz atmak için değil, bir oyun izlemek için gidildiğini unutmamaktır.

Mizah anlayışı solosofistlerin önemli bir dayanağıdır. Böylece korkularının üstesinden gelmeye ve hedeflerini başarmaya yardımcı olacak stratejiler oluşturmaya çalışırken sorunlarını absürde indirgemek sana psikolojik olarak destek olacaktır.

Belki solosofist bir yaşam sürdüğüne dair sorgulandığın o anlarda cevap vermek için bir espri anlayışının ya da kıvrak bir zekân olmadığını düşünüyorsun. Her sanatta olduğu gibi bir beceri edinmek çalışmanın yanı sıra zaman ve pratik de gerektirir. Cevaplarınla kafanda canlandırma alıştırmayı yapabilir, tek başına bir yere gittiğini, etrafının seni bundan dolayı yargılayan insanlarla dolu olduğunu hayal edebilirsin. Böyle bir durumda karşıdaki kişiye nasıl bir yanıt vermek istediğini sakince düşün.

Ne istediğimizden emin ve kendimize karşı dürüst olduğumuz zaman başkalarının korkuları bizim karşımızdaki coşkusunu yitirir. Çünkü en sonunda onları sınırlandırmanın kendi fikirleri olduğunu anlarız. Böylece, kendine ve başkalarına karşı korkusuz ve önyargısız yaşamayı öğrendikçe ihtiyaçlarına göre yaşama ve tutarlı olma sanatında ilerliyorsun. Başka bir deyişle, bir solosofist olarak geliyorsun.

• KORKU KARŞISINDA SAĞDUYUYA  
DAYALI CEVAP ÖRNEKLERİ •

**Birisi:** Konsere yalnız mı geldin?

**Sen:** Evet, favori sanatçını izlemeye gelmek için iki bilet almak zorunda olmadığımı fark ettim. Çok iyi, değil mi?

**Birisi:** Seyahate tek başına mı gideceksin? Başına bir şey gelmesinden korkmuyor musun?

**Sen:** Aynı korku şehirde tek başına dolaşırken de duyulabilir.

**Yine aynı kişi:** Fakat sen o dili konuşmuyorsun, değil mi?

**Sen:** Öyle evet. Ancak jestlerin dili evrenseldir ve başkalarıyla birbirimizi anlamamızı sağlayan şeyin aynı dili konuşmak değil, irade ve ilgi olduğunu öğrendim.

---

## YALNIZ OLMAK YALNIZ HİSSETMEKLE AYNI ŞEY DEĞİLDİR

Etrafımız insanlarla çevrili olmasına rağmen kendimizi yalnız hissettiğimiz sayısız durum oldu. Hatta böyle zamanlarda o yerden ayrılma ihtiyacı hissettiğimiz de olmuştur. Çünkü her ne kadar o an anlamamış olsak bile içten içe bir rahatsızlık etrafımızı sarıyordu. Fakat nasıl olabiliyor da etrafımız insanlarla, arkadaşlarımızla, tanıdıklarımızla veya ailemizle çevriliyken kendimizi yalnız hissediyoruz?

Buna bir de tersinden bakalım. Muhtemelen yanında hiç kimsenin olmadığı durumlarda ne fiziksel ne de sanal olarak saatlerce kimseyle bağlantı kurmadığın zamanlarda bulunmuşsun. Buna rağmen, kendini yalnız hissetmemiş olabilirsin.

Bir seansta Juan Carlos'un bana tek başına olmaktan korktuğunu söylediği anı hatırlıyorum. Otuz iki yaşına kadar her ikisi de uzun soluklu iki ilişki içinde bulunmuştu. Ve şimdi kendi başına yaşıyor ve bunu nasıl idare edeceğini tam bilmiyordu.

*“Yalnız kalmaktan neden korkuyorsun Juan Carlos?”*

*“Geçmişime bakınca bu durumun partnersiz kalmakla ilgili olduğunu düşünebilirsin. Ama hayır, öyle bir şey değil. Şu anda en çok korktuğum şey kendimi tanımak zorunda kalmak.”*

*“Otuz yaşın üzerindesin. Kendini tanımadığını mı sanıyorsun?”*

*“Bunu sadece düşünmüyorum, bundan eminim. Her zaman başkalarının olmaması istediği kişi oldum ve şu anda, kim olduğumu, gerçekte nasıl biri olduğumu bilmiyorum. Ve en çok korktuğum şey de kendimi beğenmemek. Ya eğer keşfettiğim kişiyi sevmezsem? Ya eğer tümüyle dönüşmeye korktuğum kişiysem?”*

Hayatta kurmamız gereken en önemli bağ ne eşimizle ne ailemizle ve ne de çocuklarımızla olmalıdır. Onlar yaşam boyunca belli aralıklarla bize eşlik edebilirler. Aynısı arkadaşlık ilişkilerimiz için de geçerlidir. Ancak kendimizle kuracağımız bağ ömür boyu sürecektir. İşte bu nedenle, dışarıdan içeriye doğru hissedilen bu uyum üzerinde çalışmak çok önemlidir.

Bağlantı. Uyum. Bağlanma. Bunlar, başkalarıyla kurduğumuz iletişim ve ilişkilerle bağdaştırdığımız kavramlardır. Bu unsurlara ilgi gösteriyoruz çünkü bizi karşımızdaki kişiyle birleştiren bağ bize önem arz ediyor. Aynı şekilde kendimizle kuracağımız iletişim de önemlidir. Nasıl olduğuna bağlı olarak bu, yalnızlık hissini ya yaşanan acı bir deneyim haline getirecek ya da özümüzle bağlantı kurmak için tekrar tekrar dönmek istediğimiz bir yer haline çevirecektir.

### **Otomatik bağlanma modu açık**

Duygusal sağlık uzmanları, bağlantıyı kesmenin önemli olduğunu durmadan tekrar ederler: Cep telefonundan, haberlerden, sosyal medyadan, işten, hatta arkadaşlıklardan... Peki neden? Çünkü dış uyarıcılardan bağlantıyı koparmak kendi özümüzle bağlanmamızı sağlar.

Bu bizi tanımlar, bize kim olduğumuzu, nasıl olduğumuzu, ne istediğimizi ve nereye doğru gitmeyi arzuladığımızı söyler. Özetlemek gerekirse kendimizi tanımak için soru sormak önemlidir. Bu sorular sayesinde hem ilişkilerimizi nasıl geliştirebileceğimizi hem de kendimizle ilgili daha önce fark etmediğimiz detayları öğreniriz.

Seans sırasında kendilerini tanımayan bu kadar çok insanla karşılaşmak şaşırtıcı. Görüşmenin devamında genelde senin de yapabileceğin aşağıdaki alıştırmayı öneririm.

### • ALIŞTIRMA: PEKİ SEN KİMSİN? •

Bir kâğıt ve tükenmez kalem al. Senin için değerli olan bir kişiyi düşün. (Eşin, baban, yeğenin, ruh ikizi arkadaşın vb. olabilir.) Ardından, o kişinin on özelliğini listele. Bunu çok fazla düşünme; sadece aklına gelen ilk şeyi yaz.

Artık on niteliğe sahip olduğuna göre, aynısını kendin için de yap. Kendini betimlemeye çalış. Aklından “Olumlu olanları mı yoksa olumsuz şeyleri mi yazayım?” sorusunun geçmesi olasıdır. İkisini de yazabilirsin, bu soruya verdiğin hiçbir cevap olumlu ya da olumsuz değildir.

Muhtemelen alıştırmamızın ikinci bölümü senin için ilk bölümden daha zor olmuştur çünkü genellikle başkalarını kendimizden daha iyi tanırız. Ayrıca olumlu ya da olumsuz şeyler yazıp yazmama kısmında daha fazla şüphe ettin, doğru mu?

---



Dediğim gibi bu egzersizin amacı, başkalarına ayırdığımız zamana kıyasla kendimize nasıl olduğumuzu anlamak için ne kadar az zaman ayırdığımızı fark etmemizi sağlamak.

Jules Verne “*En harika yolculuk dünyanın merkezine ya da evrenin uç noktalarına yapılan değil, insanın kendi derinliklerine yaptığıdır*” demiştir.

### **Yalnız olmanın anlamı**

Yalnız olmak herkes için aynı anlama gelmez. Her bir kişi bunu kendi deneyimlerine ve bunları yaşama biçimine göre yorumlar ve değerlendirir. Gerçeklik görüşümüze bağlı olarak, başımızdan geçenlere ve hislerimize yüklediğimiz anlam şu ya da bu şekilde ince bir ayırım yaratacaktır.

Elbette bu konudaki önyargılar zihinsel ve duygusal yapı-mızda önemli bir role sahiptirler. Bu yüzden, onları gerçeklik süzgecinden geçirdikten sonra değerlendirmek önemlidir.

Yalnızlığın günümüzde bir başarısızlık olarak anlaşıldığını görüyorum, nitekim yalnız olmak giderek daha fazla ilgisiz, sı-kıcı ve mutsuz bir kişi olmakla ilişkilendiriliyor. Sosyal medya diğerlerinin yaşadığı gerçekliğe açılan sahte bir penceredir. Ve o pencere aracılığıyla, başkalarının hayatlarını kendimizinkiyle karşılaştırma eğilimindeyiz.

Bu tür planları yapanların; evde, koltukta oturmuş, cep te-lefonunun ekranını *kaydıran* bizlerden daha mutlu olduklarını varsayıyoruz. Belki de öyledir. Fakat bunun sebebinin düşün-düğün şeyle alakası yok.

Yalnızlık eylemsizlikle ilişkilendirilir. Yalnız olduğumuzda plan yapamayacağımızı, eğlenemeyeceğimizi, gülemeyeceği-mizi ya da iyi vakit geçiremeyeceğimizi düşünürüz. İnsan-lar eğlenceyi arkadaşlıkla, yalnızlığı ise kederle bağdaştırır. Eğer fark ettiysen iyi ve kötü ikilemine, onlara yüklediğimiz

## • CHARLES BUKOWSKI VE YALNIZLIK •

Alman asıllı Amerikalı yazar Bukowski, kirli gerçekçilik edebi akımının temsilcisi, kendini tanımanın ve bir birey olarak gelişmenin aracı olarak yalnızlığın sadık savunucularındandır. İşte yazarın bu konuyla ilgili bize bıraktığı bazı alıntılar:

*“Ben insanlardan nefret etmiyorum, sadece etrafımda olmadıklarında kendimi daha iyi hissediyorum.”*

*“Yalnız olmamak amacıyla herhangi biriyle yetinmek... Eğer mutsuzluğu kelimelerle açıklamak zorunda kalsaydım, onu böyle ifade ederdim.”*

*“Yalnızlık ve insanlar arasındaki doğru dengeyi korumayı bilmek, tımarhaneye düşmemek için anahtar budur, taktik budur.”*

*“Yalnızlıktan keyif alırım. Asla kalabalığı özlemeyeceğim.”*

*“Yalnız olmayı tercih ederdim. Küçük bir barda tek başına oturup içki ve sigara içmek hoştu. Her zaman kendime eşlik etmeyi bildim.”*

---

etiketlerden dolayı fikirlerin ve kavramların indirgenmesine, yalnız ya da eşle yaşamak için seçim özgürlüğünün olmamasına geri dönüyoruz.

Bu tür çağrışımlarda bulunan kişiler eğer plan yaparken dahi eşlik edilmiyorlarsa sebebinin ilgi çekici olmadıkları için böyle olduğu fikrine (kesinlikle yanlış) kapılırlar. Ve yeniden sınırlayıcı yorumlara ve bağdaştırmalara geri dönerler.

Son satırlarda yalnızlığı başarısızlıkla, pasiflikle ya da az ilgili bir insan olmakla nasıl ilişkilendirdiğime dikkat edin. Eğer birbirine bağlamaya devam etseydik, yalnız olmanın mutsuzluk yarattığı sonucuna varabilirdik. Ancak bu gerçekten böyle mi?

Bir seansta, Beatriz bana öğrencilik günlerinde bir daireyi paylaşıyorken, çok düzenli, sosyal ve neşeli bir insan olduğunu anlatıyordu. Eşikle tanıştıktan ve birlikte yaşamaya karar verdikten sonra da bu varoluş tarzını sürdürmüş. Fakat terk edilmişinden beri ahır gibi pis evde yaşıyor ve her seferinde fiziksel olarak kendine daha az çekidüzen veriyordu.

*“Gerçek Beatriz bu mu olacak?” diye bir seansta kederli bir şekilde sordu. “Şimdiye kadar kendimi ve başkalarını kandırdım mı? Rol mü yapıyordum? Çünkü evi terk eden ve hep ilgilenmiş olduğu şeyi bırakan Esther olmuştu.”*

*“Öyleyse, kendinle ve çevrenle kendin için mi yoksa başkaları için mi ilgileniyordun?” diye ona sordum.*

*“Bu sorunun yanıtı beni korkutuyor çünkü dürüst olmam gerekirse içten içe tüm bunları başkaları için yaptığımı biliyorum. Eğer böyle davranırsam yalnız kalma ihtimalimin az olduğunu biliyordum. Benimle olmak başkaları için hoş ve kolay oluyordu. Fakat görünüşe göre tek başımayken rahat olmayan benim.”*

Neyi ne için yaptığımızı analiz ettiğimizde kendimiz hakkında değerli bilgi veren birçok şey keşfedebiliriz. Beatriz'in başına geldiği gibi bir partnere sahip olmayı kendimizi sevilmiş hissetmekle ilişkilendirdiğimizde, yalnız kalınca bunun sebebinin sevilmememiz olduğunu düşünme hatasına düşeriz.

Sevildiğimizi düşündüğümüzde ya da bu sevgiye layık olduğumuzu hissetmediğimizde kendi kendimizi otomatik boykot eder, kendimize hakaret eder ve kötü davranırız. Böylelikle hem etrafımızdakileri kendimizden hem de kendimizi onlardan uzaklaştırırız.

Bu çağrışımı bozmak için solosofistler olarak bu sanatın ilişkilendirmelerle, yorumlarla ya da yetersizliklerle hiçbir alakası olmadığını anlamamız gerekir. Bukowski'nin dediği gibi yalnızlık, başkalarıyla birlikte olmaktan çok daha fazla mutluluk getirebilir.

## **PASCAL'IN REÇETESİ**

Teknoloji sayesinde fiziksel olarak bizden ne kadar uzakta olsalar da başkalarıyla bağlantı kurmamız çok kolaylaştı. Buna rağmen, insanların daha önce hiç olmadığı kadar kendilerini yalnız hissetmeleri ve başkalarıyla fiziki temas olmayınca her seferinde daha şiddetli bir şekilde duygusal bozukluk yaşamaları size çelişkili gelebilir. 2020 baharında tüm dünyayı uzun süre etkisi altına alan pandemi ve sokağa çıkma kısıtlaması duygusal bozukluk vakalarını birden artırdı.

Öyleyse, yalnızlık korkusu ve bunun doğurduğu kaygı teknolojiyle, bizi başkalarına bağlamak için icat edilen cihaz ve aletlerle çözülemiyorsa bu rahatsızlık hissine neyin sebep olduğu üzerine derinlemesine düşünmemiz gerekir.

Her canlının fiziksel temas ihtiyacı bulunmaktadır. Fakat özellikle de sosyal varlıklar olan insanların tensel temastan daha öte bir yakınlık kurmaya ihtiyacı var. Harry Harlow'un 1930'lu yıllarda bebek maymunlarla gerçekleştirdiği, onları besleyen bir maymun-robot ile battaniyelerle sarılı olan ve onlara sıcaklık veren bir diğeri arasında seçim yapma imkânı verdiği deneyi hatırlayalım. Yavru maymunlar beslenilmekten önce, şefkat olarak yorumladıkları kendilerine sıcaklık veren robot ile zaman geçirmeyi tercih ediyorlardı.

Diğer taraftan, doğuştan sahip olduğumuz bu fiziksel temas ihtiyacı ve başkalarına yakın olma becerisi veren korunma hissinin yanında, yalnızlığın tetiklediği ıstırap duyguları kendimizle birlikte olmayı bilmeme yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.

### **Blaise Pascal ve hayatın anlamı**

1623 ve 1662 yılları arasında yaşamış olan bu Fransız, döneminin reformcularındandı. Yaşamının ilk bölümünü matematiğe ve uygulamalı bilimlere adanmış ve mekanik hesap makinelerinin tasarım ve yapımına; olasılık, basınç ve cisimlerin vakum teorisine katkılar yapmıştır. Pascal, 1654 yılında geçirdiği ağır bir depresyon sonucunda çalışmalarını felsefe ve teolojiye yönlendirmiştir. En bilinen özdeyişlerinden biri şudur: *“İnsanların tüm talihsizlikleri tek bir şeyden gelir: Bir odada dinlenip kalmayı bilmemek.”*

Bu cümlelerin manası; onu tatmin edecek bir iç hayata sahip olamayan insanın, ruhunun boşluğunu dolduracak bir şey aramak için dışarı çıkmasıdır. Bu boşluğu ve onun verdiği huzursuzluğu reddeder. Güvenlik ve koruma bulmayı niyet ederek dünyasını eğlence ya da maddi varlıklarla ruhindaki boşluğu doldurmaya uğraşır.

## • ALIŞTIRMA: SENİ NE MUTLU EDER? •

Bu egzersizle, mutluluğunun neye dayandığını ve onu hangi yolla güçlendirebileceğini belirlemeye çalışacağız.

Bunun için, zihnini kurcalamaya ve zevk için kendine satın almış olduğun son eşyanın ne olduğunu hatırlamaya çalış. Maddi bir nesne olması gerekir. Bir araba, bir ev, bir cep telefonu ya da bir giysi olabilir. Bunu bir kâğıda not al ve yanına da onu edinme olayından aldığın mutluluk seviyesini yaz (1'den 10'a kadar). Bu puanlamanın yanına bugün ona sahip olmanın sana getirdiği memnuniyet ve sevinci de not et.

Şimdi kendini çok mutlu ve neşeli hissetmiş olduğun bir durumu hatırla. Bu an arkadaşlarınla bir seyahat, bir konser, iyi bir akşam yemeği olabilir. Muhtemelen bunu hatırladığında dudaklarında kendiliğinden bir gülümseme belirecektir. Bir önceki gibi bunu da kâğıda not al ve anıya verdiğin puanı yaz.

Son olarak kendini sakin ve tatmin olmuş hissettiğin bir anını hatırlamanı da isteyeceğim. Kitap okurken, spor yaparken, günbatımını izlerken veya lezzetli bir yemek pişirirken olabilir. Önceki gibi o ana ve hatıraya ne değer verdiğini puanla.

Üç durumu karşılaőtır ve sadece mutluluk kaynağını değil, aynı zamanda anılarla dolu hafızanın da bulunduğu yeri değerlendir.

---

Pascal'a göre, insanlar "sanki aradıkları şeylere sahip olmak onları gerçekten mutlu edebilirmiş gibi" garip bir biçimde davranır ve kendi kendilerinden kaçmalarına sebep olurlar.

Bu yaklaşım ve hayat tarzına karşı olan Fransız filozof, sadece belirli bir dinginliğe erişildiğinde meydana gelebilen öz farkındalıkta sonsuz bir zenginliğin var olduğunu ileri sürer.

### **Çevren inzivaya çekilmeni kabul etmediğinde**

Pascal'ın öğretilerini anlayıp içselleştirmeyi başarmak kolay bir iş değildir. Bunu kabul ediyorum. Her şeyden önce, birisinin kendisi için gözünü karartması ve öz farkındalık ile mutluluğun yalnızlık içinde bulunarak gelebileceğinin doğru olup olmadığını kendine göstermeye çalışması gerekmektedir.

Çok uzun yıllardır bize, ne kadar çok maddi nesneye sahip-sek o kadar mutlu olacağımız; özgürlüğün bir şeyleri satın alım gücüne sahip olmaktan, para harcamaktan ve elbette ki diğerlerinin neye sahip olduğumuzu bilmesinden geçtiğini öğretiler. Sahip olduklarımızla ne kadar çok gösteriş yapar ve para yatırımında bulunursak o kadar mutlu hissedeceğiz gibi görünebilir. Ancak yavaş yavaş bu ilişkinin doğru orantılı olmadığını idrak ediyoruz.

Kliniğimde bir süredir, hayatlarını gereksiz nesnelere dolurarak kendilerinden kaçmamaya cesaret eden daha fazla hasta görüyorum. Kendilerini başkalarının yaptıklarıyla kıyaslamıyorlar ve sosyal gösterişten kaçınıyorlar.

Bu cesur insanlar, bununla birlikte sık sık sorunla karşılaşılıyorlar. Kendilerine ve aktivitelerine zaman ayırmak için daha fazla yalnızlığa ve kendilerine alan açma ihtiyacını ilan ederlerken, bu durum sevdikleri tarafından anlayış ve destek eksikliği-ni de beraberinde getirmektedir.

*“Nasıl olabiliyor da sevgilime hafta sonu birbirimizi görmeyeceğimizi çünkü zamanımı takı yapmaya, okumaya, yürümeye ve yalnız vakit geçirmeye ayırmak istediğimi söylediğimde kendimi suçlu hissediyorum?”*

*“Belki de talep ettiğin şeyde anlaşılmalı olduğunu hissettin.”*

*“Evet, kesinlikle. Sanki benim buna ihtiyacım olduğunu anlamıyormuş gibi davranıyor çünkü onda bu ihtiyaç yok. O insanlarla birlikte olmaya, evden dışarıda bin bir plan yapmaya bayılıyor. Ve ona hafta sonunu yalnız geçirme niyetimden söz ettiğimde, beni anlamadığını ve onunla olmak istemediğimi düşünerek üzüldüğünü hissediyorum. İşte o zaman yalnız kalmak istediğim için kendimi suçlu hissediyorum.”*

Yalnızlık felsefesi sanatında kabul edildiğini hissetmemek bizde şüphe ve korkulara neden olabilir. Suçluluk ve bencillik hisleri bu sanatı uygulamaya başladığımız ilk zamanlarda en sık görülen duygulardır.

Kendimi doygun ve mutlu hissetmek için sürdürmeye ihtiyacımız olan yaşam tarzında ve çevremizin anlayışsızlığı karşısında amacımızdan sapmamak için çok net olmamız gerekir. Gelecek bölümde, bir çiftte yalnızlığın nasıl yönetileceğini ve kendine duyulan sevgiyle başkalarına duyulan sevgi arasında olan farkı ele alacağız.

Hiçbir başlama süreci kolay değildir ancak kendimize karşı dürüst olmamanın ve arzu ettiğimiz hayattan feragat etmenin huzursuzluğuyla baş etmek çok daha fazla acılı olabilir.

## **Yalnız olmakla gelen değişiklikler**

Başkalarının durumlarından kendini izole etmek, içinde bulunduğumuz bozuk ortam tarafından gözlerimiz köreltilmeden bize gerçekliği biraz daha farklı bir bakış açısıyla



görmemize izin verir. Başka bir yaklaşımı bilinçli olarak benimseyince, Karpman'ın tanımladığı sadece kurban, kurtarıcı veya eziyet eden rolüne bürünebildiğimiz dramatik üçgenden uzaklaşıyoruz.

Artık psikoloji tarafından ortaya atılmış bir kavram olan “aktif gözlemciler” haline dönüşebiliriz. Bu rol sayesinde, duygularımız aldığımız kararları tamamen yönlendirmez, o duruma ilişkin içimizde ve dışımızda olup biteni görür ve analiz eder, mantık ile duygular arasındaki dengeyi daha iyi kurarız.

Mesafe koymak, bir durumu ya da sorunu nasıl çözeceğimizi bilemediğimizde ve kendimizi giderek daha fazla boğulmuş ve sıkılmış hissettiğimizde çok önemli bir alıştırmadır. Bundan fiziksel ve duygusal olarak ne kadar çok uzaklaşırsak, o kadar iyi görebilir, seçebilir ve karar verebiliriz.

Albert Einstein'ın ünlü bir sözü, olayların içine gömüldüğümüzde bakış açısı geliştirememenin zorluğunu dile getirmektedir. *“Balık tüm hayatı boyunca içinde yüzdüğü su hakkında ne bilir ki?”* diyor dâhi.

Irwin'in bilinçli bir şekilde seçtiği inzivalar sonrasında başına geldiği gibi, yalnız zaman geçince, düşünüp taşınmak ve meditasyon yapmak için vaktin olduğunda gerçekliğin farklı bir vizyon ve anlam kazandığını deneyimleyeceksin.

O halde yalnızlık felsefesi, sadece kendini tanımak, mutluluğu ve kendimizle olan anları teşvik etmeye hizmet etmekle kalmaz. Aynı zamanda sorunları çözme söz konusu olunca deneyimleri ve bizi çevreleyen dünyayı başka açılardan görmemize de faydalı olur.

Bu noktada, kendini olaylardan soyutlayıp sorunlara başka yaklaşımlar ararken bile ilerleme kaydedemediğini hissettiğinde, psikolojik yardım almaktan çekinme. Sık sık söylediğim gibi, kendimizle konuşurken hem iyisiyle hem de kötüsüyle

kendimize hak verme alışkanlığında yızdır. Bizi koşulsuz seven dostlarımız da bizim yaklaşımlarımıza katılma veya bizimle aynı fikirde olma hatasına düşebilirler.

Terapiye gitmek ve karşında tarafsız olacak bir profesyonelin olması, durumu objektif olarak görmene ve analiz etmene yardımcı olacaktır. Bu seçenek aynı zamanda başka bir yönde daha sağlıklı ilerlemek için yeni bir perspektif elde etmenin bir yoludur.