

|08 MART 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 01 | KONU: KİMLİK



Design
by PSİKOEVİM

8
PSİKOLOG
&
YAZAR

1
KONUK
YAZAR



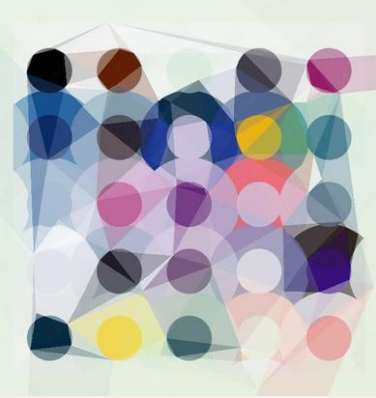
Amacımız:

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



İÇİNDEKİLER



1
Ahvâl Önsöz
İrem Güngör



5
Psikolog Değilsem, Bilin Ki...
Burçe Nurveren



2
Aşkta Kimim Ben?
Buket Çağlayan



6
Kimliğin Sessiz Orkestrası: İçimizde Kim Çalışıyor?
Nursemin Sabancılar



3
Benliğin İçsel Manzarası
Begüm Mandev



7
Korkuyla Doğan Kimlik; ANNELİK!
İrem Güngör



4
"Ben Kimim?" Sorusuna Verilen En Cesur Yanıt: "Henüz Olmadım".
Ayşenur Düzgün



8
Valiz
Ezgi Gevezoğlu

İÇİNDEKİLER



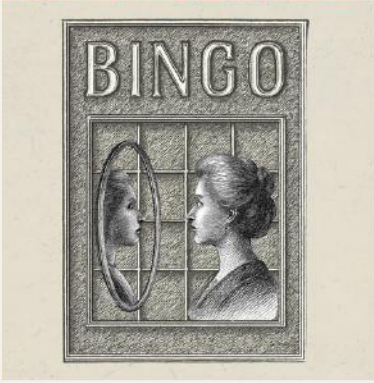
9 BEN SANDIĞINIZ KİŞİ DEĞİLİM!

Ayşe Gizem Hausen



12 EKO-PSİKOLOJİ: Limbik Reçeteler

Nursemin Sabancılar



10 KİMLİK BİNGOSU

Alara Alev



13 "BENLİK" KULLANIM KLAVUZU

Begüm Mandev



11 PAPATYA FALI: İlişkin Sağlıklı Mı Toksik Mi ?

Özlem Bozkan



14 ÖNERİLER DURAĞI

Film, Dizi, Kitap ve
Müzik



15 MESLEKİ KİMLİKLERİMİZ

Hepimiz

ÖNSÖZ

Tam 10 yıl önce klinik alanda çalışmaya başladığım bir sürecin içerisinde 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 boğuşturmak, 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 güzelmiş" 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 aşip 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 başarabilmiş 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 iyiye gitmeye niyetliyiz.

Teşekkürler...



AŞKTA KİMİM BEN?

Hayatta birçok rolüm var. Bazen güçlü olanım, bazen dağılanım. Fark ediyorum ki her rol, içimdeki başka bir kimliği görünür kılıyor. En çok da romantik ilişkilerde “gerçek ben” ile “olmam gerektiğini sandığım ben” karşı karşıya geliyor.

Birine âşık olduğumda sadece onu tanımıyorum; kendimin başka bir versiyonuyla da tanışıyorum. Sana da oluyor mu? Daha yumuşak, daha kırılgan, daha talepkâr ya da daha suskun bir versiyon.

İlişki sanki içimdeki kimlikleri sahneye çıkaran bir projektör gibi.

Günlük hayatta güçlü ve kontrollü görünen yanım, sevdiğim kişinin karşısında onay bekleyen bir çocuğa dönüşebiliyor. Ya da tam tersi; hayatta kararsız olduğum konularda, ilişkide fazlasıyla belirleyici olmaya çalışabiliyorum.

Bazen şunu düşünüyorum:

Biz partner seçerken sadece bir insanı değil, kimliğimizin bir parçasını da seçiyoruz.

Çünkü her ilişki, “Ben kimim?” sorusuna verdiğim cevabı ya besliyor ya da zorluyor. Kendimi değerli hisseden bir benlikle birine yaklaşmak başka;

“Sevilirsem değerli olurum” inancıyla yaklaşmak bambaşka. Partner seçimlerimiz tesadüf değil. Bir düşün, gerçekten rastlantı mıydı, yoksa tanıdık bir hikaye gördün ve o çağrıya “bu defa farklı olur” umuduyla kulak mı verdin? Yaşadığın şey aşk mı yoksa travmatik bir bağ mı konuşalım bunu daha sonra.

Kimlik dediğimiz şey sabit, yekpare bir yapı değil aslında. Daha çok, zaman içinde örülmüş bir hikâye. Çocuklukta duyduklarımız, gördüklerimiz, hangi duygularımızın kabul edilip hangilerinin bastırıldığı... Hepsi bu hikâyenin parçası. Ve romantik ilişki o hikâyeyi yeniden yazma ihtimali taşıyor. Ama aynı zamanda eski cümleleri tekrar etme riskini de.

Örneğin, küçükken “sorun çıkarma” mesajını almış bir yanım varsa, ilişkide uyumlu ve anlayışlı olmayı abartabiliyorum. O kadar uyumlu oluyorum ki kendi sınırlarımı bile fark etmiyorum.



Sonra bir gün içimde biriken şeyler patlıyor ve ben “Neden hep ben veriyorum?” diye soruyorum. Aslında verdiğim şey sevgiden çok, onay ihtiyacı oluyor bazen. Bu noktada şunu fark etmek sarsıcı:

İlişkide gösterdiğim kimlik, gerçekten ben miyim, yoksa hayatta kalmak için geliştirdiğim bir rol mü?

Rol kavramı beni çok düşündürüyor. Hepimiz bir şekilde roller öğreniyoruz. Güçlü olan, kurtaran, anlayan, fedakâr, mesafeli, kıskanç, sahiplenilen...

Senin rollerin neler?

Bu roller hayatımızda bir dönem işe yarıyor. Ama romantik ilişkide, özellikle yakınlık arttıkça, roller daralmaya başlıyor. Çünkü yakınlık, maskeyi taşımayı zorlaştırıyor.

İnsan sevdiğinin yanında hem güçlü hem kırılgan olabilmek istiyor.

Hem bağımsız hem bağlı.

Kimlik arayışı dediğimiz şey de belki tam burada başlıyor. “Ben bu ilişkide kim olmak istiyorum?” sorusu, sandığımızdan daha derin. Bazen ilişki bize şunu gösteriyor: Aslında kendimi olduğum gibi ortaya koymaktan korkuyorum. Reddedilmekten değil sadece; anlaşılmamaktan, görülmemekten korkuyorum. O yüzden biraz törpülüyorum kendimi. Daha az konuşuyorum. Daha az istiyorum. Daha az kızıyorum. Ama her “daha az”, beni benden biraz daha uzaklaştırıyor.

Benlik dediğimiz şey, ihtiyaçlarımızla temas edebilme cesareti aslında. "Ben buna üzülüyorum." "Ben bunu istiyorum." "Ben burada zorlanıyorum." diyebilmek. Romantik ilişkilerde en zor olanın bu olduğunu düşünüyorum.

Çünkü sevdiğimiz kişiyi kaybetme ihtimali, kendi sesimizi kısmamıza neden olabiliyor.

O an kimliğimizin merkezine "sevilmek" yerleşiyor; "kendim olmak" değil. Ama şunu da biliyorum: Gerçek yakınlık, iki eksik yarının birbirini tamamlaması değil. İki ayrı kimliğin, birbirini yok etmeden temas edebilmesi. "Biz" olurken "ben'i kaybetmemek. Kendi alanımı, arkadaşlıklarımı, hayallerimi, hatta gelişmelerimi koruyabilmek.

Çünkü benliği ne kadar sağlam hissedersen, karşımdakine o kadar özgürce yaklaşabiliyorum.

Sahiplenmeden, yapışmadan, kontrol etmeden. Sağlıklı bir romantik ilişkinin elementleri var, olmazsa olmazları, ileride konuşalım bunları da.

İlişkide yaşanan birçok çatışmanın aslında kimlik çatışması olduğunu düşünüyorum. "Ben hep güçlü olmak zorundayım" diyen yanımla, "Ben de bazen dayanmak istemiyorum" diyen yanımla kavga ediyor olabilir. Ya da "Ben özgür biriyim" kimliğiyle "Terk edilmekten korkuyorum" gerçeği çarpışıyor olabilir. Partner çoğu zaman bu iç çatışmaların sahnesi oluyor.

Bu yüzden, *romantik ilişkiyi bir tür kimlik laboratuvarı gibi görüyorum.* Orada hangi yanım tetikleniyor, hangi yanım büyüyor, hangisi saklanıyor? Bir tartışmada savunmaya geçtiğimde, gerçekten haklı olduğum için mi savaşıyorum, yoksa eski bir "görülme" yarası mı konuşuyor? Partnerime kızarken aslında kimliği mi korumaya çalışıyorum?

Sanırım kimlik, romantik ilişkide sabit bir etiket değil; iki kişinin etkileşiminde sürekli yeniden şekillenen bir alan. Ama o alanın merkezinde, ne olursa olsun, kendi benliği kaybetmemeyi öğreniyorum. Çünkü biliyorum ki;



kendimle temasımı kaybettiğim ve partnere yansıtmadığım yerde, hiçbir "biz" gerçekten güvenli olmuyor.

Kimlik arayışı bazen ilişki içinde netleşiyor. "Ben böyle biri değilmişim aslında" denilen anlar. Daha cesur, daha açık, daha talepkâr bir yanın keşfedildiği ilişkiler...

Tam tersi de olabilir; kendimi küçülttüğümü, susturduğumu fark ettiğim zamanlar.

Şunu anladım ki bir ilişki bana iyi geliyorsa, kimliğimi genişletiyor. Kötü geliyorsa, daraltıyor.

Ben artık şuna daha çok bakıyorum:
Bu ilişkide kendimi ne kadar gerçek hissediyorum?
Yanımda susmak zorunda kalmadığım biri mi?
Kırılganlığımı saklamak zorunda değil miyim?
Başarılarım kadar zayıflıklarımı da taşıyabiliyor mu bu bağ?

Çünkü kimliğin en sağlıklı hali, hem güçlü hem eksik yanlarıyla kabul görebildiği yerde gelişiyor.

Belki de romantik ilişkilerin en dönüştürücü yanı şu: Bize kim olduğumuzu değil, kim olabileceğimizi de gösteriyorlar. Ama bunun için önce rolü bırakıp benliğe yaklaşmak gerekiyor. Öğrenilmiş kimliklerimizi fark etmek, işe yaranları tutmak, artık dar gelenleri yavaşça çıkarmak...

Ben kimim? Aşta kimim ben?

Bir partnerin gözünde değerli olduğum için mi, yoksa kendi içimde bir bütün olduğum için mi sürdürüyorum bu ilişkiyi?

Bu soruya verdiğim cevap değiştikçe, ilişkilerimdeki duruşum da değişiyor. Daha az rol yapıyorum. Daha az ispat etmeye çalışıyorum. Daha çok temas ediyorum.

BENLİĞİN İÇSEL MANZARASI

Benlik dediğimiz şey, çoğu zaman sabit bir öz gibi düşünülür; oysa deneyimin içinden bakıldığında, daha çok oluş halinde bir yönelimdir. Kendimizi, ancak dünyayla kurduğumuz temasın içinde ve o temasın akışıyla birlikte fark ederiz. Algıladıklarımız, seçtiklerimiz, yöneldiğimiz ve kaçındığımız her şey, benliğin o anki formunu kurar. Bu yüzden benlik, sahip olunan bir şeyden çok, sürekli kurulan bir ilişkidir; kendimizle, başkalarıyla ve içinde bulunduğumuz dünyayla. Bazı anlar vardır ki benliğin bu oluş hali en çıplak, en yakalanabilir biçimde görünür olur. Bazı deneyimler vardır ki benliğin bu akışkan doğasını en görünür haliyle açığa çıkarır; tam da bir şeyle uğraşırken, yaparken, oluşun içindeyken.

Hayatımda bana canlılık veren bir uğraş ile hayatımın deneyimsel tarafının birlikte nasıl tam da bu bahsettiğim benlik ve oluş haline benzer bir yanı olduğunu fark ettim. Bahsettiğim şey: resim, resim yapmak/çizmek/boyamak...

Tabii bu sadece resimle ilgili değil. Belki de bir şeyi yapma biçimimizin, kendimizle kurduğumuz ilişkiye ne kadar benzediğini fark ettiğimiz anlarla ilgili.

Hiç 'bir şey' yaparken, aslında kendinle nasıl bir ilişki kurduğunu fark ettiğin oldu mu?



Bir resme başlarken zihnimde çoğu zaman bir tasarım olur. Nereye varmak istediğimi, resmin bende nasıl bir his bırakmasını istediğimi, hangi renklerin nerede duracağını düşünürüm. Tasarım bana yön verir. Ama resim yapma sürecinde öğrendiğim en temel şey şu oldu: Tasarım, sürecin sadece başlangıcıydı. Resmin kendisi ise çoğu zaman karşılaşmalarla oluştu.

Fırça tuvale değdiği anda, tasarladığım ile karşılaştığım şey birbirinden ayrılmaya başlar.

Bazen renk tuvalde düşündüğüm gibi durmaz. Bazen elim planladığım hareketi yapmaz. Bazen hata sandığım bir iz, resmin en canlı yerine dönüşür. Bazen kurtarmaya çalıştığım bir alan, resmin en anlamlı parçası olur. Ve bazen, en çok güvendiğim bölüm resmin içinde kaybolur.



Peki biz gerçekten sadece planladığımız şeyleri mi yaşıyoruz, yoksa yaşadıkça planlarımız mı dönüşüyor?

Zamanla resim yapmak benim için tasarım ile karşılaşma arasında gidip gelen bir deneyime dönüştü.

Kendimle ilişkim de giderek böyle bir yerden anlam kazanmaya başladı.

Uzun süre benliği, doğru seçimleri yaparak ulaşılabilecek bir sonuç gibi düşündüm. Doğru hedefler, doğru yönelimler, doğru kararlar...

O zaman ortaya daha uyumlu, daha tamamlanmış bir ben çıkacağını varsaydım. Sanki kendim, doğru planlama ile ortaya çıkarılabilecek bir proje gibiydi.

Ama yaşam, seçimlerden çok karşılaşmalarla da şekillendi.



Gerçekten kim olduğunu/ne istediğini, karar verdiği anlarda mı yoksa o kararların seni götürdüğü yerlerde mi fark ediyorsun?

İnsanın kendini hazır bulmadığını, yaşadıkça inşa ettiğini söyleyen *Sartre* ile ilk karşılaştığımda bunu düşünsel olarak anlamıştım. Şimdi bunu daha çok deneyimsel bir yerden hissediyorum. Çünkü kim olduğumu çoğu zaman seçim yaparken değil, seçimlerimin sonuçlarıyla karşılaştığımda öğreniyorum. Seçim ve rastlantı arasında düşündüğümünden çok daha geçişken bir sınır olduğunu fark ettim.

Seçtiğim yollar kadar karşıma çıkan yollar da beni şekillendirdi. Planladığım şeyler kadar hiç planlamadığım karşılaşmalar da. Kontrol etmeye çalıştıklarım kadar kontrol edemediklerim de.

Bazen hayat, uzun süre üzerine düşündüğüm bir kararın değil, tesadüfen içine girdiğim bir anın içinden yön değiştirdi. Bazen büyük dönüşümler, büyük kararların değil, küçük karşılaşmaların içinden geldi.



Resim yaparken taslak oluşturmak bana güven verir. Taslak, olasılıkları sınırlar. Belirsizliği daha yönetilebilir hale getirir. Ama resim ilerledikçe taslak ile ortaya çıkan resim arasındaki fark açılır. Ve çoğu zaman resim, taslağın ihlaliyle tamamlanır.

Benlik ile ilişkim de giderek böyle bir yerden anlam kazandı. Taslak benlik, olmak istediğim kişi; Yaşanmış benlik, deneyimlerin içinden oluşan kişi.

Uzun süre bu ikisi arasında bir uyumsuzluk olduğunu düşündüm. Şimdi bunun bir çatışma değil, bir diyalog olduğunu düşünüyorum.

*Çünkü yaşanmış olan, tasarlanana iptal etmiyor.
Onu dönüştürüyor.*

Dünyayı sadece düşünerek değil, yaşayarak kurduğumuzu söyleyen *Merleau-Ponty*'yi okurken en çok burada duruyorum. Çünkü benlik benim için hiçbir zaman sadece planlanan bir yapı olmadı. Daha çok yaşananın bıraktığı izlerin toplamı gibi oldu.

Ama bu fark ediş, bir teoriyi anlamak değil; kendi deneyiminin içinden geçen şeyi adlandırabilmek gibiydi.

Kendinde ancak yaşadıkdan sonra fark ettiğin bir yanın oldu mu?

Bu süreçte azim ve akış arasında başka bir denge fark ettim.
Azim, tasarıma sadık kalmak gibi.
Akış ise karşılaşmaya izin vermek gibi.

Uzun süre sadece azmin kurucu olduğunu düşündüm. Şimdi akışın da en az azim kadar kurucu olduğunu görüyorum. Çünkü bazı şeyler zorlayarak değil, ancak izin vererek oluşuyor.

Resim yaparken bazen ısrar etmek gerekir. Bazen durmak gerekir. Bazen düzeltmek gerekir. Bazen bozulmasına izin vermek gerekir.

Kendimi inşa etme sürecim de giderek buna benzemeye başladı.

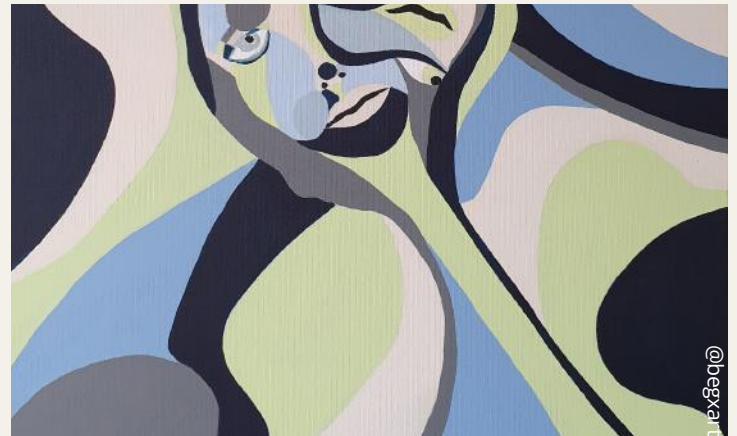
*Artık benliği tamamlanacak bir proje gibi değil,
devam eden bir oluş gibi düşünüyorum.
Tasarım ile karşılaşma arasında. Seçim ile rastlantı
arasında. Taslak ile yaşanmış olan arasında.
Azim ile akış arasında.*

Bazen planladığım gibi biri olamadım. Bazen olmak istediğim kişi ile olduğum kişi arasında mesafe hissettim. Bazen kendimle yeniden karşılaşmam gerekti. Bazen sadece kendime eşlik etmem gerekti.

Ama çoğu zaman, yaşadığım şeylerin içinden çıkan kişi bana yine de tanıdık geldi.

Şimdi kendime baktığımda tek bir net resim görmüyorum. Ama katman katman oluşmuş bir yüzey görüyorum. Üst üste eklenmiş renkler. Silinmiş ama izi kalmış çizgiler. Beklenmedik şekilde belirginleşmiş alanlar.

Ve ilk kez, ortaya çıkan resmin planladığımdan farklı olmasına rağmen, ona bakıp şunu söyleyebiliyorum:

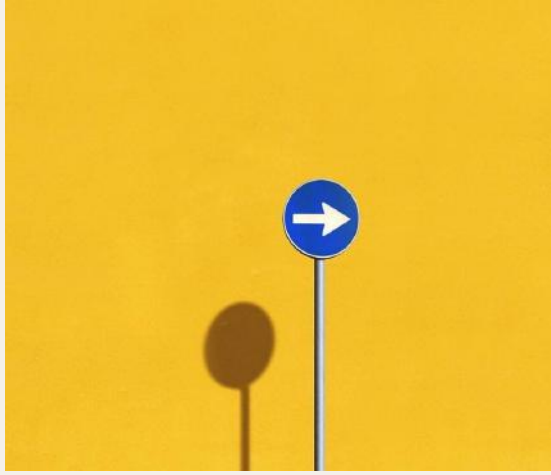


Bu da bendim.

"Ben Kimim?" Sorusuna Verilen En Cesur Yanıt: "Henüz Olmadım"

Çoğu zaman kimliğimizi geçmişin tozlu raflarında bir "buluntu" gibi arıyoruz. Nasıl bir aileye doğduk, hangi okulları bitirdik, kimlerle ilişki kurduk... Oysa kimlik, geçmiş gazetelerin üst üste birikmesi gibi bizim yaşantılarımızın birikiminden oluşmaz. Varoluşumuz bir kere inşa edilip içinde yaşanılan bir şey değil; her sabah uyandığımızda yeniden, tekrar tekrar seçtiğimiz şeylerden oluşur.

Bir eşek; birbirine tamamen benzeyen, aynı uzaklıkta ve aynı çekicilikte duran iki saman balyasının tam ortasında durmaktadır. Eşek çok açtır ancak iki seçenek arasında seçim yapmasını sağlayacak mantıklı bir neden (birinin diğerinden daha üstün olduğuna dair bir veri) bulamaz. Hangi tarafa yöneleceğine bir türlü karar veremez ve rasyonel bir tercih yapamadığı için iki samanın ortasında açlıktan ölür.



Doğru mesleği, doğru kitabı, doğru spor programını, doğru eşi, doğru arkadaşı seçmekle ilgili kaygı yaşarız; hayatımızı en doğru nasıl yaşayabileceğimiz, potansiyelimizi nasıl gerçekleştireceğimiz sorusu bir ömür boyu bizi kurcalar. Potansiyelimizin farkına vardığımızda "Ya başaramazsam?" veya "Ya yanlış seçersem?" kaygısı gelir. Potansiyelimizi gerçekleştirmek istiyorsak bu belirsizliği göze almak zorundayız. Seçim yapma sorumluluğunu almalı, seçimlerimizin yanlış olması ihtimalini de göze alarak pişman olmaya hazır olmalıyız.

Kimlik inşasında bazen Buridan'ın eşiği gibi iki seçenek arasında donup kalırız; en mükemmel, en doğru, en mantıklı olanı ararken zamanı tüketiriz. Oysa aslolan 'en doğru' seçeneği bulmak değil, seçme eyleminin kendisiyle kimliğimizi yaratmaktır.

Seans odasının içinde ya da dışında sürekli karşılaştığım bir konu bu: Doğru karar veremeyeceğinden korkup hiç karar vermemek; karar almak ya da alamamak doğrultusunda, potansiyelimizi gerçekleştirme konusunda soru işaretleriyle baş başa kalmak.

Benim hayatımda da veremediğim kararlar oldu, hâlâ oluyor. Sanırım hayatım boyunca emin olduğum tek karar, psikolog olmayı seçmekti. Kendimi birçok insandan şanslı görüyorum; ne yapmak istediğime dair tereddüdüm hiç olmadı. Okuldan sonra bisikletine atlayıp bana kitap getiren sınıf öğretmenimle başlayan, aile kitaplarından kütüphanelere uzanan, lisede aldığım psikoloji dersleriyle de birleşen upuzun bir yolculuğun içinde; hayatımı anlamlı kılacak detaylar, bir nakış gibi işlendi ruhuma.

İroniktir ki hayatın çoğu alanında o saman balyalarının arasında bocalarken, mesleğim söz konusu olduğunda o eşiğin hissettiği felci hiç yaşamadım. Tereddütsüz olmama rağmen yine de "psikolog olmak" ne demek, hâlâ bilmiyorum. Çünkü henüz olmadım. "Oldum" diyebileceğim bir günün gelmesini de istemem; çünkü beni ancak bilmediklerim ileri götürür. Bu mesleğin en zor yanlarından birinin "bilmiyorum" demek olduğunu düşünürüm. Karşı taraf zaten hayatı bildiğinizi varsaydığında, sizi otorite konumuna koyduğunda, insanın bu hürmete kapılıp kendisini olduğundan büyük görmesi çok kolaydır.

Psikolog olma kararını verdim vermesine ama bu, hayatta bir kere alınabilecek bir karar değil; her sabah yeniden ve yeniden alınması gereken bir karar. Her gün, birilerine açabileceğiniz bir alana sahip olmanız gerekiyor. Hatta günde bir bile değil; bazen işinizi iyi yapabilmek için bir seans içinde bile defalarca kez bu kararı alabilmeniz gerekiyor.





Psikolog olmak için birçok şey gerekiyor: Empati, öz farkındalık, gözlem yeteneği... Bence psikolog olmak için çoğu şeyden daha önemli bir beceri var: Karar verme becerisi. Çünkü psikoterapi süreci, sürekli olarak karar almayı gerektirir. Seans içinde bir konuyu ne zaman dürtebileceğimi, söyleyeceğim şeye danışanın hazır olup olmadığını tartmayı, neyi nasıl ifade edeceğimi, ne kadar boşlukta bırakabileceğimi, gözlemlerimin toplamında bir şeyi ifade etmek için doğru zamanın ne zaman olduğunu kestirmeyi... Her söylediğim şeyin arkasında, o kelimeyi veya o cümleyi seçmeye karar vermek var.



Psikolog olmayı, psikolog olma hâlinde olmayı ben seçtim. Her sabah uyanıp yeniden seçiyorum. Psikolog olmak haricinde de kim olduğumu hâlâ arıyorum. Yeni şeyler deniyorum, bazen yeni şeylerden kaçıp bilindik şeylere sığınıyorum. Ararken kaybolduğumda da hiçbir şey aramazken de potansiyelimi gerçekleştiriyor gibi hissettiğim oluyor tabii. Saman balyalarının önünde durup hiçbir şeye yaklaşmadığım oluyor. Ne kadar beklesek de saman bizi seçmeyecek, biz samanı seçeceğiz ve seçimlerimizle potansiyelimizi kendimiz yaratacağız.

Aslında potansiyelimiz bir varış noktası değil, kendimizi aşma çabamızın ta kendisidir. Kimlik, dünün mirası değil, yarının imkânıdır. İnsan, kendi boşluğunu seçimleriyle dolduran tek varlıktır ve en dürüst kimlik tanımı, henüz tamamlanmamış olmanın verdiği o sonsuz potansiyelde gizlidir.

PSİKOLOG DEĞİLSEM BİLİN Kİ...



39 yıllık hayatım var. Son 15 yılı Psikolog kimliğimle beraber günlük hayatımda Psikolog olmadan yaşamaya çalışmak ile geçti, geçiyor.

“Sen psikologsun çözersin,
Sen psikologsun ağlayamazsın,
Sen psikologsun karşıdakini anlamalısın.”

cümlelerinin aksine, psikolog olduğumdan beri evet her şeyin daha farkında, daha anlayan, daha dinleyen bir yerinde ama olumsuzluklar karşısında günlerce ağlayan, hayatın dibinde doyarsıya üzülen, haksızlık karşısında hayal kırıklığı ve öfke ile tepki veren, karşımdakini bazen anlamayarak ve gerektiğinde hayır sınırını koyarak insani bir yerden ilerliyorum bu yolda. Samimiyetin olmadığı yerde durmuyorum mesela. Yalan dolanın olduğu yerden koşarak kaçıyorum.

*İnsan göz göre göre yalan söyler mi?
Karşıdakinin anlama ihtimalinin olduğunu bile bile?*

Söyler, tabii ki de söyler. Mitomani ise söyler. Değilse de söyler de, patolojik ise sonunu düşünmeden söyler. Dürtüsel bir yapıya sahip insanın ona buna yalan söyleme hali. Bu hallerini daha önce de birçok kez yakaladığım fakat görmezden geldiğim bir yakın arkadaşıma hediye almıştım. Yılbaşı hediyesi. Görünce “aa bu tam onluk” diyerek alınan bir hediye, önem ve özen içeren. Neyse kendisine dedim ki, *yılbaşında görüşemeyeceğiz hediyeni vermek istiyorum. Ben de sana almıştım çok güzel olur dedi.* (Ben aslında alınmış bir hediye olmadığından o kadar emindim ki.) Akşamına buluştuk. Hediyesiyle gelmiş, hediye almanın saati buluşmamızdan yarım saat öncesi, değişim kartında yazıyor. Bu olayı ilk kez yaşıyor olsaydım görmezden gelip anlamaya çalışabilirdim. Ancak insanın yaşadığı her duygu ve iletişimde olduğu her insan için bir kotası vardır ya. Bu olay da artık bitiş kopuş kaçış hikayesi olmuştu benim için...



*Bazen de esnemek değil, netleşmek gerekir.
Aslında buradaki kaçış, kendini
kendinden uzaklaştırmamayı seçmektir.*

ARKADAŞLIKLAR BİTEBİLİR.



Kendi çocukluk halimle beraber bugünkü günümde ilerlerken zaman zaman gidiyorum 5 yaşındaki halime, 16 yaşındaki liseli halimle buluşuyorum bazen. Geçmişteki kendime bakıyorum orada hissettiklerime, isteklerime.



Bugün yaşadığım bir düğüm çocukluğumdaki bir duygudan geliyor bazen. Ve o duyguyla o duyguyu kabul eden çocuk halimle baş başa kalıyorum. Biraz o duyguda kalmaya izin veriyorum kendime, biraz şefkat yerleştiriyorum.

Nasıl yapıyorum bunu?

Deneyimlediğim o duygu ya da düşünceye izin vererek yapıyorum. Acı çekmem gerekirse izin veriyorum, o acıyla temasa.

Acıyla dost olmak da diyebiliriz buna. Yeter ki ızdıraba dönüşmesin.

Kaçtıkça büyür ızdıraba dönüşür çünkü o duygu, bizimle kalmasına izin verdikçe küçülür, kabul gelir. Kabul demek, içimizde yükselmiş o duyguyu anbean kabul etmek, olduğu haliyle kucaklamak demek.

Kendimden uzaklaşmadan, kendimi kendime yaklaştırarak ilerliyorum. O küçük çocuğun heyecanıyla yolumu neşelendiriyorum çoğu kez. Onun isteklerini düşünerek, ihtiyaçlarımı gidererek... Güçlenerek, iyileşerek geliyorum bugüne. Ve psikolog olmadığım zamanlarda üstesinden gelmem gereken bir dolu senaryoda ayakta durmaya çalışıyorum. Bazen yığılmaya izin vererek değerlerim doğrultusunda kaynaklarıma tutunup esneyerek daha güçlü bir yerden kalkıyorum.



Ve Psikolog değilsem bilin ki;

hayatın ilham almayı ve ilham vermeyi seven, yaratım ve üretim kısmındayım, modadayım, dekorasyondayım, sanattayım, renklerin uyumunda, yaşamın kombinindeyim.

Nasıl buldum kendimi bunların içinde?

Bazısı zamanla kendimi buldukça bazısı çocukluktan geldi. Küçüklüğümden beri giyimi, kuşamı, kombin yapmayı, kıyafet seçmeyi çok severdim mesela. Anneannemin elinden tutup butiklere götürürdüm onu. Gazetelerin verdiği karton bebeklere karton kıyafetlerden çok kombin yapmışımdır. Y kuşağı anladı. Şuraya bi' resim ilştirirsek nostalji olsun :) Tasarlayan ve somutlaştıran kalbim hep canlı kaldı.

Evlendikten sonra kendi kendimize evde 3 boyutlu yazıcılarla üretim yapmaya başlayınca tasarım, somutlaşma eylemi gerçekten gün yüzüne çıktı. Karantina sürecinde evde ne yapsak ne yapsak kısmında çoğumuz gibi ekmek de ürettik, böyle bir işle üretim sürecine de girdik. İlk etapta içinde bulunduğumuz hayata uyumlanıp 3 boyutlu destek ekibi ile sağlık çalışanlarına gönüllü yüz kalkanları yaptık. O kaotik ve zorlu günlere yardımlaşma ilaç gibi geldi. Tam bir kaynak yaratma ve kaynaklanma oldu. Sonrasında ise dekoratif ürünlerle yurt içini aşip yurt dışındaki evlere bile konuk olduk.

Yarattığın ürünün, renklerin uyumunun başka evlerin öykülerine eşlik etmesinin doyumunu inanılmaz, ilhamı bol bir süreç.

Hammaddesinin doğal ve zararsız oluşu çocuk oyuncaklarına da hayat vermemize sebep oldu. Şimdilerde ise yine ihtiyaca yönelik duygu ile başa çıkabilme kısmında stres ürünleri gündemimizde. Aslında sadece üreten tarafta kalmayıp bağlamı okuyup üretimi dönüştürmektir amacım.

Kaos zamanında koruyucu olabilmek, sakin zamanda estetik bir duruş sergilemek,
ihtiyaç olduğunda ise regülasyon aracı oluşturmak.
Kendi hayatımın ritminde, yakaladığım duygunun kabulünde ve uyumundayım.

Yaşamda canlı olarak kalabilmenin temel taşlarında yaratıcılığın olduğuna inandığımdan beri bu yoldayım. Yarattıkça var olduğumuz bir dünyada, üretmenin ayakta tuttuğu, yıkılmamak için ise süreklilik ve tutarlılığı yanına iliştiirmek gerektiği kanısındayım.

Tüm bunlarla beraber deneyimlediğim zorlu duygularla sürekli değişen ve dönüşen bir yerdeyim.

Esnedikçe güçlendiğim o yerdeyim. Esneyememenin karşılığı direnç oluşturmaktır. Ve direnç oluşturduğumuz her şey varlığını sürdürmeye devam edecektir. Esnemek dediğim şey değerlerimiz yönünde hayatımız için uygun seçimi yapabilmektir. Kafamızdan bir sürü düşünce geçer, yaşadığımız bir dolu duygu vardır, davranışımızı bir sürü etkileyen şey vardır. Bizim yapmamız gereken davranış içinde gelişen bağlamin farkında olmaktır. Bu bağlamla olan ilişkimizdir esneme kısmımız.

Mesela kar yağışı olan bir havada
beklentimiz tatildir.
Çalışmak zorunda olmak, iş yerine
gidecek olmak bize sıkıntı verir.

Nasıl esneyebiliriz?

Dokunamadığımız şeyler vardır hava
durumu gibi, bir anda güneş
açtıramayız.
Bu konudaki düşüncelerimizin,
isyanımızın ne kadar farkına varırsak
bu bağlamda kendimiz için
değerlerimiz yönünde bir seçim
yaparız.
Bağlamsal kaynaklarımızı keşfeder,
davranışımızı etkileyecek kaynaklar
üzerinde esnemiş oluruz.



Bağlam farkındalığı zihnimizden
geçen düşünceler, bedenimizdeki
duyumlar, geçmiş deneyimler, o
günkü enerji seviyemizdir.
Tüm bu koşullara rağmen bir adım
atacak olsam bu ne olurdu?
Sorusunun cevabında esneme
geliyor.
Koşulları değiştiremediğimiz
noktada, onlarla kurduğumuz ilişkiyi
değiştiriyoruz.
Tutunduğumuz kaynaklar ise işe
giderken hazırladığımız sıcak bir
kahve, yol boyu bize eşlik eden bir
şarkı, kendi içimizde motivasyonel
bir konuşma vs. oluyor. İşte bu
kaynaklara yönelmek, hayatın
sertliği karşısında direnci bırakıp
esnemek demek.

KİMLİĞİN SESSİZ ORKESTRASI: İÇİMİZDE KİM ÇALIYOR?

Herkesin bizi farklı tanıması çoğu zaman kafa karıştırıcıdır. Birine göre güçlü ve kontrollüyüzdür, bir başkasına göre hassas. Bir ortamda neşeli ve konuşkan, başka bir yerde ise temkinli ve mesafeli. Sonra birileri bizi tanımlar: "Sen çok güçlüsün," "Sen fazla hassassın," "Sen hep idare edersin." Ve biz bu cümlelerin arasında sıkışır kalırız. Hangisi doğru? Hangisi benim? Belki de soruyu başka bir yerden sormamız gerekir; çünkü insan tek bir halden ibaret değildir.

Çoğumuz, hayatımızın bir döneminde işe yarayan bir "halimizi" bütünümlü zannederiz. "Ben böyle biriyim," demeye başlarız. Oysa bu cümle çoğu zaman bir tespit değil, bir alışkanlık, hatta bazen görünmez bir savunma mekanizmasıdır.

Kimlik mi dediğimiz şey, yoksa hayatta kalmak için öğrendiğimiz bir adaptasyon mu?

Hayatın farklı sahnelerinde bazı hâllerimiz işe yarayanıdır. Bir ilişkide uyum sağlamak çatışmayı azaltmış, bir ailede sessiz kalmak güvende tutmuş, bir yerde duyguları görmezden gelmek hayatta kalmayı kolaylaştırmıştır. Zamanla bu stratejiler otomatikleşir; işe yarayan o hâl tekrar tekrar sahneye çıkar. Ve bu haller öyle tanıdık olur ki, biz o geçici hâli kendimiz sanmaya başlarız.

Bu noktada durup bakmak gerekir: Kimlik sandığımız şey, aslında sadece çok iyi çalışılmış bir adaptasyon olabilir.

İşte bu, "Ben böyleyim" ile "Ben bu durumda böyle olmayı öğrendim" arasındaki o kritik sınırdır.

Bu farkı anlamak hayati önem taşır; çünkü her adaptasyon sağlıklı değildir. Sürekli güçlü olmak yorucudur. Sürekli uyumlu olmak görünmez kılar. Sürekli mesafeli olmak yalnızlaştırır. Sürekli hassas olmak aşırı yük bindirir. Bir hâlimizi bütünümlü zannettiğimizde, aslında o role mahkûm oluruz. Ancak biz kendimizi tek bir tanıma sığdırmaya çalışsak da dış dünya bizim kapalı kapılar ardındaki diğer seslerimizi duymaya devam eder. İşte bu yüzden, kendi içimizdeki 'ben' tanımı ile başkalarının bizde gördüğü yansımalar farklı olabilir.

Başkalarının gördüğü farklı hallerimiz çelişki mi, yoksa psikolojik esnekliğimizin sessiz bir kanıtı mı?

Birinin bize dair anlattıklarıyla bir başkasının anlattıkları birbirini tutmadığında içten içe bir huzursuzluk bir tutarsızlık hissediyoruz. Sanki biri yanılıyor olmalıymış gibi... Oysa belki de kimse yanılmıyordur. Belki de herkes, bizde temas ettiği hâli tanıyor.

İlişkiler içimizdeki farklı taraflar için birer davettir. Kimi bağlar kalbimizi açar, kimi bağlar ise kilitler. Ve biz çoğu zaman farkında bile olmadan, o davete uygun bir hâlle karşılık veririz. Bu bir çelişki değil, aksine psikolojik esneklik kapasitemizin bir göstergesidir. Kimlik, değişmeyen bir özden ziyade; içimizdeki seslerin o anki bağlamda kurduğu dinamik bir dengedir. Sorun, farklı hâllerimizin olması değil; o geçici dengelerden birini kalıcı ve değişmez bir kimlik tanımına dönüştürme çabamızdır.

“Ben Buyum” derken; aslında kendimizi koruyor muyuz, yoksa fark etmeden kendimizi sınırılıyor muyuz?

“Ben alınganım,” “Ben mesafeliyim,” “Ben hep güçlü olmak zorundayım...” Bu cümleler bir netlik sunar. Netlik rahatlatır, bizi tanıdık sınırların içinde güvende hissettirir; ama aynı zamanda bizi o sınırlara hapseder. Oysa küçük bir ifade değişimi bile iç dünyamızda yeni kapılar aralar:

“Şu an içimde böyle bir hâl var.”
“Bu ortamda mesafeli yanım devrede.”
“Güçlü olmaya çalışan bir parçam var.”

Bu ifadelerde yargı yoktur, sadece farkındalık ve temas vardır. Bu bakış açısı, katı tanımlardan daha güçlüdür; insanın kendisiyle olan ilişkisini değiştirir. Yargı yerini meraka, suçlama ise derin bir anlamaya bırakır.

İçimiz tek bir sestem ibaret değildir. Her hâl, tıpkı bir enstrüman gibi sırası geldiğinde sahneye çıkar.

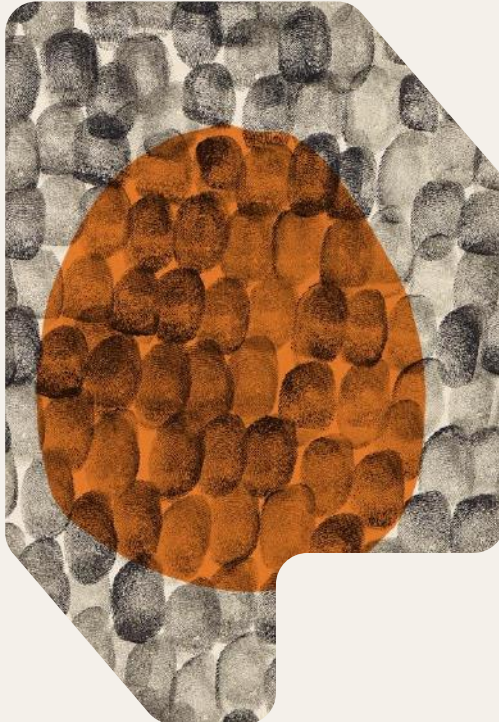
Kimi zaman yaylılar yükselir, kırılgan bir melodi çalar; kimi zaman vurmali devreye girer, net ve güçlü bir ritim tutar. Bazen bir enstrüman baskınlaşır, diğerlerini bastırır.

Fakat unutulmamalıdır ki: Orkestranın bütünü, tek bir enstrüman değildir. Hepsinden öte, orada sadece enstrümanlar da yoktur. Tüm bu sesleri duyabilen, ritmi kaçırmadan, melodiyi bastırmadan dengeyi kurabilen bir "merkez" vardır. Ne o seslere tamamen kapılan ne de onları tamamen susturan; sadece fark eden ve düzenleyen bir bilinç...

Kimlik sandığımız şey çoğu zaman sadece o an çalan enstrümandır. Ama biz, o enstrüman değiliz. Biz; enstrümanların oluşturduğu sesler bütünü ve o seslerin bir araya gelmesine alan açabilen, onları duyabilen, aralarındaki dengeyi kurabilen yeriz.

Belki de asıl soru,

Mesele tek bir “gerçek ben” bulma telaşı değildir; sahneye çıkan her hâlimizi şefkatle fark edebilmek ve hiçbirini bütünümüz zannetmeden onlara yer açabilmektir.



Bugün sahnede kim var? Ve ben, orkestranın tamamını duyabiliyor muyum?

Ve belki de özgürlük, tek bir sesi sonsuza kadar sürdürmekte değil; denge bozulduğunda bile onu yeniden kurabilecek o içsel bilgeliğe güvenmektir.

KORKU İLE YÜKLENEN KİMLİK: ANNELİK!

İnsan öyle hemen anne olmuyormuş, daha doğrusu annelik öyle bir anda yüklenmiyormuş. Anaçlık denen şey var mı, kişiye mi özel, öyle olunmalı mı? Bunlar benim kafamda hamileliğim boyunca yankılandı, bazen de yankılanmaya devam ediyor. Şu anda 7 aylık hamile bir kadın olarak sizlere sesleniyorum; hâlâ eskiden var olan kimliklerim daha ağır basıyor anneliktense:

Birinin eşi, annemle babamın büyük kızı, kardeşimin ablası, ofisimin kurucusu, danışanlarımın terapisti...

Hâlâ ağır basan ve günün %70'inde yine karnımdakinden bir haber geçirdiğim günlerden bahsediyorum... Tabii bu oran %100'den buralara geldi... Peki yavaş yavaş mı yüklendi bu %30 bana dersiniz? Öyle olmadı.

Anneliği gerçekten hissettiğim, hayatımın en tuhaf anılarından birini yaşadım. 21 haftalık hamileyken safra kesemi almak zorunda olduklarını duyduğum an itibarıyla başlayan ameliyat ve sonrası 10 günü kapsayan bir serüvende yüklendi o %30. Bana "ameliyat olacaksın" diyorlar, ben sesleri belli belirsiz duyuyorum. "Tamam, olmam gerekiyorsa elbette" diyorum ama ağzımdan çıkan cümleler benim diğer kimliklerime ait sağlıklı yetişkinimden otomatik çıkıyor.

Kulağımdaki uğultu, içimdeki bir yanma hissi bana ne diyor peki?

Ben bu sesi gerçekten tam anlayana kadar, 36 saatin içerisinde ameliyattan çıkmıştım aslında. Yanımda bana eşlik eden eşim ve bir arkadaşşıma sorduğum bazı sorular kalmış hafızalarda; ben her gün onlarca insan dinliyorum;

Hiç hamileyken ameliyat olan birini dinlemedim! Gerçekten sadece yağsız yemek yesem doğuma kadar bekleyemez miyim? Bebeği aşıp safra keseme nasıl ulaşacaklar?...

Hâlbuki doktorlar bana belki onlarca, etrafındakiler belki yirmi kez anlattılar bunu ama kulağımdaki uğultu yüzünden duyamıyordum sanki. İnsanların hamileyken ameliyat olabildikleri, bunu defalarca yaptıkları, yağsız beslenmenin benim geldiğim noktada hiçbir faydası olmayacağı ve medikal olarak safra kesesi ameliyatının nasıl yapılacağı anlatıldı bana. Ama aklım almıyordu, bir türlü idrak edemedim. Sadece doktorun tek bir sözü kulaklarımda yoluma devam ediyordum; "Senin ve bebeğin için en iyisi bu..."

"Bebeğin için en iyisi bu..." Duyabildiğim tek yer.

Beni tanımayanlar için kendi kimliğimi basitçe anlatmam gerekirse; 10 yılı aşkın bir zaman diliminde klinik alanda psikolog olarak çalışan, kendi kliniği olan, sayısını bilmediğim eğitimlere katılan, bu eğitimler boyunca kendine, hayatına ve danışanlarına faydalı olmaya çalışmış, kendi terapi sürecine de dâhil olmuş, sayısız insana yardımcı olmaya çalışan bir uzman klinisyenim.

Özel hayatımda ise yıllardır bu işin içinde olmanın getirdiği en basit kuralı hayatına aktarabilmiş ve yıllardır hiç zorlanmadan uygulayabilen biriyim; "Maskeyi önce kendine tak." Yani önce sen iyi olmalısın ki etrafındakilere de gerçekten faydalı olabil; fedakâr olma, yardımsever ol! (Belki aradaki farka başka yazılarda değiniriz.) Kısacası yeteri miktarda kendini önemseyebilen ve değer verebilen biriyim.

Ama süreçte duyduğum, duyabildiğim, kulaklarımdan alabildiği tek şey; "Bebeğin için en iyisi bu..." Sanırım hormonlar, benim dış etkenlerden ve kendimden korunmamı sağlamak için bir yol bulmuşlardı. Hayatımda ilk defa kendimi bu kadar fanusun içerisine girmiş hissettim. Mesela o gece gayet güzel uyudum; ben ki heyecanlı ve gergin olduğum zamanlarda asla uyuyamam. Ta ki bana ameliyat önlüklerini giydirdikleri ana kadar...

Bu süre zarfında aslında sayısız olay yaşandı. Kadın doğum uzmanının onay süreci, anestezi uzmanının verilecek anesteziyi ayarlaması ve planlaması gibi çarpıcı süreçler de vardı aralarında.

Ama ameliyat gömleğini giydiğim an anladım kulağımdaki uğultunun varlığının sebebini; korku!

“Bu muydu?” diyeceksiniz gibi geldi bir an bunu buraya böylece yazınca ama bu korku farklı bir korku. Bu korku benim tanışık olmadığım bir korku, çünkü bu korku bana ait bir korku değildi! Bu korku sadece ve sadece salt bir başkası için hissettiğim bir duygu idi; bebeğim için. **Kendime dair hiçbir şey yoktu ortada.**

Olsa bilirim, sayısız kez korkmuşumdur bu hayatta ve artık korkmak korkutmaz beni. Bir keresinde annem beni tanımlamak için şöyle söylemişti; “Falanca kişi olsa anlayacağım da İrem korku nedir bilmez ki.” Aslında bilirim de beni en çok etkileyen duyguların arasında yer almaz, evet doğru. Ama bir başkası için olunca, hele ki sadece sana bağlı, senden beslenen bir varlıktan bahsediyoruz, korku geliyor ve hiçbir şey yapamıyorsun. Yani korku = çaresizlik hissi de değil, mutlak çaresizliğin ta kendisi.

İnsanoğlu çaresiz kalabilen bir varlıktır. Çünkü fiziksel olarak güçlü bir varlık değildir, becerileri sınırlıdır, gerçekleştirebildikleri ile yetinmek durumundadır.

Fakat düşünebilen, üretebilen, karar verebilen bir varlık olarak da birçok süreçle başa çıkabilme becerisine sahiptir.

O nedenle ikiye ayırmak istedim aktarabilmek adına; “Çaresizlik Hissi” ve “Mutlak Çaresizlik” farklıdır.

Eğer yaşam tehlikemiz yoksa, yaşamak için gerekli olan temel ihtiyaçlarımızı kaybetmiyorsak,

yemek bulmak için canımız pahasına mücadele etmemiz gerekmiyorsa, günlük yaşam olaylarının içerisinde duygu yoğunluğundan dolayı ne yapacağımızı bilemememiz ve hareketsizlik yaşıyorsak bunun adına çaresizlik hissi diyebiliriz. Mutlak çaresizliği de sanırım bir önceki satırlarda herkes anladı.

Elimde olmayan, yetersiz fizyolojik sebeplerle birileri tarafından ameliyata alınıyorum; kendimle alakam yok, “Bana bir şey olmaz” diye bile düşünmedim, o kadar alakam yok. Ama ona bir şey olup olmayacağı konusunda kimsenin bir etkisi ve öngörüsü yoktu. Geldi mutlak çaresizlik kapımda duruyor.



Ameliyathaneye indiğimde sorduğum bazı sorular; 19 saattir açım, bebek nasıl besleniyor? Su bile içmedim, bu onu etkiler mi? Yahu hamile olan ben, bedenim kullanılan ben, ameliyata girecek olan ben ama hiç önemsenmeyen de ben. Bunları şu an görüyorum tabii ki ama o an paralize olmuşum ve işte %30 yüklendi.

Ameliyattan sonra beni ayılttılar, bilin bakalım hemşirelere sorduğum ilk soru ne; bebek iyi mi? Ameliyat asansörüne bindirildim, canım eşim asansörün ucunda beni bekliyordu. Bir sürü duyguyu yüzünde görebiliyorum çünkü yarım saat sürecektir denilen ameliyattan 2 saatte çıkmıştım. Ve asansörün kapısı açılıp onun yüzünü gördüğüm ilk an ona söylediğim tek şey; “Merak etme, bebeğimiz iyiymiş.” “Sen nasılsın?” dedi. Sanırım kulaklarım açıldıktan sonra duyabildiğim ilk çarpıcı cümle de buydu. Evet iyiyiz, iyiydik.

O 24-36 saat arasında bir zamanda o kadar “anne” olmuşum ki, kulaklarım açıldığında yani bebeğimin iyi olduğunu duyduğumda kendimi fark edebildim. Bunun da bazı sonuçları oldu tabii. Mesela her aynada yaralarım krem sürmem gerektiğinde şaşırdım. Aslında her sabah ve akşam aynı şeyi yapıyorum; gidiyorum aynanın karşısına, kremlerimi sürmek üzere göbeğimi açıyorum ve şaşkınlık. “Bana ne olmuş?” diyorum içimden, sonra hatırlıyorum tabii ve sonra diyorum ki çok şükür iyiyiz.

İYİYİZ! Tekil konuşamıyorum sanki...

10 gün boyunca kocaman ağırlar çektim ve artık sağlıklı yetişkinimin bilici yerine geldiği için normal hayatıma devam edebilmek adına elimden geleni yaptım. Kaçırdığımız bir tatili bile ucundan yakalayıp gittim; yürüdüm, yorulunca yattım, geri yürüdüm, gezdim, gülmek istediğim zaman güldüm, ağlamak istediğim zaman ağladım, şaşkınlığımı gizlemedim, yaralarımı üzüldüğümü, kendime üzüldüğümü gizlemedim.

Hepsini göğüsleyebildim ve göğüsleyebildik birlikte; ben, eşim ve bebeğimiz.

Bana bu duygu seli alanını açabildiği için eşime ayrı minnettarım, buradan da yine teşekkürlerimi iletmış olayım. O da perişan oldu aslında; ona da yaz desem yazacak çok şeyi vardır eminim.

Ve evet kimliklerimiz; eş, dost, arkadaş, abla, çocuk, patron, terapist, kimileri için alelade biri... vb.

Ve "ANNELİK". Artık duyduğumda yabancılik çekmediğim ama hâlâ yüklenmekte olan bir duygu.

Özellikle paylaşmak istedim ki bu kimlikler öyle kolay yüklenmiyor. Benim gibi hisseden ve etrafı tarafından eleştirilen, kendini eleştiren, öyle hissetmediği için, yeterince anne hissetmediği için vicdan azabı duyanlar var ise lütfen duymayın!

Mesela ben şu an %30'un ötesine ne zaman geçerim? Diğer kimliklerim hep mi ağır basacak? Dengeleyebilecek miyim? %100'e ulaşabilecek miyim? Ulaşmak iyi bir şey mi? Bilmiyorum.

Bildiğim tek bir şey var; olabildiğince sağlıklı yetişkinimi var ederek bu sürece adapte olmak istiyorum. Burada size korku duygusu artı mutlak çaresizlikle yüklenen bir "annelik" kimlik parçasından bahsettim. Bunlar hayatta olabilecek tatsızlıklar ve bazen böyle oluyor...

Ama her şey normal devam edebildiği müddetçe kendime söylediğim tek bir şey var; "Keyfini çıkar!" Her şey normal devam etmezse de gelene direnmek yok, ne yaşayacağımızı göreceğiz...

Artık şunu biliyorum; korku annelik kimliğinin bir parçası ve bunu kabul ediyorum. Sanırım bundan sonraki hayatımda korku beni daha çok etkileyecek duyguların arasında yer alabilir. Belki de yeniden dönüşür, kim bilir...

Bugünün içerisinde ve keyifle devam edelim...



VALİZ



İtalya'ya giderken uçağın bagajına verdiğim o 23 kiloluk valizin içine sadece en sevdiğim kazaklarımı koymamıştım. Türkiye'de yıllarca emekle inşa ettiğim, her şeyi kontrol altında tutmaya çalışan, ne istediğini bilen o "tanıdık" kimliğimi de en üste, kırılmasın diye özenle yerleştirmiştım. Ama Milano Malpensa Havalimanı'nda uçaktan adımımı attığım o ilk an, o valizin görünmez fermuarı büyük bir gürültüyle patladı ve içindekiler etrafa saçıldı.

Zihnimiz, alışık olduğu konfor alanının dışına çıktığında önce kısa bir duraksama, bir bocalama yaşar. Biz buna psikolojide kültürel adaptasyon süreci diyoruz ama o an hissettiğim şey kitabi bir tanımdan çok daha fazlasıydı, tam bir varoluşsal hafifleme olarak tarif edebilirim. Ana dilimin dışına çıktığım, o bildiğim tanıdık sokaklardan uzaklaştığım an, o güne kadar sığındığım tüm o "bilen", "yöneten" ve "analiz eden" rollerimi de geride bırakmıştım. Kimliğim, aslında ne kadar çok dile bağılıymış, bunu ancak sustuğumda anladım.

O ilk günün akşamını hatırlıyorum; dar bir sokaktaki kiralık odamda, henüz açılmamış kolilerin arasında otururken hissettiğim o sessizlik... İşte o an, valizimden saçılanların sadece kıyafetlerim olmadığını, aslında tüm aidiyet duygumun o odanın zeminine yayıldığını fark ettim. İlk aylarda italyanın sokaklarında sadece bir "straniera" (yabancı) olarak yürürken, aslında kendime ne kadar çok etiket yapıştırdığımı fark ettim. Kimsenin beni tanımadığı,

kimsenin benden profesyonel bir duruş ya da keskin bir mantık beklemediği o sokaklar, bana kendimi en baştan keşfetme alanı açtı. Bu, kendime dışarıdan bakabildiğim dev bir ayna gibiydi.

Psikolojide "öz farkındalık" dediğimiz o derin bakış, insanın tüm sıfatlarından arındığında ulaştığı o saf halmiş. İnsan, kendini yansıtan o tanıdık yüzler etrafından çekildiğinde, "Ben aslında kimim?" sorusuyla baş başa kalıyor. Ve bu soru, İtalyanca bir tabelaya bakarken ya da hiç bilmediğim bir durakta otobüs beklerken sandığımdan çok daha heyecan verici bir cevaba dönüşmeye başladı.

O sokaklar, bana kendimi en baştan keşfetme alanı açarken, beraberinde bir sancıyı da getirdi. Bu sancının adı özlem. Ama bu sadece bir şehre ya da insanlara duyulan özlem değildi, tanıdığım, güvendiğim ve aynada gördüğümde ne yapacağını bildiğim o eski bana duyulan özlem. Psikolojide özlem, bazen kaybettiğimiz bir parçamızı geri çağırma çabasıdır. Ben de o ilk aylarda, İtalya'nın kalabalık meydanlarında yürürken aslında içimdeki o güvenli limanı özlüyordum. Bir kafede yanlış telaffuz ettiğim her kelime, bir bürokratik engelde kendimi anlatamadığım her dakikada kimliğim biraz daha sarsılıyordu.

"Başarılı" ve "yetkin" olma arzusuyla, "yeni öğrenen bir yabancı" olmanın getirdiği o kırılma arasındaki çatışma, ruhumda boşluklar oluşturuyordu. Ancak o boşluklardan içeri ışık sızmaya başladı.



İtalya'da geçirdiğim o iki yıl, bir çırpıda geçip giden bir film şeridi değil; her gün ilmek ilmek işlenen bir dönüşüm süreciydi.

O zorlayıcı anlar, yalnız başıma hasta olduğum o ilk gece, treni kaçırp hiç bilmediğim bir şehirde mahsur kaldığım o akşam, aslında kimliğimin ne kadar dayanıklı olduğunu bana kanıtlıyordu. Özlem duygusuyla barışmaya başladıkça, onun aslında beni geriye çeken bir şey olmadığını anladım.

Psikolojide "sosyal destek" ve "ait olma ihtiyacı" dediğimiz kavramların, aslında ne kadar hayati olduğunu o meydanlarda içilen uzun kahve sohbetlerinde anladım. Dünyanın dört bir yanından gelen o "valizi patlamış" insanlarla kurduğum bağlar bana kimliğimin pekçok şeye bağlı olduğunu gösterdi. Dilim henüz her şeyi kusursuz anlatmaya yetmiyorken, kendimi o sofistike kelimelerle ifade edemiyorken kurduğum o bağlar, gerçek halimdi.



Beni sadece o andaki halimle, o andaki heyecanıyla ve hatta o andaki çaresizliğimle kabul eden bu yeni dostluklar, kimliğimin ne kadar akışkan bir yapıya sahip olduğunu hatırlatıyordu. Psikolojide "aynalama" dediğimiz şey, bu kez bir terapi odasında değil, İtalya'nın neşeli sofralarında gerçekleşiyordu.

Bir akşam yemeğinde beş farklı dilden insanın aynı şeye gülmesi, özlemin o üzücü tarafını alıp yerini aidiyet hissine bırakıyordu.

Bu süreçte fark ettim ki, dil değiştikçe ve hayatımıza yeni sesler girdikçe karakterimiz de bir melodi gibi zenginleşiyormuş. Psikolojide buna "esnek benlik" diyoruz; insanın farklı bağlamlarda farklı yönlerini korkusuzca sergileyebilmesi. Göç etmek sadece bir koordinat değişimi değilmiş; yabancı bir sofrada, hiç tanımadığın insanlarla "evinde" hissetme becerisi kazanmakmış. Bu, çift taraflı bir iyileşme hali; onlar senin dünyanı genişletirken, sen de onların hikayesine dokunuyorsun.

İyileşme, o profesyonel maskelerin ötesinde, iki insanın birbirini filtresiz görebildiği o "ara bölgede" başlıyor. Ben o ara bölgeyi İtalya'da, bir tren yolculuğunda hiç tanımadığım birinin hikayesini dinlerken ya da yeni bir arkadaşımın gün batımını izlerken buldum.

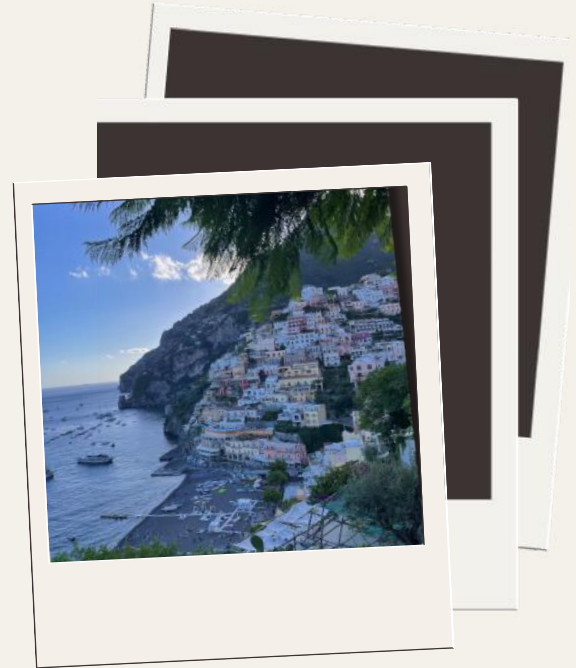
Aslında hepimiz birer "göçmeniz"; kendi içimizdeki duygular arasında, rollerimiz arasında, geçmişimiz ve geleceğimiz arasında sürekli yer değiştiriyoruz.

Önemli olan bu yolculukta valize neler sığdırdığımız değil, o valiz patladığında ortaya çıkan "öz" ile ne kadar barışık olduğumuz.

Bugün geri dönüp baktığımda; o valize sığmayan şeyin aslında benim esnekliğim olduğunu görüyorum. Kimliğimiz, üzerine bir kez bir şeyler çizilip bitirilen bir kağıt değil; her yeni dostlukta, her yeni şehirde ve her yeni dilde üzerine yeni renkler eklenen, sürekli yaşayan ve nefes alan bir tuvalmiş.

Benim valizim artık çok daha hafif, çünkü içinde artık sadece "ben" varım.

Her yere biraz yabancıyım belki ama her yeni kahkahada kendime biraz daha yakınım. Bu yolculuk, sadece bir eğitim süreci değil, ruhumun en derinlerine yaptığım ve her adımında biraz daha özgürleştiğim bir keşif serüveniydi. Ve şimdi, bu heyecanı burada, bu dergi sayfalarında sizlerle paylaşabiliyor olmak, o yolculuğun en güzel adımlarından biri.



BEN SANDIĞINIZ KİŞİ DEĞİLİM!



Kim olduğumuza dair ilk kararımız neydi hatırlayamıyoruz.

Zaten daha kim olduğumuza, ne olduğumuza karar vermeden bizim hakkımızda birçok karar alınmıştı değil mi?

Daha doğmamıştık, ismimize karar verildi. Mesela ben de her bebek gibi embriyodan fetüse dönüşmüştüm, sonra doğar doğmaz birden "Gizem" oluverdim! Gizem olarak oluşmaya devam ederken; "Çok çalışkandır o" oldum, "Çok uyumludur", çok uslu, çok yaramaz, çok zor oldum. Bir sürü şey oldum, bir sürü şey olamadım. Bir sürü şey de olmalıydım, çünkü ebeveynlerim o şeyleri olamamıştı; benim olmam onları mutlu ederdi. O nedenle mesleklerimize, hobilerimize kadar hayaller kuruldu, belki ısrarlar edildi. Bu kararlar alınırken bunları duya duya oluşmaya devam ettik.

Sıfırdan bir yaşam formu, bebeğe, Gizem'e, akıllı bir Gizem'e, tembel bir Gizem'e, inatçı bir Gizem'e, pırasa sevmeyen bir Gizem'e... Ve tüm bu Gizemlerin toplamı şu anda bu yazıyı yazmakta olan bireye dönüştü.

"Ben aslında öyle biri değilmişim ya." dediğiniz oldu mu hiç?

Benim oldu.

"Ben aslında pırasayı seviyormuşum ya." dediğim oldu benim.

Ben aslında söyledikleri kadar güçlü biri değilmişim mesela. Ben de yorulabiliyor, hasta olabiliyormuşum. Bana yapıştırılan etiketleri zaman içinde bir bir çıkarttıkça kendi derimin rengini görmeye başlamak ne heyecan verici oldu, anlatayım.

Etrafımdakiler işsizlikten, kirada oturmaktan, hamam böceğinden korktuğu için ben de korktum. Aslında korkularım da bana ait değilmiş, inanılır gibi değil. Ama senelerce inandım. Aldım, kabul ettim.

Bir ev alma hayalim var sanıyordum, o hayal bana ait değilmiş. O zaten aslında; "Başını sokacak bir evin olsun, mutlaka bir ev almalısın" kaygısıymış ki o kaygı da bana ait değil. Herhangi bir Avrupa ülkesinde doğsam bir ömür kirada yaşayabilir ve bundan da hiç endişe duymayabilirdim. İçinde bulunduğum toplumun ekonomik kaygılarını kendi kaygım bilmişim.

Çin’de doğsaydım yine korkar mıydım böceklerden? Muhtemelen korkularım arasında değil, besin piramidimde yer alacaklardı.

“Coğrafya kaderdir.”

“Doğduğun ev kaderindir.”

“Alın yazısı, şuraya ne yazıldıysa o!”

Bu söylemlere yeteri kadar doyduysak, kendimizin gerçekte ne olduğunu bulmak hakkında ısrar etmeye davet ediyorum sizi...

Çünkü muhtemelen biz olduğumuzu sandığımız / olduğumuzu sandıkları kişiden başka biriyiz!

Tüm sıfatlarımızdan, rollerimizden arındığımızda, bize atfedilen tüm özelliklerden, iyi ve kötü sıyrıldığımızda gerçek kimliğimiz nasıl olurdu?

Bu denli fedakâr olur muyduk yine? Güçlü olmak için avuç içlerimizi tırnaklar mıydık en zayıf anlarımızda?

“O ayakkabılarını çok temiz kullanıyor.” dendi diye bizim için yine de aynı ayakkabıyla gezer miydik çeyrek asır?

Kim olduğumuzu aramaktan hiç vazgeçmedik, çünkü kim olduğumuzu aramaya hiç başlamadık. Kim olduğumuza dair kararlar çoktan verilmişti.

Bunu da öğrendik, biz de başkaları hakkında kararlar almaya başladık. O çok iyi bir anne, şu çok sorumsuz bir adam, aman o tuhaf biri ya, ayy şu da çok nane molla...

Hep dışarıyı gözlemledik, birilerini “oluşturduk”, başkalarını kim olduklarına inandırdık.

Bir tanecik Gizem var aslında ama gelin görün ki herkesin hikâyesinde farklı biri bu Gizem. Birisi için içine kapanık, sessiz biriyken; diğeri için çok yaratıcı, dışa dönük biriyim. Bir diğeri için sinir bozucuyken, öbürü için çok tatlı, çok iyi bir arkadaşım. Birilerinin hikâyesinin iyisi, birilerinin hikâyesininse kötüsüyüm.

Tüm bunlar aynı anda nasıl mümkün olabilir?

Mesela herkes kendisinin iyi biri olduğuna inanırken öyleyse bu dünyada kim kötü?

Herkes kendisini diğerlerinden farklı, sıradışı, değişik bulurken hepimiz aynı şeyi hissettiğimize göre sadece bu düşüncenin paydasında bile aynılığı paylaşmıyor muyuz?

Herkesten farklı olmak, sürüden ayrılmak isteyen bir “sürü” insan...

Aynı ayakkabıları giyen, aynı pozları veren, aynı makyajları, estetikleri yaptıran ve diğerlerinden farklı olduğunu düşünen bir kalabalığız aslında.

Hem özgün olmak istiyoruz hem de farklı olmanın kabul görmeme riskini almaktan deli gibi korkuyoruz.

Çünkü aslında kim olduğumuz üzerine düşünmeden oluşmaya devam etmekteyiz.



Ebeveynlerimizin kararlarıyla, inançları ve korkularıyla, belki bizim hakkımızdaki hayalleriyle oluşmuş olduğumuz hâl; sonrasında okul hayatımızda karşımıza çıkan öğretmenlerimizin, arkadaşlarımızın onayları, kabul aldığımız / almadığımız yerler bizi daha da oluşturdur.

Ve bugün hâlâ biz tam olarak “olmadık”. Biz olmuş bir şey değiliz, oluşmaktayız ve hâlâ ne istiyorsak olabilme ihtimalimiz var.

Çok cesur biri olmak için hâlâ şansımız var.

Bale yapmak istediyseniz ve fakat hiç deneyemediyseniz hâlâ deneyebiliriz. Başka bir okul okumak için henüz geç değil. “Daha pozitif biri olmayı isterdim ama ne yazık ki güzel anılarım yok.” diyorsanız hâlâ güzel anılar için vakit var.

Dünyayı gezmek, yeni yerler görmek çok isterdim ama sebepten bu mümkün olamadı.

Beni herkes durgun biri olarak tanımlar, oysa değilim. Fırsatım / sağlığım / param olsaydı mı diyor mesela içiniz?

Çok değişik bir yere tamamen ücretsiz seyahat edebilirsiniz desem...
Orada yepyeni ve eşsiz birçok şey keşfedebilir ve çok şaşıracaksınız desem...

Neresi mi orası?

Her şey dahil açık büfe zihninizde, kimliğinizde içimize doğru çıkacağımız meraklı bir seyahat.

Tekrar ediyorum; biz, belki de bizim hakkımızda söylenenlerden başka bir şeyiz. Değişik, henüz keşfedilmemiş, umutla bulunmayı bekleyen o gerçek kimliğimiz için, en az sepetimizdeki ürünü indirimli almak için ettiğimiz ısrar kadar ısrar etmeliyiz.

Biz gerçekten kimiz?

Başkalarının hikâyelerini, arzularını dinlediğimiz, analiz ettiğimiz kadar kendimize kulak vermeyi de hak ediyor hikâyemiz.

Başkalarının kimliklerine gösterdiğimiz merakın aynısını kendimiz de hak ediyoruz.

Biz bu dünyaya gelmedik.

Biz dünyanın ta kendisiyiz.

Her insan ayrı bir dünya, ayrı bir Gizem.

İşte tam olarak bu sebeple insanın en büyük keşfi kendini keşfetmesidir.

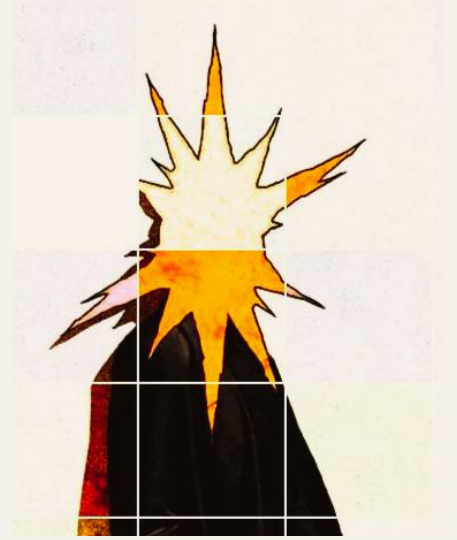
Kendini keşfeden potansiyelini keşfeder, işte o zaman sıradanlığı aşır özgünleşmek mümkündür. Kendine şans vermek, kendini oldu bittiye getirmemek işte o zaman mümkündür. Çünkü henüz ne olduk, ne de bittik...

İşte bu sebeptendir ki ne zaman kendiyi ilgili, kendine rağmen mücadele veren birini görsem heyecanlanırım.

Kim bilir kimlerin içinde henüz hiç tanışmadığı nice kimler var daha...

Gerçek seni bulmaya hazır mısın?

Bir sonraki kaşif neden sen olmayasın?



KİMLİK BİNGOSU

Hepimiz gün içinde farkında olmadan sayısız kimlik giyip çıkarıyoruz. Bazen çok profesyoneliz, bazen sadece içindeki çocuğu susturamayan o insanız. Şimdi dürüst olma vakti! Son bir ay içinde aşağıdakilerden hangilerini yaşadın? Kutucukları işaretle; yatay, dikey veya çapraz 5'liyi tamamlarsan BİNGO! İnsansın!

 Mesleki kimliğimi bugün kapıda bıraktım.	 Aynaya bakıp "Harika görünüyorsun" dedim.	 Sırf ayıp olmasın diye istemediğim bir şeye "Evet" dedim.	 Eski bir fotoğrafıma bakıp ne kadar değiştiğimi düşündüm.
 Birine tavsiye verirken asıl o tavsiyeye benim ihtiyacım olduğunu fark ettim.	 Sosyal medyadaki "ben" ile gerçek "ben" arasındaki farkı düşündüm.	 Sadece kendim için, kimsenin görmeyeceği bir şey yaptım.	 "Ben asla yapmam" dediğim bir şeyi yaparken kendimi yakaladım.
 Bugün uyumsuz görünmek pahasına kendim kaldım.	 "İyiyim" derken aslında hiç de iyi değilim.	 Bilmediğim bir konuda çok eminmiş gibi gülümsedim.	 Bugün kendime hata yapma payı bıraktım.
 "Ben kimim" sorusuna cevap aramaktan yoruldum.	 Tembelliğimi kabul ettim.	 Sadece sessiz kalarak olduğumu hissettim.	 "Ben aslında böyle biri değilim" cümlesini kurdum.



İLİŞKİN SAĞLIKLI MI, TOKSİK Mİ?

Peki şey, papatyanın bundan haberi var mı?

1. Tartıştığınızda genelde ne olur?

- a) Konuşuruz, sakinleşiriz, çözmeye çalışırız
- b) WhatsApp'ta çevrim içi – çevrim dışı savaşları başlar

2. Partnerin arkadaşlarıyla buluşmana nasıl yaklaşır?

- a) "İyi eğlen ♥"
- b) "Kim var? Kaçta? Neden?"

3. Gün içinde yazmadığında aklına ilk ne gelir?

- a) Yoğundur, sonra yazar
- b) Kesin bir şey oldu, hissediyorum

4. Birlikteyken kendin gibi hisseder misin?

- a) Olduğum gibiyim, filtre yok
- b) Cümleleri önce kafamda sansürlüyorum

5. Sınır koyduğunda tepki ne olur?

- a) Anlamaya çalışır
- b) "Değiştin sen" monoloğu başlar

6. Mutlu olduğunda partnerin...

- a) Gerçekten sevinir
- b) Nedense biraz keyfi kaçır

7. İlişkide sorumluluklar nasıl?

- a) İki kişi taşıyor
- b) Ben + iç sesim + terapi podcastleri

8. Küçük bir konu açtığında cevap genelde ne olur?

- a) Dinler
- b) "Yine mi başladın?"

9. Tartışma sonrası...

- a) Konuşup kapanır
- b) Günlerce soğuk savaş

10. Seni inciten bir şeyi söylediğinde:

- a) Özür diler
- b) "Çok hassassın" der

11. Telefonuna yaklaşıncı içinden ne geçiyor?

- a) Şarjı var mı acaba?
- b) Acaba kilitli mi?

12. Seni başkalarıyla kıyaslar mı?

- a) Hayır
- b) "X böyle yapmıyordu ama..."

Gelelim sonuçlara...

Bence, siz sonuçları çözerken de anladınız, hissettiniz. Eğer “b”ler çoğunluktaysa dediniz içinizden, duydum. Test hemen kendini ele veriyor.

Toksik ilişkide kendini hemen ele verir çünkü.
Bağırır “ Heyyy! Burdayım be burdayım!” der.
Toksik bir “şey”in yapacağı gibi hemen belli eder.

Mesela yemek yapacaksınız, dolaptan kültür mantarlarını aldınız. Rengi bir değişik. Hafif kokuyor da. Yemeğe konmaması gerektiğine karar veriyoruz. Bakın, hemen belli etti kendini. “ Yeme beni, yersen zehirlenirsin” dedi.

İyi olan, sağlıklı, güzel giden ilişki çok sorgulatmadığı için duraklatmaz, “zor zamanlarımda hep yanımda olur, acaba rol mü yapıyor?” dedirtmez. Ama bir dakika! Ya dedirtiyorsa...
O zaman...
O zaman...

Yoksa toksik olan kişi, siz misiniz?
Olabilir.

Ama kişinin kendini biliyor olması da güzel bir başlangıç değil midir? Bence eğer toksik olan sizseniz işiniz daha kolay.

Farkındasınız. Aynı şeyleri yaşamak istemiyorsunuz. Değişimin gerekliliğini görüyorsunuz.
Çünkü “o”nu değiştirmek diye bir ütopya yok maalesef. Aslında öyle olmaması da koruyucu bir durum. Öyle olmasa, biri de gelip sizi değiştirdi. Sonra olmak istemediğiniz bir insan oluverirdiniz. O yüzden, bırakalım bu kural böyle kalsın.

Kural şu:
“Başkasını değiştiremeyiz.”
Bu kuraldan sonra içe bakış, kendimizle ilişkimizin düzelmesi, farkındalık ve davranış değişimleri, duygularımızı anlamlandırma, bastırmama, ilişkilerde kim olduğumuzu görmemiz an meselesi.
Uzun bir an gibi gelebilir, ama fark ettikten ve eylemselleştirdikten sonrası nasıl güzel...

Saygılar.



EKO-PSİKOLOJİK PERSPEKTİFTEN
ÇİÇEK-İNSAN BAĞI

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 ağın farklı ifadeleridir.

Hazırsan, ilk reçetemizi yazıyoruz.

Mart: Nergis ve İçsel Eşik

Mart bir geçiş alanıdır. Belirsizdir, net değildir. Göküzünde hâlâ kışın grisi vardır ama ışık içten içe artmaya başlamıştır. Tam bu eşikte nergis açar. Koşullar kusursuz olduğu için değil; henüz kusursuz değilken.

Botanik psikolojide nergis, dış koşullara rağmen açabilen bir “iç referansı” temsil eder. Öz-değer dediğimiz o köklü his, çoğu zaman dış dünyadan gelen bir onaydan değil, bu içsel düzenleyiciden beslenir.

Belki öz-değer tam da budur: Koşullar henüz net değilken, fırtına dinmemişken bile kendi toprağında “buradayım” diyebilmektir nergis duruşu.

Bu Ayın Hizalanma Reçetesi

Nergis kokusunu içine çektiğinde, bu üçlü fısıltıyı duyumsamaya çalış:

Zihne: "Kendini dışarıdan değil, içeriden gör." (Dış onaya ihtiyaç duymayan bir berraklık.)

Bedene: "Yumuşa, omuzlarını bırak." (Kaslarındaki o görünmez kış serbest bırakma çağrısı.)

Ruha: "Kış bitti, yeniden çiçek açabilirsin." (Her şeye rağmen var olma hatırlatması.)

Bir çiçek kokusu hayatın akışını aniden değiştirmez belki; ama bir duyguyu isimlendirmek ve onun bedendeki yankısına alan açmak, sinir sistemini yeniden hizalayan en güçlü araçtır.

Nergis burada bir amaç değil, bir eşiktir; zihin fark eder, beden hisseder ve ruh kendi dengesini yeniden bulur. Ve bazen bir çiçek, bu üçünü aynı anda hafifçe hizalayabilir.

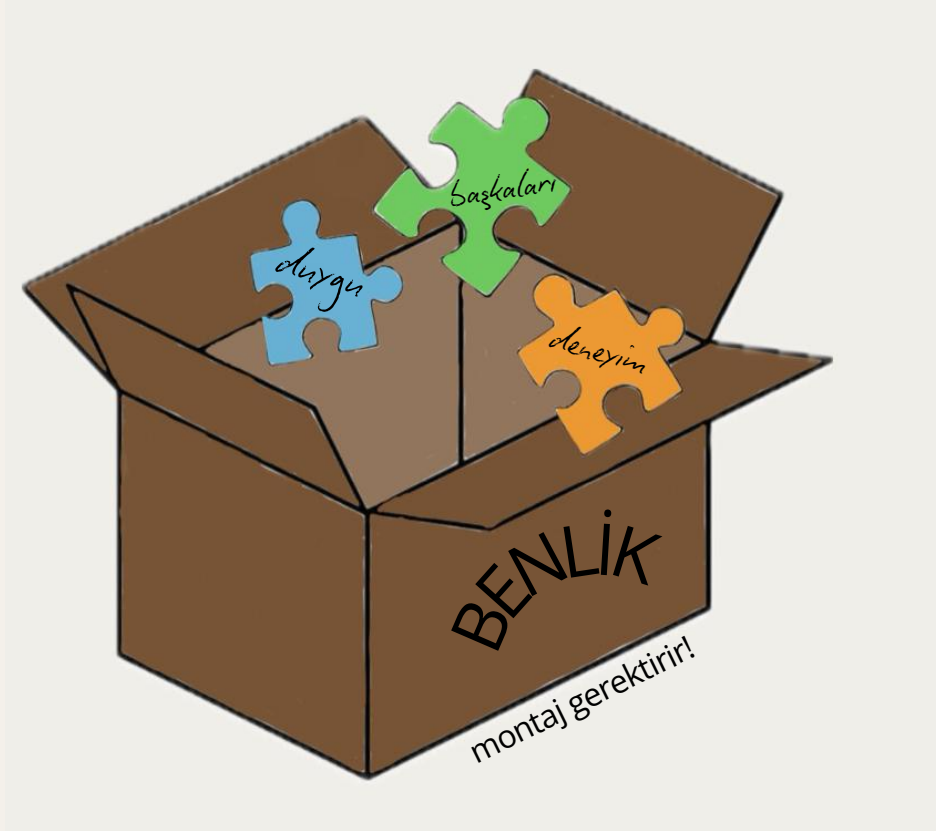


Küçük Bir Keşif Sorusu

Bu ay bir nergis kokusuyla karşılaştığında kendine sor: "Şu an içimdeki eşik nerede?"
Dış koşulların henüz değişmediği ama senin içinde küçük bir alanın genişlediği o gizli yeri görebiliyor musun?

Belki de asıl mesele baharın gelmesi değildir; mesele, içerideki o küçük açılmayı fark edebilecek kadar kendine yakınlaşmaktır.

BENLİK: KULLANIM KILAVUZU



Benlik satın aldığınız için teşekkür ederiz.

Ürün özellikleri:

- Sabit değildir.
- Ortama göre şekil alabilir.
- Başkalarıyla temas ettiğinde yeni özellikler kazanır.

Sık sorulan sorular:

Benliğim neden bazen farklı davranıyor?
Çünkü o bir nesne değil, bir süreçtir.

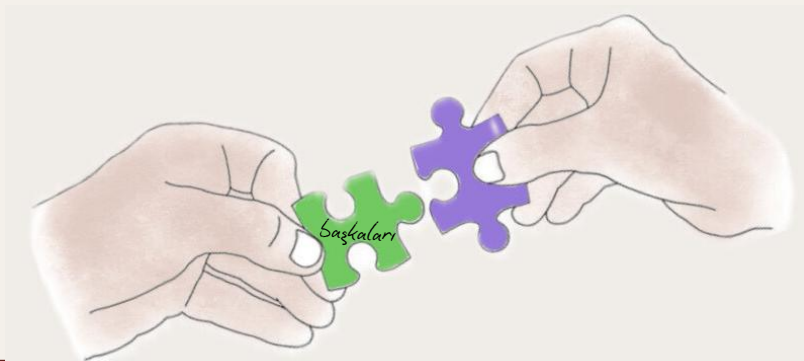
Benliğimi tamamen anlayabilir miyim?
Hayır ama birlikte yaşayabilirsiniz.

Kullanım talimatları:

1. Benliği kesin tanımlamaya çalışmayınız. Sistem hata verebilir.
2. "Ben aslında şöyle biriyim" cümlesi fazla kullanılırsa ürün donar.
3. Deneyimle temas ettikçe benlik kendini günceller.

Garanti kapsamı:

Hayat boyu.



FİLM



"Train Dreams, benliği büyük anlatılardan çok yalnızlık, zaman ve kayıp deneyimleri içinde sessizce şekillenen bir oluş olarak hissettirir. Film, insanın kendisiyle karşılaşmasının çoğu zaman dünyayla kurduğu bu kırılgan temaslarda mümkün olduğunu hatırlatan sade ama derin bir hikaye sunar."

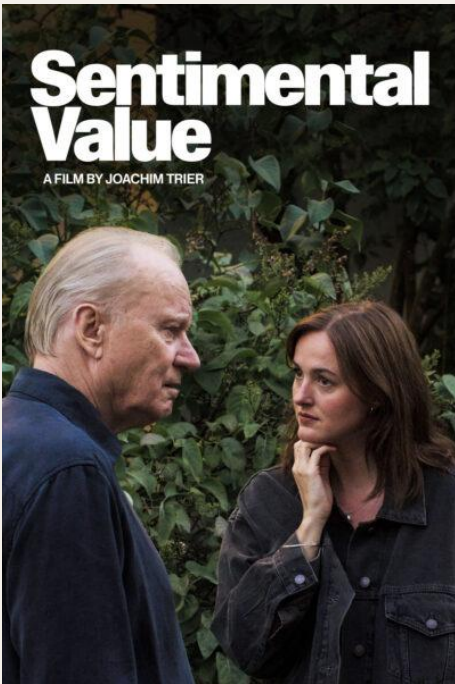
Begüm Mandev

DİZİ



Hayat mücadelesi veren kadınların bir sebepten girdikleri ıslah evi içerisindeki kimlik çatışmalarını çok güzel yansıtan, içerisinde bir çok duygunun aynı anda işlendiği bir dizidir. Tavsiye ederim.

İrem Güngör



Sentimental Value (Manevi Değer) filmi izlerken peçetelerinizi hazırlayın. Birçok ortak yaraya tuz basan bir film. Aile, kuşaklar arası duygusal miras, içsel çatışmalar, bastırılmış duygular... Bazı ailelerde ilk çocuk, yalnızca "ilk" değildir. Ebeveynlerin işlenmemiş öfkelerinin, hayal kırıklıklarının ve çözülmemiş çatışmalarının duygusal deposu olur. Oysa hiçbir çocuk, bir ailenin duygusal yükünü taşımak ya da sevgiyi hak etmek için "sorunsuz" olmak zorunda değildir. İyileşme, mesafe koymayı değil; yükü ait olduğu yere bırakmayı öğrenmekle başlar. Bu filmde bu süreci görebilirsiniz, iyi seyirler :).

Buket Çağlayan

KİTAP



Yetişkinlikte kendimize çocuk kitapları hediye etmek çok masum bir yerden karşımıza çıkar. İçimizdeki çocuğa önem verdiğimizi gösterir. Bu kitap da insan olmaya dair bir çok nüans yakalayabileceğimiz derin bir kitap. Kendimizi bulmaya çalışırken bize ilham verecek. 'Hayatındaki bütün olumsuzluklara rağmen seni sen yapan halinle bu yolda yürüyeceksin, kendin için bir adım atacak olsan bu ne olurdu?' Sorusunu düşündürecek.

Burçe Nurveren



Gece Yarısı Kütüphanesi, kimliğin tek bir seçimden ibaret olmadığını ve insanın farklı olasılıklar içinde kendini yeniden keşfedebileceğini düşündüren bir hikâye sunar.

Eğer kimlik arayışı ve "başka bir hayat mümkün müydü?" sorusu ilgini çekiyorsa, Gece Yarısı Kütüphanesi bu temayı etkileyici bir şekilde ele aldığı için okunmasını tavsiye edebileceğimiz ekipçe okuyup kafa yorduğumuz bir romandır.

MÜZİK



LET IT HAPPEN



**Kurucu / Psikolog
İrem Güngör**

Yetişkin ve Çiftlerle Çalışır



**Uzman Psikolog
Burçe Nurveren**

Çocuk ve Ergenlerle Çalışır



**Psikolog
Buket Çağlayan**

Yetişkinlerle Çalışır



**Uzman Psikolog
Begüm Mandev**

Yetişkinlerle Çalışır



**Uzman Psikolog
Özlem Bozkan**

Yetişkin ve Çiftlerle Çalışır



**Uzman Psikolog/ Özel
Eğitim Danışmanı
Alara Alev**

Çocuklarla Çalışır



**Uzman Sosyolog/ Aile
Danışmanı
Nursemin Sabancılar**

Çocuklarla Çalışır



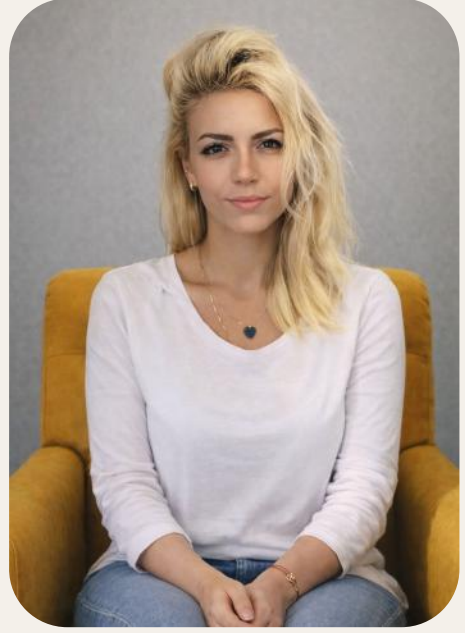
**Uzman Psikolog
Ezgi Gevezoğlu**

Yetişkinlerle Çalışır



**Uzman Psikolog
Ayşenur Düzgün**

**Ergen ve Yetişkinlerle
Çalışır**



Yazar

Ayşe GİZEM ÜNÜVAR



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.

Ahvâl



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

E- posta: psikoevimizmir@gmail.com