

| 14 HAZİRAN 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 04 | KONU: AİDİYET

Design
by PSİKOEVİM

6
PSİKOLOG
&
YAZAR

1
SOSYOLOG
&
AİLE DANIŞMANI



Amacımız:

Psikologların meslek kimliğini terapi odasının sınırlarında bırakıp, psikoloji bilgisini hayatın içine taşımak. İlişkilere, zamana, kayıplara ve umutlara; derin, samimi ve yargısız bir yerden bakabilen, insanın kendini ve başkalarını daha iyi anlamasına eşlik etmek.

www.psikoevim.com.tr | +90 537 215 83 73



ÖNSÖZ

Tam 10 yıl önce klinik alanda çalışmaya başladığım bir sürecin içerisine girdim. Birçok gözlem yapma şansım oldu. Birçok danışan dinledim. Sadece kendi problemleri ile ilgili değil; terapist kimliğine dair beklenti ve eleştirileri de özellikle dinledim. 2018 yılından bu yana Psikoevim isimli bir psikoloji merkezinin kurucu psikoloğu olarak çalışmaktayım. Bir yandan seanslarımı terapist kimliğimle sürdürmeye çalışırken bir taraftan da bu şirketin yönetimini yürütmekteyim. Dört artı bir bir dairenin içerisinde bile iki farklı kimlikle bir aradayım tam 8 yıldır. Bu da iyisiyle kötüsüyle birçok deneyim elde etme şansı verdi bana.

Bu 8 yılı bazen boğuşmak, bazen keyfini çıkarmak, bazen savaşmak, bazen hayal kırıklığına uğramak, bazen yalnızlık, bazense gurur olarak tanımlayabilirim. Hatta belki bir çırpıda aklıma gelen bu tezat duyguların yanına diğerlerini de eklemek mümkündür diye düşünüyorum. İzmir'in havası gibi düşünün: Nereden eseceği, güneşli bir günde nereden yağacağı belli olmayan; genel olarak harika bir hava durumuna sahip ama bazen de "hava ne güzelmış" dediğiniz yerde azıcık üşüttüğünüzde bir hafta yatak döşek hasta eden o hava gibi... Yaptığım işe oldukça kıymet veren ve seven birisi olarak aslında size anlatmaya çalıştığım şey şu: Her işin olduğu gibi, hatta bence hayatın her alanında olduğu gibi, benim işimin de bazı zorlukları var. Fakat bu sürecin doğası bu ve ben bunu kabul ederek yol aldığım uzun bir zamandan geçtim. Ve danışanlarımdan fazlaca duyduğum bir sese mesleğimin 10. yılında kulak vermeye karar verdim.

Üzerimize, danışanlarımıza fayda sağlamak amacıyla giydiğimiz terapist kimliğimizi aşp bizim gerçekten insan olduğumuzu hissetmeye ihtiyaç duydukları o yere kulak vermek istedim aslında.

Bunu terapiler sırasında yapabilmemiz mümkün değil. Orada esnediğimiz yerler de oluyor elbette, ancak tek bir amaç var: kişiye fayda sağlayacak terapötik ilişkiyi odanın içerisinde oluşturmak. Fakat takdir edersiniz ki devamlı olarak kendi kimliğinizden sıyrılıp terapist kimliğinizi giyip akşama kadar oradan devam edip, akşam eve gidip birinin eşi, birilerinin arkadaşı, birilerinin çocuğu, belki de ebeveyni olarak hayatın içerisindeki rollere geri dönmeniz gerekiyor. Büyük bir emek...

Bir dergi oluşturma fikri aşamasındayken amaçladığım bazı şeylerden bahsetmek isterim. Birincisi, kimseye zararı dokunmayacak bir platformda kendi kimliklerimizi ve düşüncelerimizi rahatça ortaya koyabildiğimiz; psikolog kimliğimizle değil de bir yazar edasıyla denemeler yapabileceğimiz bir alan yaratmak.

Düşünsenize; gerçekten psikolojiyi iyi bilen birçok insanın bir araya gelerek hayata bakışlarını yansıtabilecekleri, deneyimlerini paylaşabilecekleri bir alan...

Bu fikir beni gerçekten çok heyecanlandırdı. Hem yıllardır danışanlarımdan gelen bu talebi etik çerçeveleri yıkmadan gerçekleştirebilmenin verdiği mutluluğu hem de içimizde biriken deneyimlerimizi kendi kimliğimizle paylaşabilecek olmanın verdiği mutluluğu aynı anda taşıyor içerisinde.

Biz psikologlar, bilgiye erişmek için çok okuyan; hayatı boyunca eğitim almaya devam etmesi gerektiğini kabul etmiş; öğrendiği her bilgiyi terapi odasında danışanlarına fayda sağlamak için uyarlamayı başarmış insanlarız. Kendi söküğümüzü dikebildiğimiz yerler var, dikemediğimiz yerler var elbette; her insan gibi. Fakat tüm bu bilgiler ışığında hayata dair anlamlı fikirlerimiz olduğunu biliyorum ve bu dergi "AHVÂL" in bize bu kapıyı açacak olmasından mutluluk ve onur duyuyorum. "AHVÂL" kelimesinin anlamı "ruh hâlleri" demektir. Ruh hâllerini anlamlandırmaya ve fayda sağlamaya hayatlarını adanmış uzmanların oluşturduğu bir ekip dergisi için bu ismin çok anlamlı olduğunu düşündük. Fakat farklı anlamları da vardır elbette. Ayrıca canım Atatürk'ün Gençliğe Hitabesi'nde de farklı bir anlamda geçen bir kelime olması, bu isme karar verirken bizi heyecanlandıran durumlardan biri oldu.

"Biz" diye bahsettiğim kişiler, bu derginin oluşma aşamasında emeğini esirgemeyen bir ekibi ifade etmektedir. Çoğunlukla Psikoevim'de benimle birlikte çalışan uzman ekip arkadaşlarım, telefonun ucunda bana destek olmaya hazır duran gerçek arkadaşlarım ve ilk sayımızda bizim için yazı yazmayı kabul etmiş, bundan sonraki sayılarda da yazmasını umut ettiğim aramızdaki tek gerçek yazar Ayşe Gizem Hausen. Bu ekibe ne kadar teşekkür etsem az kalacağını bilmenizi isterim. Mutlaka burada isimlerini geçirmek isterim. "Gerçek Kahramanlarımız": Burçe Nurveren, Begüm Mandev, Nursemin Sabancılar, Buket Çağlayan, Özlem Bozkan, Alara Alev, Ayşenur Düzgün, Ezgi Gevezoğlu ve bendeniz İrem Güngör.

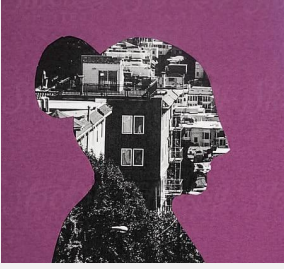
Yetmeyecek ama yine de "Çok teşekkür ederim!" demek istiyorum. Bazen kelimeler, kullanıldıkları yere göre daha fazla anlam taşıyabiliyor sanırım.

Şu ana kadar bu derginin, canım "AHVÂL"ın, ortaya çıkış aşamasından bahsettim aslında. Fakat oluşum aşamasında sevgili ekibin de desteğiyle öyle fikirler ortaya çıktı ki; gelişmeye açık birçok alan bıraktık ve elimizden geleni yapmakla ilgili çok büyük bir motivasyonumuz var.

Elimizden geldiğince aklınıza gelebilecek tüm süreçleri kendi emeğimizle yapmaya çalıştık: yazılardan görsellere, sayfa tasarımından prosedürlere kadar... Bu bizim ilk denememiz. Şimdiden sürçülisan edersek, eksiklerimiz olursa affola. Daha iyiyi gitmeye niyetliyiz.

Teşekkürler...

İÇİNDEKİLER



BOŞ EVLER, İNCE İPLER
VE YOL KENARI KAFELERİ



KENDİNE DÖNMEK



EVİNİ BULAN RUHLAR



İNSAN DÜNYAYI NASIL
DENEYİMLER?



BUGÜN BU ŞEHRE
BAKTIĞIMDA KENDİMİ
GÖRDÜM



FARKLI DİLLERDE
AİDİYET



LİMBİK REÇETELER



ÖNERİLER DURAĞI

*KÖKLENMEK,
İNSAN RUHUNUN
BELKİ DE EN ÖNEMLİ
VE EN AZ BİLİLEN
İHTİYACIDIR.*

SIMONE WEIL





BOŞ EVLER, İNCE İPLER VE YOL KENARI KAFELELERİ



BURÇE NURVEREN

*Nereye tam olarak ait hissediyorum? Tek bir yer mi?
Yoksa birkaç yerde aidiyet duygum kabarıyor mu?*

Bir cambazın ait olduğu yer düşmekten çok korksa da kalbi avucunun içinde çarpsa da ipin üstü müydü mesela?

Ya da her şeyini kaybetmiş bir kadın kendini yollara vermiş yol üstü kafelerine ait hissediyor muydu tüm o yalnızlık duygularına rağmen?

Ya da her şeyini kaybetmiş yepyeni bir hayata başlamak isteyen o çaresiz ve ne yapacağını bilemeyen kişi bomboş eve ait hisseder miydi?

Belki de aidiyet, tek bir yere ait olma hissi değildir.

Bazen bir sese, bazen bir şehre.
Bazen bir insana.
Bazen sadece bir Cuma gününe.
Bazen bir ana ait hissedebiliriz kendimizi.
Bazen geçmişten gelen bir duyguya..
Bazen geçmişte ait olduğumuz bir mekana, yeni duygularımızla var olurken buluruz kendimizi.
Bazen bir kokuda bazen de tam olarak tarif edemediğimiz o “geçiş” halinde...

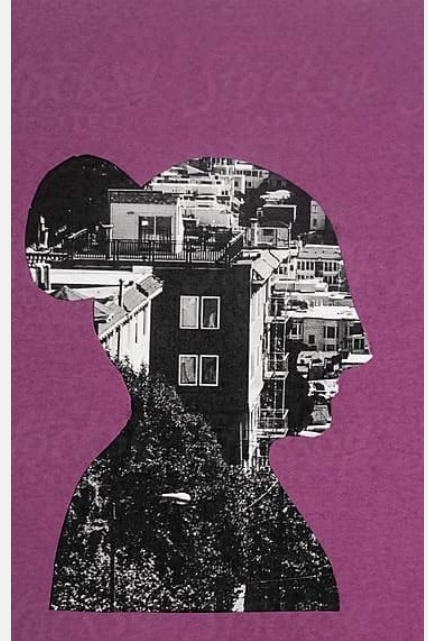


Cambazın evi tüm korkusuna rağmen en canlı olduğu yer olan ipi olabilir mesela.

Çünkü korkularıyla savaşabildiği, kendi olabildiği, gücünü keşfettiği, içine döndüğü tek yer orasıdır. Yer güvenlidir belki ama kendisi gibi olduğu yer daha yukarıdır. İnsanın duygularıyla kalabildiği, kaçmadığı yerdir ait olduğu yer.

Her şeyini kaybetmiş o kadın da yol üstündeki kafelere, kokladığı çiçeklere, camdaki yağmur izine, yepyeni ve yabancı insanlara ait hissedebilir kendini.

Çünkü kimsenin bizi tanımadığı, geçmişimizi bilmediği yerlerde daha rahat olup yeniden inşa edebiliriz kendimizi. Ve bazı yalnızlıklar geçici mekanlarda o acıyla kalabilmeye daha kolay olanak sağlar.



Ve o bomboş ev. İnsanın bazen en çok boşluğa ait hissettiğini gösterir bize. Çünkü boşluklar tehdit gibi görünse de ihtimallerdir.

Yeni hayatın sesinin önce yankılanması gibi yüksek yüksek. Ve tüm odalar boşken kendi sesimizi daha net duyarız. Belki korkarız ama dürüstlüğüyle sarmalanırız.

İNSAN ÇOĞUNLUKLA TEK BİR YERE AİT HİSSETMİYOR



Zihnimizde dönüp duran ‘*nereye aitim?*’ sorusunun cevabı da budur aslında. İnsan çoğunlukla tek bir yere ait hissetmiyor. Bazen birkaç kırık parçada buluyor kendini, bazen geçici durakta evindeymiş gibi hissediyor, bazen de yarım kalmış hislere aynı anda ait hissedebiliyor.

Ve bazen aidiyet, “buradayım ve hep burada kalacağım” hissi değil;



“Buradayım ve kendimden
kaçmıyorum, duygularıma
alan açıyorum, tüm
olumsuzluklarla beraber
kendim için burada
olmaya hazırım” hissidir.

BURÇE NURVEREN

*Ait olmayı hep bir yere kök salmak, bir şehre, bir eve ya da
bir insana sıkıca tutunmak sanıyoruz.*

KENDİNE DÖNMEK

Oysa hayat bizi bazen hiç bilmediğimiz sokaklara, bambaşka ritimlere ittiğinde anlıyoruz ki; gerçek aitlik dışarıda aranan bir adres değil. İnsanın nerede olursa olsun, kendi gövdesinin içinde, kendi nefesinde güvende hissetme hali.

Çünkü bazen sırf bir yere ait olmak için adımlarımızın ritmini değiştiriyor, başkalarının hızına yetişmeye çalışıyoruz. Koştururken unuttuğumuz o içsel yuva, aslında her tökezlediğimizde dönmek istediğimiz o ilk yer. Ne zaman ki dışarısının sesini biraz kısıyor ve sadece kendi nefesimizin sesini duyuyoruz, işte o zaman adımlarımız da yavaşlıyor.

Mevsimler değişse de insanın dönüp dolaşıp sığınacağı tek yer, yine kendi içi oluyor. Bir yerlere sığmaya çalışmayı bıraktığımızda, zaten olduğumuz halimizle tam ve eksiksiz olduğumuzu fark ediyoruz.

Belki de ait olmak; bir adres biriktirmek değil, nereye gidersen git o kendi içindeki sıcaklığı, o "ev" hissini yanında taşıyabilmektir.

Çünkü insan, en çok kendi içinde rahatça nefes alabildiği yere aittir.

Ev; insanın kendisini parçalanmadan ait hissedebildiği ve şekillenmek mecburiyetinde olmadan var edebildiği bir alandır. Sadece fiziksel bir alan değil ev; ait hissettiğin bir kalp de olabilir.

Aidiyet yalnızca dışarıdan bir kalpte hissedilmez ama; öncelikle insanın kendi varlığıyla kurduğu ilişkide görülmelidir. Kendi kalbine ait hissetmek...

EVİNİ BULAN RUHLAR

BUKET ÇAĞLAYAN



Ruh yalnızdır. Yalnız gelmiş ve yalnız gidecek olandır. İnsanın dünyaya 'fırlatılmış' olduğunu söyler Heidegger. İnsan; seçmediği bir hayata gözlerini açar: seçmediği bir aileye, kültüre, zamana ve bedene. Tüm bunlara ait olmak, eğreti durmamak için, 'serin bir bir rüya' hatrına 'dünya ağrısı' çeker ruh.

Bu rüya dünyaya gelirken ona vadedilmese de, göğsündeki baskıyı hafifletebilmek umuduyla ruh kendi şifasını ait olmaya çalıştığı yerlere sürer. Ait olmaya çalıştığı yerlere 'yük' olmamak için fırtınasını gizler ruh. Şifasını kendinden esirger, başına bir iş gelmesin diye kalbini saklar. Saklandığı yerde unutulmuş kalp sahibine ait olmaktan çıkar.

Ruhun unuttuğu bir şey var: duyulmak için çırpındığın yere ait değilsin. 'Beni duy' diyor kalbin, 'bana ihanet etme', 'kendi Varlığını yaşayabilmek, kendine ait hissetmek sana yeter'



Ruh, bir başkası tarafından duyulsa bile zaten ontolojik olarak yalnızdır çoğu zaman.

'Aramızdaki mesafe ne kadar azalırsa azalsın, her birimiz varoluşumuzda nihayetinde yalnızız' der Yalom.

Aidiyet paradoksu burada başlar. Ruh hem tek olmak ister hem bir bütünün parçası. Hem özgür hem birlikte.

Bu gelgitle sürüklenmek istemeyen ruhun, 'biz' olabilmek için önce 'ben' olabilmek gerektiğini hatırlamaya ihtiyacı var. Ve diğer ruha da, 'bana değil önce kendine ait ol' diyebilmeye.

Ruh, kalbini onurlandırmayı başarabilirse her ağrısında, yani kulak verirse kendi sesini de, kaybettiği bir oyuncağını bulmuş gibi hissedebilir. Ruh bunu başarabilmek için yorulabilme ihtimalini de kendine armağan etmelidir.

'Yorulduğum, kendime de süreceğim şifamı' diyebilmelidir.

Ve bir gün yorgunken, fırtınasını gördüğü halde, biri onunla kalmayı tercih ederse ruh, belki buraya da ait hissedebilir. Kaybettiği oyuncağı belki birlikte bulurlar. Dünya acıtırken sevgiyle iyileşirler belki.

Kierkegaard'ın dediği gibi; 'bende o kadar mevcutsun, ruhumu öyle yoğun bir şekilde dolduruyorsun ki kendime dönüşüyorum' der belki ruh, diğer ruha.

Olduğu haliyle ve koşulsuz kabulle kendilerine dönüşmeyi başarabilen ruhlar birbirini korur da aynı zamanda. Bu defa bir 'kalbi' değil; birlikte 'kalpleri' saklarlar. Bir arada saklanan ruhlar birbirlerine ait olurlar.



Birbirine ait ruhlar buldukları tüm
oyuncakları aynı eve koyar, kırık
oyuncaklarını birlikte onarırlar.

Ev; insanın kendisini parçalanmadan ait
hissedebildiği ve şekillenmek
mecburiyetinde olmadan var edebildiği
bir alandır.

Birbirine ait ruhlar göz göze geldiklerinde 'evdeymiş gibi' olurlar.

BUKET ÇAĞLAYAN





Aidiyet üzerine düşündüğümüzde; çoğu zaman bir yere, bir topluluğa ya da bir kimliğe bağlanmayı düşünürüz. Oysa aidiyet, belki de bundan önce gelen bir sorudur:

İNSAN DÜNYAYI NASIL DENEYİMLER?

Dünya, sonradan içinde bulunduğumuz bir yer değildir. Gözlerimizi açtığımızda zaten onun içindeyizdir. Seslerin, yüzlerin, mekanların ve anlamların arasında. Buna rağmen insan, kendisini çoğu zaman dünyaya yerleşmiş değil de dünyaya bırakılmış/fırlatılmış hisseder. Belki de yabancılık tam burada başlar.

Bir yere ait olmak, o yer tarafından kabul edilmekten çok, o yerin deneyimimizin bir parçası haline gelmesidir. Bir sokağın adını bilmek değil; o sokağın sessizliğinin bedenimizde bıraktığı izi tanımaktır. Bir evin içinde yaşamak değil; o evin karanlığında bile yönümüzü kaybetmemektir.

Fakat insanın en derin yabancılığı bir mekana değil, kendisine yönelir. Çünkü kendisini sürekli kuran, değiştiren ve aşan bir varlık, hiçbir zaman tamamlanmış değildir. Bu nedenle aidiyet de tamamlanmış bir hal değil, sürekli yeniden kurulan bir ilişkidir. Belki de insanın sorusu hiçbir zaman;

“Nereye aitim?” değil,

“Kendi varlığımın içinde ne kadar yer kaplayabiliyorum?” olmalıdır.



BUGÜN BU ŞEHRE BAKTIĞIMDA KENDİMİ GÖRDÜM

AYŞENUR DÜZGÜN

Uyanıyorum, aynı evde, aynı yatağımda. uykumda bile yatağıma aitim. Her sabah bana, buraya daha da alıştığımı ve bir gün buradan gitmek istersem bunu biraz daha zorlaştırdığımı hatırlatıyor bu.

İnsan gitme ihtimalini düşünüyorsa bir yere ait midir ki?

Uyanıyorum, sabah yürüyüşüne çıkıyorum. aynı gölün etrafında aynı sürede yürüyor, tanıdığım kedilere selam veriyorum. rutinin kıymetini anlıyorum: ne büyük bir lüks, öngörülebilir bir hayata sahip olmak. Sanki hayatın tekinsiz oluşu benim içimdeki kafesteki şeyleri de açığa çıkarırmış gibi hissediyorum.

Hayatı öngörülebilir kılma çabam, içimdeki kafesi sağlamlaştırmak için mi?



Kafesin içinde beyaz bir güvercin mi var, siyah bir kuzgun mu, bundan bile emin değilim.

Uyanıyorum, ve bu kalbimi kırıyor. aynı sayıda adımla evimin mutfağına giriyor, aynı kahvaltıyı aynı sürede hazırlıyor, aynı diziyi izlerken yiyorum. Bu aralar ait olduğum yerlere doğru geri çekilmişim. Aynı sürede hazırlanıp çıkıyor, aynı sürede antrenmanımı tamamlıyor, aynı yerde aynı yemeğimi yiyip eve dönüyorum. Hepsi kalbimi kırıyor. Hayat daralıyor, benim gücümün yeteceği şeyler azalıyor. Kalbimi kırıyor.

Benim için başka bir hayat var mı dışarıda? Kurulacak bir hayat mı bu, kurtarılabilecek bir hayat mı?

Uyanıyorum, bahçeye çıkıyorum. birkaç gün önce var olan erik tomurcukları çiçek açmışlar. Buradaki yaşamlarından memnunlar diye düşünüyorum. Baksana, gelecek için planlar bile yapmışlar.

Markete giderken, kentsel dönüşüm için geçen hafta yıkılan binaların bahçelerine bakıyorum. Bahçedeki iki limon ağacı da sökülüş. Onlar burada sadece misafirmiş diye düşünüyorum. Baksana, gelecekleri hakkında başkaları plan yapmışlar.

Fırına gidiyorum, fırının yanında oturan komşu kadın her zamanki gibi orada, bahçesinde oturuyor. Hep oradaydı. Merak ediyorum, bir yere ait olmak mı daha zor, bir yere ait kalmak mı?

Fırına gittiğim başka bir günde, komşu kadını orada göremiyorum. Panjurları kapalı. Bahçesindeki yabancı otlar büyümüş. Selasını bir vakitte duymuştum.

Merak ediyorum, tüm ömrünü bir yere ait kalmaya harcadığının farkında mıydı? Ölümlerinde hiç pişmanlığı var mıydı?





AYŞENUR DÜZGÜN

İstanbul'dayım, beni arkadaşlıklardan ve işten başka hiçbir sebeple bağlamayan o şehirde. Bu şehre her geldiğimde bambaşka biriyim. Bu şehir beni, olma potansiyelim olan kişi gibi yaşıyor. Umay Umay'ı hatırlıyorum: *Şehir tıka basa dolu ama içine yuvarlanıp çıkamayacağım derinliklerde kuyular açılmış gibi.*

Yaşamak ustalık isteyen bir şey mi hala?

Bu şehirde kendimin farklı versiyonlarıyla tanışıyorum. Gücümün yetmeyeceğini sandığım şeyleri yapıyorum. Neden diye düşünürken cevabımı buluyorum: Bu şehir benim kim olduğumu bilmiyor ki. Ben de kim olduğumu bilmiyorum, ama en azından bu şehir bildiğini zannedecek küstahlıkta değil. Özgürlüğüm mü benim en büyük aidiyetim?

İstanbul'dan dönüyorum, sokağımıza girdiğimde turuncu çiçekler görüyorum. Kapımızın önündeki elektrik direğine sarılı Acem borusu çiçekleri açmışlar. Ben giderken hiçbiri yoktu. Onları geçen yazdan beri ne kadar özlediğimi fark ediyorum. Ait oldukları yere yeniden dönmüşler.

Terastan bahçeye bakıyorum, çardağı saran güller kurumuşlar. Ben İstanbul'a gitmeden önce çok canlılardı. Döndüğümde aynı göremeyeceğimi biliyordum. Yüzüne baktığım şeylerin yasını tutmayı çok erken öğrendiğimi zannediyorum.

Acem borusu sarılı direğin önünde bir tartışma var. Duyuyorum ki, elektrikle ilgili bir risk yaratabilirmiş.

Tartışmayı dinlerken hayatta bir şey daha öğreniyorum: yasalardan ve kurallardan muafiyeti sağlayacak kadar güçlü bir şey aidiyet. Çiçeğimize hiçbir şey olmuyor çünkü onun dayandığı bir geçmiş var. Kökleri bu sokaktaki birçok insanın geçmişinden daha derine uzanıyor.

İkinci vakti bisiklet sürmeye çıkıyorum. Günün yorgunluğunu taşıyan güneş, ortaokulundan bir günü yaşıyormuşsun gibi etrafa vuruyor. Merak ediyorum, aidiyetim bugüne mi, geçmişe mi?

Yirmilerimin son çeyreğindeyim. Yirmilerimin en büyük duygusu suçluluk, içine yerleştiğim evin adı yas. Otuzlarım için yeni bir ev kurmaya başladığımı fark ediyorum, adı şaşkınlık. Sonra bu evin üzerine bir ev daha kuruyorum, adı korku. Hala şaşıyor olmaktan korkuyorum hayatta olan bitene karşı, ya da artık şaşırmadığım bir hayat sürmekten korkuyorum. Hangisinden daha çok korktuğuma karar verip, yeni bir eve yerleşeceğim. Son çeyreği havaya atıp talihin yüzüme gülmesini bekliyorum.

La cabra siempre tira al monte

"Keçi her zaman dağadoğru çekilir."

Ar scáth a chéile a mhaireann na daoine

"İnsanlar birbirinin gölgesinde yaşar."

住めば都 (Sumeba miyako)

"Yaşadığın yer,zamanlabaşkentinolur."

Farklı Dillerde Aidiyet

Umntu ngumuntu ngabantu

"İnsan, ancak diğer insanlar vasıtasıyla insandır."

落叶归根 (Luò yè guī gēn)

"Düşen yaprakkökünedöner."

Mgeni siku mbili; siku ya tatu mpe jembe

"Misafirigün misafirdir;üçüncü gün eline çapayıtutuştur."

VAROLUŞ

ZULU DİLİ - GÜNEY AFRİKA

Umuntu ngumuntu ngabantu

— "İnsan, ancak diğer insanlar vastasıyla insandır."

Ubuntu felsefesinin temeldir. Bu dilde aidiyet, varoluşun ön şartıdır. İçimizdeki asıl potansiyeli ve insanlığı en çok 'öteki' ile kurduğumuz bağlarda keşfederiz.

SİĞINAK

İRLANDACA - İRLANDA

Ar scath a chéile a mhaireann na daoine

— "İnsanlar birbirinin gölgesinde yaşar."

Kelt kültürünün en derin sözlerinden biridir. Bu dilde "gölge" (scáth), birini silikleştiren bir karanlık değil; inşa edilen bir sığınaktır. İnsan tek başına dünyanın yakıcılığı altında kavrulur; ancak birbirimizin gölgesinde korunabiliriz.

İNŞA

JAPONCA - JAPONYA

住めば都

— "Yaşadığın yer, zamanla başkentin olur."

Aidiyetin statik değil, dinamik ve adaptasyona dayalı bir süreç olduğunu söyler Japonlar. İlk başta yabancı, uzak veya soğuk gelen bir mekan ya da durum, emekle ve yaşanmışlıkla zamanla sizin dünyanın merkezi haline gelir. Aidiyet, inşa edilen bir şeydir.

EMEK

SVAHİLİ - DOĞU AFRİKA

Mgeni siku mbili; siku ya tatu mpe jembe

— "Misafir iki gün misafirdir; üçüncü gün eline çapayı tutuştur."

Burada aidiyet bir duygu durumuna değil, bir eyleme bağlanır. Misafirlik geçici bir duraktır; gerçek bir bağ kurmak ise elleri toprağa bulamayı gerektirir. Aidiyet burada emek verilen bir şeydir.

KÖKLERİN ÇAĞRISI

İSPANYOLCA - İSPANYA

La cabra siempre tira al monte

— "Keçi her zaman dağa doğru çekilir."

Biraz muzip, biraz kaderci bir aidiyet vurgusu. Birine ne kadar farklı bir çevre sunarsanız sunun, o eninde sonunda özüne ve asıl ait olduğu o "hırçın dağlara" dönmek isteyecektir. Mantiğin değil, genlerin ve köklerin karşı konulmaz çağrısıdır.

DÖNÜŞ

ÇİNCE - ÇİN

落叶归根

— "Düşen yaprak köküne döner."

Aidiyetin zaman okunu tersine çeviren, o en nostaljik hâli. İnsan ne kadar yükselirse yükselsin, ne kadar uzaklara savrulursa savrulsun, sonunda geldiği yere çekilir. Aidiyet burada bir başlangıç değil, bir geri dönüştür.

Bir yıl keçi oluruz; dağ bizi çağırır.
Bir yıl yaprak oluruz; köke döneriz.

Bazen birinin gölgesine sığınırız,
bazen gölgemizi birine ödünç veririz.

Bazen de misafirliğimiz biter; biri
elimize çapayı tutuşturur ve o gün
"biz" oluruz.

Yön değişir, arayış kalır. Belki de asıl ait olduğumuz yer, bu arayışın ta kendisidir.



NURSEMİN SABANCILAR

LİMBİK REÇETELER

“Doğanın biyolojisi, ruhun anatomisiyle buluşuyor.”

Hafızanın, kalbin ve kokunun buluştuğu yer...

İnsan, unuttuğunu sandığı pek çok şeyi aslında bedeninde taşır. Bazen bir omuz gerginliğinde, bazen kısalmış bir nefeste, bazen de beklenmedik bir kokunun çağrışımında...

Koku, diğer duyulardan farklı bir yol izler. Beyindeki olfaktör ağ üzerinden doğrudan limbik sisteme –özellikle amigdala ve hipokampus– ulaşır. Yani duygu ve hafıza merkezleriyle temas, mantıklı bir düşünceden çok daha önce başlar. Beden önce hatırlar; zihin sonra anlamlandırır.

Limbik Reçeteler, bu nörobiyolojik gerçeği mevsimin ritmiyle birlikte okumak için var. Amacımız bir şeyi “iyileştirmek” değil; fark etmeyi öğretmek. Çünkü ruh, beden ve zihin ayrı sistemler değildir; aynı düzenleyici ağı farklı ifadeleridir. Hazırsan, bu ayın reçetesini yazıyoruz...

HAZİRAN / YASEMİN: Cevherin Karanlıkta Parlar
İnsan, sadece ışıktaki görüldüğü, vitrine koyduğu ya da başkalarına kanıtlayabildiği kadar değildir; asıl kokusunu ve rengini ruhun o en derin, en dokunulmamış odalarında taşır.

Bazı aylar vardır ki, güneş en tepede parıldayıp dışarısı alabildiğine gürültülüken bile beden kendi içindeki o serin gölgeyi, o bilge sessizliği özler. Haziran, tam olarak o aydır. Gündüzün telaşı ve koşturmacası yavaşça geri çekildiğinde, toprak sıcaklığını serin bir esintiye bıraktığında ve dünya nihayet sustuğunda, içeride saklanan o örtülü bilgelik yüzeye sızmaya başlar.

*“Tıpkı bir yasemin gibi;
görünmek için çabalamadan,
bağırmadan, sadece kendi
varlığının zarafetiyle tüm
geceyi sarıp sarmalar.”*



Limbik sistem bu köklü dili çok iyi tanır. Onun için karanlık bir tehdit değil, aksine örtücü ve güvenli bir sığınaktır; koku ise zamanı bükebilen zamansız bir hafızadır.

Yaseminin o yumuşak dalgaları sinir sistemine ulaştığında amigdala savunma duvarlarını indirir, zırlar gevşer ve beden o tanıdık, şifalı dışıl alana çekilerek ilk kez şunu fısıldar: “Anlaşılmak ya da onaylanmak için sesimi yükseltmek zorunda değilim.” İşte bu yüzden yasemin sadece mevsimsel bir koku değil; insanın kendi öz değerine, dışsal hiçbir koşula bağlı olmayan o yalın kıymetine geri dönme halidir.

Limbik Pratik

Bugün, dünya biraz sustuğunda kendine şunu sor: “Ben onaylanmak ya da fark edilmek için kendimden neyi feda ediyorum?” Sonra ikinci soruyu ekle: “Sadece kendim olduğum için değerli olduğuma inansaydım, hayatımda ne değişirdi?”

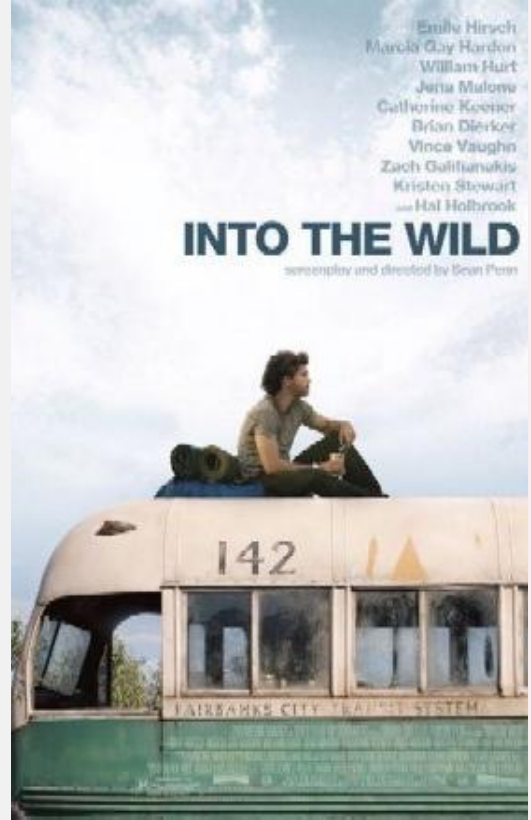
Cevabı zorlama. Çünkü en güzel kokular, zihnin sustuğu o derin sessizlikte yayılır.

ÖNERİLER DURAĞI

1 KİTAP & 1 FİLM



“İnsan gerçekten nerede kök salar?” sorusunun peşine düşen Simone Weil, aidiyeti bir kimlik meselesinden çok, dünyayla kurulan yaşamsal bir bağ olarak düşünmeye davet ediyor.”



“Aidiyetin sınırlarını özgürlük üzerinden sorgulayan film, insanın dünyada kendine bir yer açma çabasını etkileyici bir yolculuğa dönüştürüyor.”

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Begüm Mandev
Yetişkinlerle çalışır.



Uzman Psikolog Burçe Nurveren
Çocuk ve ergenlerle çalışır.



Psikolog Buket Çağlayan
Yetişkinlerle çalışır.



Uzman Aile Danışmanı/Sosyolog
Nursemin Sabancılar
Çocuk ve ailelerle çalışır.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Ayşenur Düzgün
Ergen ve yetişkinlerle çalışır.



Psikolog Alara Alev
Çocuklarla çalışır.



Uzman Psikolog Ezgi Gevezoğlu
Yetişkinlerle çalışır.



Design
by PSİKOEVİM

Dergi Adı: AHVÂL

Yayın Türü: Süreli Yayın / Kültür – Psikoloji Dergisi

İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: İrem Güngör

Editör: İrem Güngör

Editör Kurulu: Begüm Mandev, Nursemin Sabancılar,
Buket Çağlayan, Ayşenur Düzgün, Ezgi Gevezoğlu, İrem
Güngör

Katkıda Bulunan Yazarlar: Ayşe Gizem Hausen, Burçe
Nurveren, Özlem Bozkan, Alara Alev ve ilgili sayıdaki
diğer yazarlar

Tasarım ve Görsel Düzenleme: Begüm Mandev,
Nursemin Sabancılar

Yayın Adresi:
Psikoevim Psikoloji Merkezi – İzmir
İletişim:
[psikoevimizmir@gmail.com]

İçerik Sorumluluğu

"Yazılarda ifade edilen görüşler tamamen yazarlarına aittir ve kurumun (Psikoevim) resmi görüşünü yansıtmak zorunda değildir."

Tıbbi Sorumluluk Reddi (Disclaimer)

"Bu dergide yer alan yazılar, yazarların kişisel deneyim ve görüşlerinden ibarettir. Hiçbir içerik tanı, tedavi veya profesyonel psikolojik danışmanlık yerine geçmez. Ruh sağlığı ile ilgili profesyonel yardım almak için bir uzmana danışılmalıdır."

© Her Hakkı Saklıdır.

Bu dergide yer alan yazı, makale, fotoğraf ve illüstrasyonlar elektronik ortamlar da dahil olmak üzere yazılı izin olmaksızın kullanılamaz.

www.psikoevim.com.tr | +90 537 215 83 73

Ahvâl

PsikoEvim Psikoloji Merkezi
Bostanlı, Cemal Gürsel Caddesi No: 97 D:4
Karşıyaka / İzmir

E- posta: psikoevimizmir@gmail.com



Design
by PSİKOEVİM

Ahva L

www.psikoevim.com.tr | +90 537 215 83 73

PsikoEvim Psikoloji Merkezi
Bostanlı, Cemal Gürsel Caddesi No: 97 D:4
Karşıyaka / İzmir

E- posta: psikoevimizmir@gmail.com