

Aile: Yalnızlığın Panzehiri

Kalabalık bir huzurevinde insan neden hâlâ yalnız hisseder? Bazen bir konser, bir etkinlik değil; torunuyla aynı yatağa sarılarak uyumaktır insanın asıl özlediği.

Yaklaşık dört yıldır bir huzurevinde gönüllü olarak çalışıyorum. Yaptığım iş, büyük ölçüde psikolojik destek vermek üzerine. Özellikle bir hanımefendinin sorumluluğunu üstlenmiş durumdayım. Haftada bir gün, öğleden sonra onu ziyaret ediyorum. Birlikte vakit geçiriyoruz; sohbet ediyoruz, alışverişe çıkıyoruz, dondurma yiyoruz. Şehrin merkezinde geziyoruz, bazen huzurevinin düzenlediği konserlere ya da film gösterimlerine katılıyoruz.

Bir gün merak edip ona sordum: “Burada senin yaşında birçok insan var, kendini yalnız hissetmiyorsundur, değil mi?” Gözlerime baktı; bakışlarında sanki “Ne diyorsun? Elbette yalnızım.” der gibi bir ifade vardı. Bir süre sessiz kaldı; sonra çoğunlukla odasında oturduğunu ve kimseyle konuşmak istemediğini söyledi.

Huzurevindeki imkânlar aslında oldukça geniş; her türlü etkinlik düzenleniyor. Ancak yine de neden yalnızlık hissettiğini düşündüm. Bu sorunun cevabını bir sonraki hafta ziyarete gittiğimde aldım.

Odasının kapısını çaldım. Genellikle yavaş hareket ettiği için biraz beklemem gerekirdi ama bu kez hemen açtı. Henüz merhaba bile demeden heyecanla anlatmaya başladı. Daha önce onu hiç bu kadar mutlu görmemiştim. “Ne oldu biliyor musun?” dedi. “Hafta sonu iki kız torunum ziyaretime geldi. Bir gece burada kaldılar. Üçümüz sarılarak yattık, sohbet ettik, lezzetli şeyler yedik, dans ettik, film izledik.” O kadar büyük bir heyecanla anlatıyordu ki ben de onun mutluluğunu hissettim. Anladım ki onun için her şey ailesiydi. Asıl özlemi çocukları, torunları hatta torunlarının çocuklarıydı. Odası bir fotoğraf sergisine gibiydi. Her köşede bir yüz, bir an, bir hatıra.

Yalnızlık meselesini son zamanlarda çok konuşur olduk. Yalnızlaşan yaşlıları, gençleri, hatta çocukları. Dijitalleşen ve bireyselleşen dünyamızda çözüm arayışındayız. Etkinlikler düzenliyoruz, projeler üretiyoruz; o anlar samimi ve güzel geçiyor. Ama sonra herkes kendi yalnız dünyasına geri dönüyor. Tıpkı ağrıyan bir yere geçici bir ağrı kesici sürmek gibi.

O hanımefendi bana şunu öğretti: İnsanın en çok ihtiyaç duyduğu şey, kendisine ait biri. Sadece yanında olan değil, ona gerçekten ait olan. Bu his en saf hâliyle ailede yaşanıyor. Aile; zor zamanlarda sığınak, sevinçlerde ortak, sessiz anlarda bile varlığı hissedilen bir bağ. İnsan o bağı kaybettiğinde ya da ondan uzak düştüğünde, etrafı ne kadar kalabalık olursa olsun yalnız hissediyor.

Belki de çözüm, aile yapısını güçlendirecek fikirler üretmekte yatıyordur. Tabii ki bunun yanında, hiç çocuğu veya ailesi olmayan bireyler için toplumsal destek ve dostluk ağları büyük önem taşıyor. Bu kişiler gönüllü programlar, sosyal kulüpler ve komşuluk ilişkileri aracılığıyla kendilerine bir “aile” oluşturabiliyor.

Ayrıca “kardeş aile” gibi projeler, aileden yoksun bireylerin başka bir aileyle kalıcı ve anlamlı bir bağ kurmasına olanak tanıyor. Bu tür çözümler yalnızlık hissini azaltıyor ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendiriyor. Toplum olarak yalnız bireyleri bu tür aile bağlarıyla desteklemek, onların daha mutlu ve üretken bir hayat sürmelerine katkı sağlayabilir.

O hanımefendinin yüzündeki o ışıĒı hâlâ unutamıyorum. İki torunuyla geçirdiĒi bir geceyle nasıl da dolup taşıdığını. Belki de ihtiyacımız olan şey büyük projelerden önce şu: Birbirimize biraz daha ait olmak.

(Yazan : **Zeynep Öncü**)