

UNDRA

Psikoloji Dergisi

"UMUT"

Sayı 3

Temmuz-Ağustos 2023

FOTOĞRAF:BAHADIR DOĞAN

İÇİNDEKİLER

Yaz Gündönümünde Umut

03 Psk. Dnş. Mustafa Burak Arabacı

Bir Karahindiba Meselesi

07 Uzm. Psk. Dnş. Sinem Çalış

Okyanus

10 Uzm. Psk. Dnş. Miralem Gür

Kaygı ve Umut

12 Uzm. Kl. Psk. Nur Eda Kaplan

Perdenin Arkasındaki Umut

15 Psk. Dnş. Oğuzhan Şeker

Umudun Doğuşu Üzerine

17 Psk. S. Deniz Yılmaz



YAZ GÜNDÖNÜMÜNDE UMUT

PSK. DNŞ. MUSTAFA BURAK
ARABACI

MIDSOMMER(2019)

YAZ GÜNDÖNÜMÜNDE UMUT

Psk. Dnş. Mustafa Burak
Arabacı

Yazı Yön. Ari Aster'in 2019 tarihli Midsommar (Tr.'de Ritüel ismiyle yayınlanmıştır) hakkındadır; sahnelere ve karakterlere referansların anlaşılabilirliği filme aşinalığa bağlıdır. Ayrıca yazı film hakkında bilgiler (spoiler) içermektedir.

Hikaye, Dani'nin kendi aile ilişkileri ve de erkek arkadaşı (Christian) ile Christian'ın arkadaş grubundaki konumu ve rolünü bize tanıtarak başlar.

Dani, kız kardeşinin artık dayanamadığı intihar teşebbüsü tehditleri ve eşzamanlı olarak anne ve babasının bu duruma karşı kayıtsızlığının ortasında; panik bozukluk geliştirmiştir. Kardeşinden aldığı e-mail bir panik atağı tetikler, anne ve babasına ulaşamaz. Christian ile telefonda konuşmaya çalışır. Dani'nin söylediklerindeki mahcubiyet ve kanaatkarlık içeren taleplerine rağmen erkek arkadaşının duygusal olarak uzak ve reddedici olduğunu görürüz.



YAZ GÜNDÖNÜMÜNDE UMUT

Bir diğer tarafta anlatıcı bize, bu konuşmanın Christian'ın arkadaş grubundaki yansımalarını gösterir: Dani'yi zavallı, acınası, Christian'a "layık olmayan biri" olarak ve değersiz bulmaktadırlar. Dani, tüm bunlara rağmen, kendi değerini o ilişkinin içinde, ona "yapışık" kalarak temin etmeye çalışmaktadır. Bu sunuşun ardından, Dani'nin kızkardeşi intihar eder ve eşzamanlı olarak ocak gazını açarak anne ve babasının da ölümüne sebep olur. Anlatıcı bu evrede, Dani'nin yasına odaklanmak yerine hikayesini anlatmaya devam eder, hikayenin devamında da ölümü yaşamın sonu değil de bir parçası olarak ele alacağını belli eder. Akabinde, Christian'ın arkadaş grubunda yer alan Pelle, onlara ve bilhassa Dani'ye; olanlardan uzaklaşmak için birlikte, kendi içinde doğup büyüdüğü antik bir cemaatte, yaklaşan yaz gündönümünü birlikte kutlamayı teklif eder. Davet her biri tarafından kabul edilir, ancak her birinin bu seyahate dair gündemleri farklıdır.

Dani uzaklaşmak ve de Christian ile birlikte olmak istediği için giderken, diğerleri hazırladıkları antropoloji tezleri için veri toplamak ve de orada temin edebileceklerini bildikleri halüsinojen mantarları deneyimlemek için İsveç'teki bu cemaati ziyaret edeceklerdir. Bir diğer deyişle, Dani hariç diğerleri kendi modern yaşantılarına devam etmek için kullanılacak bir unsur olarak bakmaktadır orada geçirilecek zaman dilimine ve orada yaşayanlara.

Vardıklarında, diğerleri adım adım cemaatin ölüme ve yaşama, onların "anormal" bulduğu yaklaşımına karşı evvela yadırgayan, nihayetinde saldırganca ve işgalci/sınır tanımayan tepkiler geliştirirken, ve de yutulma korkusunu deneyimlerken; Dani'nin ise ürkek adımlarla ait olmayı ve "orada" istenmeyi, seilmeyi hissettiğini, eşzamanlı olarak uygun ve güvenli bir ortam sağlandığında bireyleştiğini izleriz. Eşzamanlı olarak ego işlevlerinin de değiştiğini görürüz, ona karşı duygusal olarak orada olmayan erkek arkadaşı ile ilişkisinde ona yapışık bir konumdayken ondan ayrışmasını da izleriz hikaye geliştikçe.

Anlatıcı, hikaye boyunca olanları filmin yaklaşık son 4 dakikasına tekabül eden ritüel sekansında bize bilhassa Dani'nin yüz ifadesindeki duygulanımının değişiminde de izletir. Evvela bir üzüntü ve kabullen(e)meme belirgindir, devamında yükselen alevler olanların kaçınılmazlığını dayatır, Dani'ninse yüzünü acı kaplar. Kısa ve keskin bir ağıdı anıştıran yakarışları alevler ortalığı kapladıkça yavaş yavaş sükunet dolu bir kabullenişe evrilir. Ve nihayetinde, Dani'nin, bir bakıma o birkaç dakikaya da orada geçirdiği birkaç gün içinde

YAZ GÜNDÖNÜMÜNDE UMUT

hızlıca değişen duygularının her birini bir araya toplayan ve onları sindiren, kapsayan gülümsemesini görürüz Ümidi, aidiyeti bulduğu yerde bulmuştur. Ona dışarılıklı ya da yabancı hissettiren şeyler/kişiler (bireyleşmesini engelleyen faktörler) ateşe ve toprağa karıştıkça gülümseme belirginleşir. Dani, artık bir kurban değil, bir “oralı”dır, “orada” ve “kendisi” oluşu tescillenmiştir ve bu ona ümit vermektedir. Nihayetinde anlatıcı, ölüme; olmaması ya da geçirtilmesi gereken bir şey olarak bakan modern anlayış yerine onu kabullenen ve yaşamlarının bir parçası haline getirmiş premodern bir topluluk içinde iken; Christian ve arkadaşlarını birer birer Dani’nin modern yaşantısında olduğu konumda bırakır.

Dani’nin ise bu konsept içerisinde henüz birkaç gün öncesindeki çaresizliğinin doygunluk, aidiyetsizliğinin bir kabullenilme ve güvenlik duygusu, ümitsizliğinin ise bir ümide dönüştüğünü izleriz.

BİR KARAHİNDİBA MESELESİ



UZM. PSK. DNŞ. SİNEM ÇALIŞ

“Bir insanın ruhsal durumuyla -cesareti ve umudu, ya da bunların bulunmayışı- vücudunun bağışıklık durumu arasında ne kadar yakın bir ilişki olduğunu bilenler, umut ve cesaretin birdenbire yitirilmesinin öldürücü bir etkisi olabileceğini anlayacaktır.” Bu cümle Avusturyalı psikiyatrist Viktor E. Frankl’ın İkinci Dünya Savaşı sırasında toplama kampında

yaşadıklarını anlattığı İnsanın Anlam Arayışı kitabında geçiyordu. Kitabı okuduğunuzda umudun insanı hayatta tutabilen güçlü duygulardan biri olduğunu anlıyorsunuz. Oysa çoğu insana göre umut çelişkili bir duygu olarak anlaşılmaktadır. Kimine göre edilgin bir bekleyiş, kimine göre ise gerçekleşmesi olanaksız koşulların gerçekçi olmayan bir şekilde zorlanmasıdır.

BİR KARAHİNDİBA MESELESİ

‘Aslına bakarsanız umut, elinde bir karahindiba tutmaya benzemektedir. Onun avucunuzda olduğunu hissedersiniz ama bir rüzgâr estiğinde uçup gitme ihtimalini de bilirsiniz. Karahindibaların dağılıp rüzgâra karıştığını gördüğünüzde elindeki balonu kaçırmış bir çocuk gibi hissedersiniz. Bu umutsuzluktur... Umutsuzluk dediğimiz şey birçok duyguyu bir arada barındırır aslında. Hayal kırıklığı, üzüntü, çaresizlik, öfke...

Tüm bu duygular umuttan umutsuzluğa geçiş sırasında bir saniye içerisinde yaşanabiliyordu. Aynı şekilde en ufak bir kıvılcımda umutsuzluktan umuda geçebilmek öyle hızlı olabiliyordu ki insan bazen bu gel gitler arasında dengesini kaybedebiliyordu. Öyle güçlü bir duyguydu ki umut, birçok zorlayıcı duyguyu anında bertaraf edip insanın dağları yıkabilecek kadar güçlü hissetmesini sağlayabiliyordu. Bu duyguyu en son birkaç yıl önce bizzat kendisi deneyimlemişti. En umut dolu insanların bile umutsuzluğa çok kolay kapılabileceğini görmüştü o zamanlar. Elinde enkazdan çıkarılmış, toz içinde; kimisi yırtılmış en mutlu anıların biriktirildiği albümler vardı.

Hayat bir anda senden her şeyini alırken, çocukluğunu geçmişini silebilirken seninle dalga geçer gibi geçmişini bir film gibi tekrar tekrar izleyebilmen için albümlerin depremde yıkılın evinin enkazında ilk bulunanlar olabiliyordu demek ki. Yıkılan evinin hemen yanı başında üç gün beklemişti eşiyile beraber. O soğukta battaniye sarılarak arada kendisine getirilen çorbayı sırf dayanma gücü bulabilmek için içerek, genellikle ağlayarak, bazen de saatlerce susarak beklemişti. Gözünün önünde yitip giden geçmişine ve geleceğine bakıyordu sadece.

İlmek ilmek dokunmuş bir halı gibi kurduğu, dizdiği mutlu olduğu evi bir kum yığınıydı şu an. Ama en kötüsü de içerde olduğunu bildiği iki çocuğunun olmasıydı. Zaman buz tutmuş bir akarsu gibiydi adeta. Akmıyordu, olduğu anda saplanıp kalmıştı. Böyle bir durumda insanın umudunu yitirmesi kan kaybından ölmeye benziyordu. Umudunu yitirmeye başladığın an kanamanın olduğu yere tampon yapıp o kanamayı durdurman, umudun akıp gitmesine engel olman gerekiyordu.

BİR KARAHİNDİBA MESELESİ

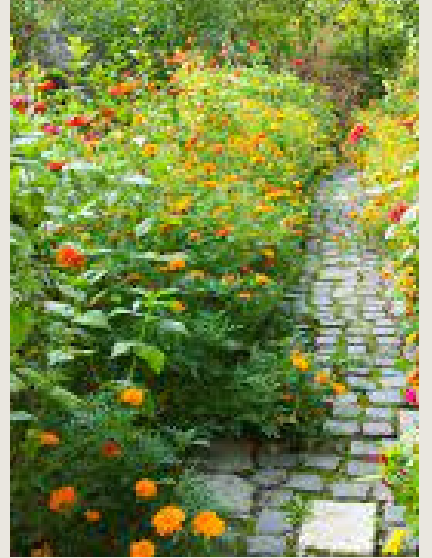
Üç gün boyunca sürmüştü bu kan kaybı, tam 58. saatin sonunda umutların tükenme noktasına geldiği yerde çocukları bulunmuştu. Biri ölü biri sağdı ...Tarifsiz bir acı ve mucize bir aradaydı. İnsan öyle bir canlı ki yaşamla ölümün bir arada olduğu her yerde her zaman yaşamı seçiyordu. Yaşam demek umudun devam etmesi demekti çünkü. Bir evladı kaybetmenin yarattığı acının tarifi olmasa da hayata tutunmaya devam edebilmek için umuda sarılıp hayatta kalan evladının varlığıyla güç bulmak zorundaydı.

Hayat seni bir yandan en umutsuz en çaresiz yerinden yakalarken bir yandan sana umudun gücünü hatırlatacak mucizeler sunabiliyordu.

Sıkı sıkı tutunmak gerekiyordu umuda. Hayat sana her ne sunarsa sunsun umudu yitirmeden devam etmek gerekiyordu. Başka türlü yaşamak sayılmazdı. Kant'ın savunduğu gibi; umut, insanın doğasında olan bir duyguydu ve onsuz yaşanamazdı. Peki seni umuda bağlayan ne var bu hayatta? Umudun sendeki karşılığı ne? Umudu bir karahindiba gibi düşündüğünde elinde onu tutmanı neler destekliyor?

OKYANUS

UZM.PSK.DNŞ.MİRALEM GÜR



Yaşam, içerisinde kimi zaman keyifle yüzdüğümüz kimi zaman ise boğulma tehlikesiyle karşı karşıya kaldığımız bir okyanus gibi. Rüzgârın olmadığı, güneşin yakmadığı ama ısıttığı bir günde dalgalarla aramız pek

bi iyiyken suyun tüm benliğimizle teması kuşkusuz paha biçilemez. O anlar hayatı belki de en çok sevdiğimiz anlar. Aramız son derece iyi. Devam etmek istiyoruz, içinde

kalmak, suyun serinliğini hissetmek, hayatın bize verdiklerine minnettar olmak istiyoruz. Her şey yolunda. Ama rüzgâr esip de dalgalar hırçınlaştığında, çok değil birkaç gün önce memnun olduğumuz

okyanus bize ölüm gerçeğini hatırlattığında, minnettarlığımız yerini korku, kaygı ve öfkeye bırakıyor. Devam edemeyecek gibi hissediyor, dalgalarla mücadeleye giriyor, ve hatta suyla savaşırken buluyoruz kendimizi.

Bu, henüz vazgeçmediğimiz ama yine de tükenmiş hissettiğimiz evredir. Ruhumuzdaki tüm çiçekler kurumuştur ama bahçeyi terk etmeyi yine de istemeyiz. Belki de bu yüzden okyanusla kavgaya tutuşuruz. Öfkemiz rüzgâra karışır, ruhumuza okyanus dolar. İçinde yaşadığımız ev çiçeklerimizin solduğu bir mezarlıktır artık. Sonra bi an bırakmak isteriz.

Hiçbir şeyin değişmeyeceği, rüzgârın asla dinmeyeceği, dalgaların sakinleşmeyeceği ve bizim asla kaybettiğimiz huzuru bulamayacağımızı düşündüğümüz o an gelir. Bu evre umutsuzluktur. Dalgaların bizi yutmasını beklediğimiz, yaşamımızda yolunda gitmeyen her şeyin o şekilde devam edeceğine inandığımız, kötü şeylerin yakamızı bırakmayacağını düşündüğümüz o anlarda ruhumuzdaki çiçeklerin bir daha hiç yeşermeyeceğini hissediyoruz. Hüznümüz dalgalara karışır, ruhumuza gözyaşı dolar. Her şey donmuştur sanki ama yine de bırakıp gitmeyiz, o bahçede donakalırız. Sonra ansızın bir şey olur. Bulutların ardında güneşin olduğunu anımsarız. Bilmem ne zaman da rüzgârın böyle arsız olduğunu, dalgaların böyle hırçın, okyanusun böyle kaotik. Ama sonra her şeyin durulduğunu ve huzurla yüzmeye devam ettiğimiz o anların geldiğini.

Yapabildiğimizi, devam edebildiğimizi ve devam ettikten sonra okyanusun bize daha önce hiç göstermediği balıkları, mercanları, ve hatta keşfedilmemiş canlıları gösterdiğini anımsarız. Bu fırtınadan bir ödül umar, ödülümüzü merak ederiz. Heyecan duyarız. O an heyecanımız okyanusa karışır, ruhumuzun bahçesindeki çiçekler yeşile dönmeye başlar, tüm benliğimize umut dolar.

UZM.KL PSK. NUR
EDA KAPLAN



MICHAEL SISMANIDIS

KAYGI VE UMUT

Kierkegaard, insanın kaygı ile umutsuzluk arasında gidip gelmeye mahkûm olduğundan bahseder. Ben ise burada yazdıklarımı Kierkegaard'dan yola çıksam dahi kaygı ve umutsuzluk ilişkisinden çıkararak kaygı ve umut üzerinden aktaracağım. Kierkegaard kaygıyı bizim ihtimallerimizle, belirsizlikle, yapabileceklerimizle, özgürlüğümüzle ama aynı zamanda bütün bunların getirdiği karmaşıklıklarla karşılaştığımızda

kendimizi içinde bulduğumuz ruh hali olarak açıklar. Buna karşın umut, ihtimallerimizi tekrar görür hale geldiğimizde, farklı bir yola başvurmanın olasılığını doğurur. Yani umut durağanlıktan tekrar ihtimallere ulaşabileceğini gösterir. Kaygı belirsizliğe tahammül edememe hâli iken, umut belirsizliğe tahammül edebilme hâlini doğurur.

KAYGI VE UMUT

Zorlu düşüncelerin, kargaşaların zaman zaman zorlantısına uğrarız. Yaşam dediğimiz öyle belirleyebileceğimiz bir vurgu değil. Belirlediğimiz bir hayat varsa eğer umut etmenin ne anlamı var? Her şey istediğimiz gibi. Belirlediğimiz bir yaşantı bir süre sonra sıkıcılaşmaz mıydı ya da umut etmeyi bırakmaz mıydık?

Nietzsche, Böyle Söyledi Zerdüşt'te sonsuza dek dünyaya gelme fikri üzerine "ebedi dönüş" adlı düşünme deneyiyle ilgili Zerdüşt'e, "Ya sonsuza dek aynı hayatı yaşayıp dursaydın?" şeklinde bir soru sorar ve sonrasında durumu şu şekilde tarif eder: "Şu anda içinde yaşadığın ve daha önce yaşamış olduğun bu hayatı bir kez ve sayısız defa daha yaşamak zorunda kalacaksın; içinde yeni hiçbir şey olmayacak ama her acı, her sevinç ve her düşünce, her iç çekiş ve anlatılamayacak kadar küçük veya büyük her şey, arka arkaya ve aynı sırayla sana geri dönecek - ağaçların arasındaki şu örümcek ve ay ışığı, hatta şu dakika ve ben bile. Varoluşun sonsuz kum saati tekrar tekrar ters çevrilecek '

ve onunla birlikte bir kum tanesi olan sen ile yeniden baş aşağı çevrilecek!" Böylece Nietzsche bizi kaygılardan ziyade umut edip yaşamın belirsizliğine kendimizi bırakmamızı söylemiş olur. Aksi takdirde keşkelerimizin zihnimizi sardığı sonsuz kendimizi koruma hali oluşur. Buna karşın umut, ihtimallerimizi tekrar görür hale geldiğimiz, farklı bir yola başvurmanın olasılığını doğurur. Yani umut durağanlıktan tekrar ihtimallere ulaşılabilirliğini gösterir.

Umut yaşadıklarımız ve yaşayamadıklarımız ve de yaşayacaklarımız arasında derin bağlar kurmamızı sağlar. Bir yaşantı tam da belirlenemediğinde insan yaşamını heyecanlı kılar. Merakın, umudun, yaşanmışlığın başladığı esas yer, hayatın heyecanına, belirsizliklerine, umut ettiklerimize kendimizi bırakmaktır.

Oruç Aruoba'nın De Ki İşte kitabından paylaşım yaparak yazımı kapatmak istiyorum;

KAYGI VE UMUT

Yaşamın bir şeyleri yitirmenin süreci olacak
-sonradan da, bu yitirdiklerini aslında
yitirmemiş olduğunu öğrenmenin süreci...

Yaşadıkların, yitmeyecekler - yaşayacaklar.

Bir şeyleri yaşamışsan, gerçekten yaşamışsan,
onları yitiremezsin artık – istesen bile:
istemersen bile; yaşar onlar...

Yaşadıklarısın.”

Yaşamın, bütün yaşadıklarını yitirip,
yeniden kazanmanın süreci olacak
— hep yeniden yitirip
hep yeniden kazanmanın
süreci...

KAYNAK:

Jak icöz, F. (2020). Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği: Varoluscu psikoterapi ve felsefeyle hayata dair 40 mesele.. Türkiye: Dogan Novus Yayınları.

D. Yalom, I. (2017). Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek. Türkiye: Pegasus Yayıncılık.

Aruoba, O. (2020). De ki işte. Türkiye: Metis.

PERDENİN ARKASINDAKİ UMUT

Geçmiş ve yarınlar arasında geniş bir yaşam alanına sahip olmaya pek meyilli aslında insanoğlu.

Bir yandan yarına ulaşabilmek adına zoraki sorumluluklarını tamamlarken bir yandan da geçmişin genellikle koyu renkli perdesini kostüm olarak giyiyor.



PSK. DNŞ. OĞUZHAN
ŞEKER

Haliyle yarınlara atılan adımlar bu durumdan dolayı havada yürüyüş yapmaktan farksız bir hale geliyor.

Bu sıkışmış vaziyetin bir huzur getirmeyeceğini bilmemek zor olsa da karşı koyamama, engel olamama ve en nihayetinde kabulleniş ile beraber solan



SARAH HESSINGER

PERDENİN ARKASINDAKİ UMUT

bir çiçeği andırmak aslında bir rutin haline geliyor. Aslında az önce bahsedilen zoraki sorumlulukları tamamlama gücünü bulup onu yarınlar için kullanırken amaç bu kısır döngüyü kırmak ise neden başarıya ulaşılmıyor? İşte geçmişin bu koyu renkli perdesi aslında kocaman bir durak ve insanoglu bu durakta vakit geçirmeyi rutinleştirdi.

Peki bu duraktan çıkıp uçsuz bucaksız yolculuklara çıkmak mümkün mü? Tam da bu noktada bahsi geçen perdeyi artık bir kenara bırakıp umut etmeyi gerçekçi bir biçimde kabul edebilmeli insan. Çıkılacak yolculuğun yakıtını zoraki sorumluluklarını gerçekleştirebilmek yerine mevcut rutine yepyeni bir renk ekleyebilmeye harcayabilen birey bu noktada umutlarına sarılmış sayılabilir. Umutlarına bu bağlam ile sarılabilen birey asıl istediklerini, kurtulmak istediklerini kendine tanıtmış olur.

Netlik kavramının vermiş olduğu realist farkındalık ise bu zoraki sorumlulukların rutin olmaktan çıkmasına aracı olabilir. Böylelikle yaklaşılabilen umutlar bireye var olduğu andan çıkıp yarınlar için mücadele edebilme yetisini verirken geçmişin de rahatsızlık veren, engel olan, çelme takan yapısından da kurtulmuş olabilir.

Sonuç olarak umutlanmak insanın doğasında olan ama yine insan tarafından komplikeleştirilebilen bir durum ve ona doğru atılacak doğru adımlar öncelikle geçmişin şu an ve yarına olan etkilerinden sıyrılarak başlıyor olabilir. Sıyrılabilen umut harekete geçebilen umuttur. İşte bu umut ile birey o kocaman duraktan, sıkışıp kalmış olduğu yaşam alanından çıkıp gerçekçi ve haz alabileceği yarınlar için yolculuk edebilir.

UMUDUN DOĞUŞU ÜZERİNE

PSK. S. DENİZ YILMAZ



*“Destitutus ventis remos adhibe.
Rüzgarlar seni yüzüstü bıraktı mı
küreklere asıl.”*

Hepimiz “sorun” üzerine konuşmaya daha hevesliyizdir. Gerek sosyal hayatımızda, gerek özel hayatlarımızda iyi anlar kolayca silinir hafızadan. Özel günlerin, mutlu olunması beklenen anların arasında hatırdan hep aksilikler, problemler kalır. İnsan neden kendi sürecini baltalamaktadır? Mutlu olmak mı istemez, yoksa içinden çıkamadığını fark edince daha da mı batmak ister sorunun içine?

İnsan kuşkusuz problemleri bir varlıktır ama günümüzde ağızımızdan düşürmediğimiz travma kavramı gibi psikolojinin nice kavramları ne sık konuşulur olmuştur. “Ben zaten bipolarım ondan böyle davranıyorum”, “Eşim narsist biri o yüzden bana böyle davranıyor” gibi cümleleri günlük hayatta çok sık duymaya başladık. Son yıllarda dizilerde ve filmlerde psikoterapinin fazlaca işlenmesinin buna etkisi büyük. Ancak ben bugün sorunlardan, travmalardan değil güçlenmeden ve iyileşmeden bahsetmek istiyorum. Dr. Psk. Yeşim Ünal’ın dediği gibi: “Travma varsa güçlenme vardır.” Mutsuzluğu silelim, problemleri görmezden gelelim değil benim derdim.

Evrin teorisinde gördüğümüz üzere insan yaşadığı şartlara uyum sağlayarak hayatta kalan bir varlık olmuştur. Bilinenin aksine en güçlü olan değil, en iyi uyum sağlayan her zaman kazanandır.

Psikanalist Heinz Hartmann'ın kuramında da insanın şartlara her zaman uyum sağladığını görürüz. Hartmann kuramında Alloplastik ve Ottoplastik olarak adlandırdığı iki uyum sürecinden bahseder. Alloplastik uyumda insan karşılaştığı bir sorun karşısında çevresini değiştirerek uyum sağlar. Ottoplastik uyumda ise kendisini değiştirerek problemin üstesinden gelmeye çalışır. İnsan ya kendini ya da çevresini değiştirerek kısacası “kendi dünyasının iklimini değiştirerek” bir şekilde sorunları aşip umut olmaya çalışmıştır.

Görüyoruz ki, insan yaşadığı durumları gerek sosyal destek alarak, gerek terapi desteği ile bir şekilde aşabilen, kendini geliştiren bir çaba içerisinde girebilmektedir. Kendimizi hapsedtiğimiz, belki savunma mekanizması olarak belki de bundan beslendiğimiz için içinde olduğumuz karanlık duygulardan kurtulup iyileşebiliyoruz.

Miguel de Unamuno'nun Sis romanındaki alıntı gibi “Bugün” dedi, “Yeni bir yaşama başlıyoruz Orfeo. Dünyanın daha büyük, havanın daha temiz ve gökyüzünün daha mavi olduğunu duyumsamıyor musun?” İnsan gerekliyse eğer kendine, kendini yeniden doğurmalı. Rüzgârların gittiği bir kayıkta, kendine kürek olup kendini kıyıya çıkartmalı.

