

|20 EYLÜL 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 07 | KONU: DÖNÜŞÜM

Design
by PSİKOEVİM

3

PSİKOLOG
&
YAZAR

1

SOSYOLOG
&
AİLE DANIŞMANI

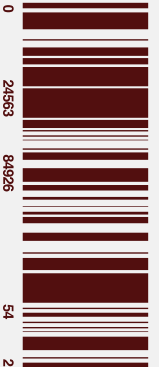
2

KONUK YAZAR

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

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.



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 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



KATMANLARIN
ARDINDAKİ IŞIK



BİR SABAH
UYANDIĞIMIZDA



İÇİME DÖNÜYORUM
EVE



HAYALET



DÖNÜŞÜMÜN
GÖRÜNMEZ MİMARİ



LİMBİK REÇETELER



DÖNÜŞÜRKEN..
DEĞİŞEN NE?



TEK HARF



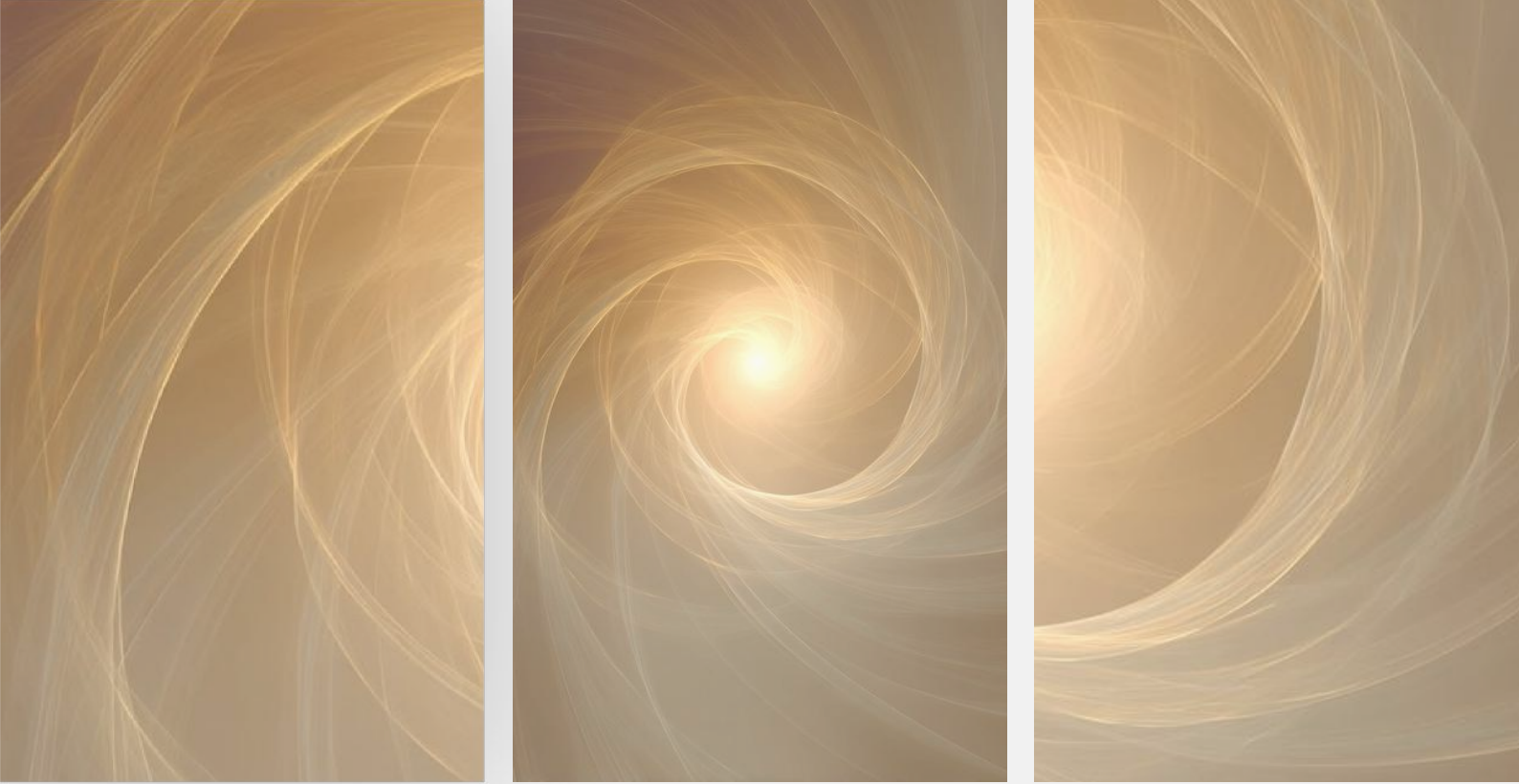
ÖNERİLER DURAĞI



*Eylül yalnızlığın ve içe dönüşün
mevsimidir; insan kalbinin en kuytu
köşelerine dokunur.*

MEHMET RAUF

KATMANLARIN ARDINDAKİ IŞIK



“Başka biri olmadan dönüşebilmek üzerine....”

Dönüşüm denildiğinde çoğumuzun zihninde eski hâlimizi geride bırakmak belirir. Başka biri olmak, alışkanlıklarımızdan sıyrılmak, bizi zorlayan taraflarımızı değiştirmek... Sanki olduğumuz kişi geride kalmalı; daha güçlü, daha sakin, daha tamamlanmış bir “biz” onun yerini almalıdır. Oysa belki de dönüşüm, başka birine doğru çıkılan bir yolculuk değil; Öz Benliğimize, içimizdeki eve doğru gerçekleşen bir dönüştür.

Ev dediğimiz yer, ulaşmamız gereken uzak bir menzil değildir. Başlı başına ışık olan; merak edebilen, şefkat gösterebilen, sakinlikle dinleyebilen o öz, zaten içimizdedir. Biz bazen O'ndan uzaklaştığımızı sanırız. Oysa Öz Benlik kaybolmaz, eksilmez, yok olmaz. Yalnızca korkularımızın, yaralarımızın ve bizi korumaya çalışan yanlarımızın arasında görünmez hâle gelir.

Tıpkı bulutların ardında kalan güneş gibi...

Bulutlar güneşin ışığını söndürmez. Yalnızca bir süreliğine onunla aramızda durur. İçimizdeki yükler de Öz Benliğimizin ışığını ortadan kaldırmaz. Bazen ona ulaşmamızı, sıcaklığını hissetmemizi güçleştirir. Bu nedenle dönmek, içimizde yeni bir ışık yaratmak değildir. Zaten orada olan ışığa yeniden yaklaşımdır.

İnsanın içinde yalnızca göstermekten gurur duyduğu yanları bulunmaz. Kontrolü bırakmayan, her şeyi kusursuz yapmaya çalışan, öfkelenen, susan, kaçan, kendini geri çeken, sürekli tetikte bekleyen yanları da vardır. Bazen onları dönüşümümüzün önündeki engeller gibi görürüz. Onları susturursak, geride bırakırsak ya da tamamen değiştirirsek özümüze yaklaşacağımızı düşünürüz.

Fakat kendimize doğru yürüdüğümüzü sanırken, fark etmeden kendimizden bazı yanlarımızı daha dışarıda bırakırız.

Oysa içimizdeki hiçbir yan Öz Benliğin karşısında değildir. Her birinin taşıdığı bir hikâye ve üstlendiği bir görev vardır. Bugün bizi zorlayan bir yanımız, belki de bir zamanlar bizi koruyabilmek için böyle olmayı öğrenmiştir. Kontrol eden yanımız belirsizlik içinde güvende kalmaya, susan yanımız yeniden incinmemeye, öfkelenen yanımız sınırlarımızı korumaya çalışıyordur. Kullandıkları yollar bugün bizi yorsa da niyetlerinin gerisinde çoğu zaman eski ve unutulmuş bir iyilik saklıdır.

Bu yüzden eve dönüş, yanlarımızı kapının dışında bırakmak değildir. Onlara da eve giden yolu gösterebilmektir.

Dönüşüm, içimizdeki savaşı kazandığımızda değil; neden savaştığımızı merak ettiğimizde başlar. Kendimize öfkeyle “Bunu neden hâlâ yapıyorum?” demek yerine, “İçimde kim buna ihtiyaç duyuyor ve beni neden korumaya çalışıyor?” diye sorabildiğimizde yönümüz değişir. Kurtulmaya çalıştığımız yanımızın karşısında değil, yanında durmaya başlarız. Onu hemen değiştirmeden, susturmadan, aceleyle iyileştirmeden dinleriz.

Belki de uzun zamandır ilk kez ona, artık her şeyi tek başına taşımak zorunda olmadığını hissettiririz.

İşte her böyle karşılaşmada Öz Benliğimize biraz daha yaklaşıyoruz. İçimizdeki şefkat, merak ve sükûnet için küçük bir alan açılır. Öz Benliğin ışığı o alandan içeri süzülür; hem bize hem de yıllardır nöbet tutan yanlarımıza dokunur.

Dönüşüm her zaman büyük kararlarla gelmez. Bazen kendimize söylediğimiz sert bir cümleyi yarıda bırakmaktır. Bazen öfkemizin ardındaki kırgınlığı fark etmek, kaçmak istediğimiz bir duygunun yanında birkaç dakika daha kalabilmektir. Herkesi memnun etmeye çalışan yanımıza kızmak yerine onun neden bu kadar yorulduğunu sorabilmek; korkan yanımıza “Artık korkma,” demek yerine, “Buradayım,” diyebilmektir.

Dışarıdan bakıldığında hiçbir şey değişmemiş gibi görünebilir. Aynı hayatın, aynı ilişkilerin, hatta aynı duyguların içindeyizdir. Fakat bu kez içimizde olanlara başka bir yerden yaklaşıyoruz. Aynı kapının önüne gelir, onu bu kez Öz Benliğimizin ışığıyla açarız.

Belki dönüşümün en sessiz ve en gerçek hâli budur.

Çünkü insan bir kez eve dönüp sonsuza kadar orada kalmaz. Bazen Öz Benliğine yaklaşır, bazen ondan uzaklaştığını hisseder. Eski korkular yeniden konuşur, bildik savunmalar yeniden ortaya çıkar. Fakat her dönüşümümüzde yolu biraz daha iyi tanırız. İçimizdeki ışığa biraz daha güvenir, kendimize biraz daha yakından döneriz.

Bu nedenle Öz Benliğimize doğru attığımız hiçbir adım küçük değildir. O adımlar, gelecekte gerçekleşecek büyük bir dönüşümün yalnızca hazırlıkları değildir. Her duruş, her fark ediş, her şefkatli karşılaşma zaten başlı başına bir dönüştür.

Eve dönüş, vardığımız gün başlamaz. Yönümüzü içimizdeki ışığa çevirdiğimiz anda başlar. Çünkü dönüşüm, olmadığımız birine dönmek değil; başından beri içimizde olan O'na yeniden yaklaşımdır.

BİR SABAH UYANDIĞIMIZDA

BEGÜM MANDEV



Dönüşüm üzerine düşünmeye başladığımda zihnimde beliren ilk şeylerden biri Kafka'nın Dönüşüm'ü oluyor. Çünkü Kafka'da dönüşüm, yalnızca bir şeyin başka bir şeye dönüşmesi değildi. Beden değişir, bakış değişir, ilişkiler değişir; hatta insanın kendi hayatında kapladığı yer bile değişebilir. Gregor Samsa'nın bir sabah böceğe dönüşmesi bu yüzden yalnızca fantastik bir başlangıç değil, insanın kendisine ve dünyaya yabancılaşmasının görünür hâle gelmesidir.

Bir sabah uyandığımızda her şeyin değiştiğini fark etsek ne olurdu?

Aynı oda, aynı yatak, aynı duvarlar...

Fakat bedenimiz artık bize ait hissettirmese?

Aynaya baktığımızda gördüğümüz kişi tanıdık gelmese?

Üstelik bütün bunlar olurken dünya, sanki hiçbir şey olmamış gibi kendi düzeninde akmaya devam etse?

Franz Kafka'nın Dönüşüm'ü tam da böyle bir sabahla başlar.

Gregor Samsa bir sabah uyandığında kendisini dev bir böceğe dönüşmüş olarak bulur. Fakat hikâyenin asıl sarsıcı tarafı, Gregor'un böceğe dönüşmesi değildir; onun insan olarak yaşadığı hayatına zaten ne kadar yabancılaşmış olduğudur.

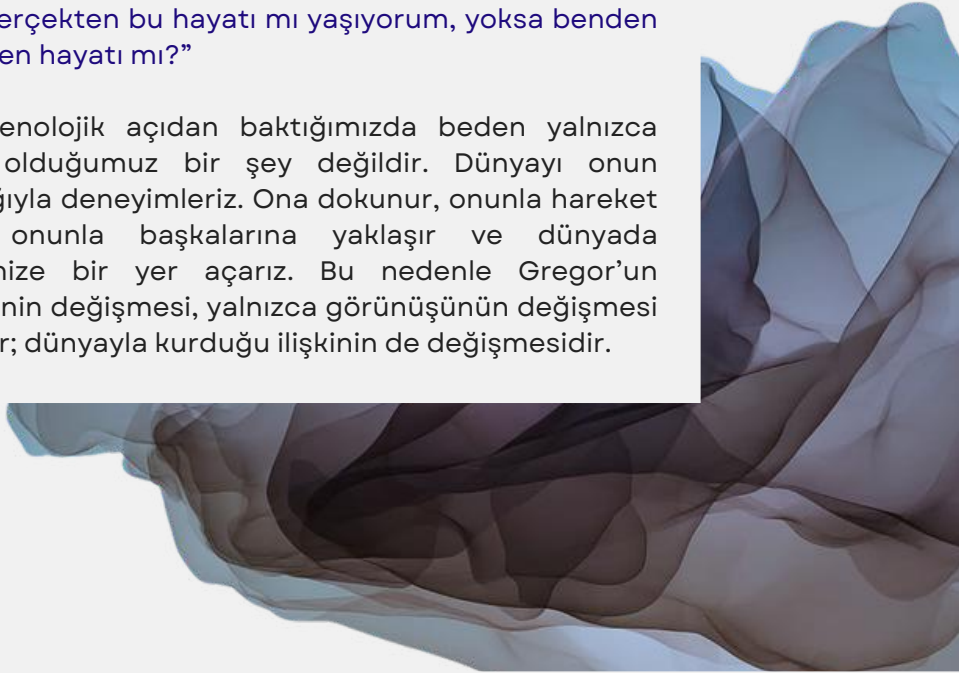
Gregor'un dönüşümü, kitabın ilk cümlesinde gerçekleşir.

Ama yabancılaşması çok daha önce başlamıştır.

Gregor ailesinin geçimini sağlayan, sevmediği bir işte çalışan ve kendi ihtiyaçlarını sürekli erteleyen biridir. Hayatı, kendi istediği şeylerden çok başkalarının ondan bekledikleri etrafında şekillenmiştir. İşe gitmeli, borçları ödemeli, ailesine bakmalıdır. Kendisini neyin mutlu ettiği ise neredeyse hiç sorulmaz. Bu yüzden onun dönüşümüne yalnızca fiziksel bir değişim olarak bakmak zor. Çünkü insan bazen kendi hayatının içinde de kendisine yabancılaşabilir. Günler birbirini takip eder; işe gideriz, sorumluluklarımızı yerine getiririz, insanlarla konuşuruz, planlar yaparız. Dışarıdan bakıldığında hayat yerli yerindedir. Fakat bir noktada kendimize şu soruyu sormaya başlayabiliriz:

“Ben gerçekten bu hayatı mı yaşıyorum, yoksa benden beklenen hayatı mı?”

Fenomenolojik açıdan baktığımızda beden yalnızca sahip olduğumuz bir şey değildir. Dünyayı onun aracılığıyla deneyimleriz. Ona dokunur, onunla hareket eder, onunla başkalarına yaklaşır ve dünyada kendimize bir yer açarız. Bu nedenle Gregor’un bedeninin değişmesi, yalnızca görünüşünün değişmesi değildir; dünyayla kurduğu ilişkinin de değişmesidir.

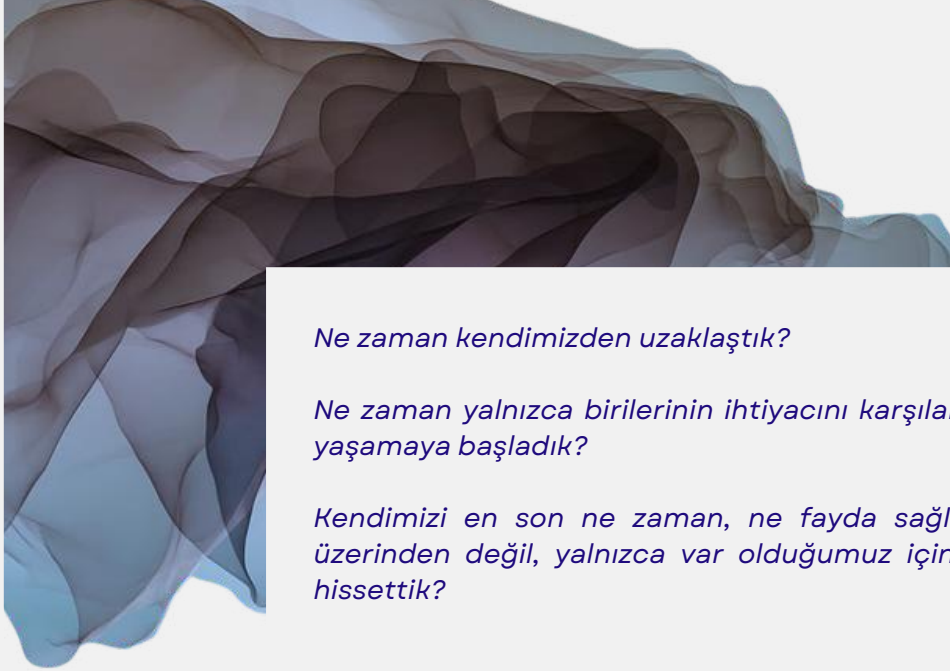


Odası artık başka türdür. Yatağı başka türdür. Kapılar, sesler, ailesinin bakışları... Hepsi farklı bir anlam taşımaya başlar. Dünya aynı dünya değildir. Çünkü biz değiştiğimizde, dünyayı deneyimleme biçimimiz de değişir. Fakat Kafka’nın asıl acımasız sorusu burada ortaya çıkar: *İnsan, başkalarının gözünde ne kadar süre insandır?*

Gregor çalışabildiği, para kazanabildiği ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılayabildiği sürece ailenin önemli bir parçasıdır. Bedeni değişip artık “işe yarayamaz” hâle geldiğinde ise ona yönelik bakış da değişmeye başlar. Sanki insanın değeri, varlığından çok işleviyle ölçülmektedir. Bugün bunu çok daha tanıdık biçimlerde görebiliriz. Ürettiğimizde değerli hissetmek. Başarılı olduğumuzda kabul görmek. Herkese yettiğimizde iyi bir evlat, iyi bir arkadaş, iyi bir eş olmak. Güçlü kaldığımız sürece sevilme. İhtiyaç duyduğumuzda ise kendimizi yük gibi hissetmek.

Belki de hepimizin hayatında, Gregor'un odasının kapısına benzeyen bazı kapılar vardır. İçeride ne yaşadığımızı tam olarak bilmeden, dışarıdan bize bakılan kapılar...

Dönüşüm dediğimiz şey, aslında kendimizde meydana gelen bir değişiklikten çok, başkalarının bize bakışının değişmesiyle görünür hâle gelir. İnsan değiştiğinde ilişkileri de değişir. Bazen bir hastalık, bir ayrılık, bir iş kaybı, yaşlanmak, bedenimizin değişmesi ya da yalnızca artık eskisi gibi davranmak istememek bizi çevremizdekilerin gözünde başka birine dönüştürebilir. Oysa biz içeriden baktığımızda hâlâ aynı kişiyizdir. Bu noktada Dönüşüm yalnızca Gregor'un hikâyesi olmaktan çıkar. Bize kendi hayatımızdaki dönüşümleri düşündürür.



Ne zaman kendimizden uzaklaştık?

Ne zaman yalnızca birilerinin ihtiyacını karşılamak için yaşamaya başladık?

Kendimizi en son ne zaman, ne fayda sağladığımız üzerinden değil, yalnızca var olduğumuz için değerli hissettik?

Belki de Gregor'un asıl trajedisi böceğe dönüşmesi değildi; insan olarak yaşarken de kendisine ait bir hayat kuramamış olmasıydı. Belki hepimiz bazen, hayatın içinde fark etmeden küçük dönüşümler geçiriyoruz. Bir sabah uyanıp başka biri olduğumuz için değil; kendimizden biraz daha uzaklaştığımız, bir şeyleri yalnızca olması gerektiği için yaptığımız, kendi sesimizi başkalarının beklentileri arasında duyamadığımız için. Kafka'nın yıllar önce yazdığı bu hikâye, bugün hâlâ bu yüzden rahatsız edici. Çünkü bazen insanın kendine yabancılaşması için böceğe dönüşmesi gerekmez. Bazen yalnızca bir sabah uyandığında, yaşadığı hayatın artık kendisine ait olmadığını fark etmesi yeterlidir.

İÇİME DÖNÜYORUM, EVE.

BUKET ÇAĞLAYAN



Bir zamanlar, denizin kıyısında İthaka adında küçük bir krallık varmış. Bu krallığın kralı Odysseus, savaşmak için evinden ayrılmış. Geride karısını, oğlunu ve evini bırakmış. Savaş bitmiş. Herkes evine dönmüş. Ama Odysseus'un eve dönüşü on yıl sürmüştü. Deniz, onun yolunu hiç kolaylaştırmamış. Fırtınalar çıkmış. Gemiler parçalanmış. Karşısına canavarlar çıkmış. Bazı adalarda günler, bazı yerlerde yıllar boyunca kaybolmuş. Odysseus bir gün, denizin ortasında Sirenler'in şarkısını duymuş. Sirenler'in sesi öyle güzelmiş ki, onu duyan denizciler kendi yollarını unutup şarkıya doğru ilerler, sonunda kayalıklara çarparlarmış. Bazı seslerin insanı istediği yere değil, kendinden uzağa götürebileceğini biliyormuş. Bu yüzden tayfasına, kendisini geminin direğine bağlamalarını emretmiş. Sirenler söyledikçe Odysseus iplerden kurtulmak, Sirenler'e doğru gitmek istemiş. Ama ipler çözülmemiş. Şarkı geride kalmış. Fakat bununla bitmemiş, sonra başka sınavlar gelmiş. Ve Odysseus, her seferinde biraz daha uzaklaşmış İthaka'dan. İthaka'dan uzaklaştıkça, eve ne kadar çok dönmek istediğini anlamış.

Yıllar sonra nihayet adasını uzaktan görmüş. Fakat eve döndüğünde kimse onun geldiğini anlamamış. Yaşlanmış, yüzü değişmiş, yabancıymış. İthaka hâlâ aynı İthaka'yı. Ama Odysseus artık yıllar önce denize açılan adam değilmiş.

Eve dönmek için çıktığımız yollar
döndüğümüzde evi bize yabancı kılıyorsa,
ev nerede?

Kendi yolculuklarımı düşünüyorum. Ben de bazen dışarıda bir İthaka arıyorum. Bir insanın sevgisinde. Bir kararın kesinliğinde. Bir başarının sonunda. Bir şeylerin nihayet yoluna girmesinde. “Oraya vardığımda tamam olacağım,” diyorum. Sonra hayat beni başka bir yere savuruyor. Ve yavaş yavaş şunu fark ediyorum: Belki de benim tüm yolculuklarımın sonunda varmak istediğim yer dışarıda değil. İçimde.

Kendimizden uzaklaşarak da yıllarca yaşayabiliyoruz. Başkalarının sesini kendi sesimiz sanarak. Korkularımızı sezgi zannederek. Alıştığımız şeyleri “ben böyleyim” diye adlandırarak. Sonra bir gün duruyor ve kendimize soruyoruz: “Ben gerçekten ne istiyorum?”

Bu soru bazen bir kapı gibi. Açtığımızda içeride uzun zamandır görmediğimiz şeylerle karşılaşıyoruz. Kırgınlıklarımızla. Korkularımızla. Çocukluğumuzla. Vazgeçtiklerimizle. Hatta yıllardır korumaya çalıştığımız ama artık bize ait olmayan yanlarımızla. Kendimizle kurduğumuz ilişki zaman içinde şekilleniyor. Yaşadıklarımız, ilişkilerimiz, öğrendiklerimiz ve kendimize anlattığımız hikâyeler, kim olduğumuzu, nasıl gördüğümüzü etkiliyor. Bu yüzden dönüşüm yeni bir insan olmakla değil, kendimizle ilgili eski bir hikâyeyi yeniden yazmakla oluyor.

Ben artık kendimi düzeltmeye çalışmıyorum. Her korkumu yok etmek, her yarama anlam bulmak, her eksikliğimi tamamlamak istemiyorum. Bazı yanlarımı değiştireceğim. Bazı yanlarımı kabul edeceğim. Bazı yanlarımı ise ilk kez dinleyeceğim. Belki kendime dönmek biraz da bu. Kendime sürekli müdahale etmek yerine kendimi merak etmek. İçimde yıllardır kapalı duran odaların kapısını açabilmek. Ve orada gördüğüm her şeyi hemen değiştirmeye çalışmadan, sadece bakabilmek.

Kendine dönmek, kendinden kaçmayı bırakmaktır.



Odysseus'un İthaka'sı evi miydi? Yıllarca denizlerde dolaştıktan sonra aynı adaya döndü ama aynı adam olarak değil. Evi içiydi belki de, içine dönmeliydi İthaka yerine.

Ben de artık başka yerlere yetişmek istemiyorum. Bir şey tamam olsun diye beklemiyorum. Birinin beni tamamlamasını da. Kendi içimde kendime bir yer açmaya çalışıyorum.

Dönüşüm... Başka biri olmak değil. Uzun zamandır dışarıya çevirdiğim yüzümü yavaşça kendime çevirmek. Köklerimden kopmadan yönümü değiştirmek. Ve bütün o yolların, bütün o kayboluşların, bütün o uzaklaşmaların sonunda şunu söyleyebilmek:
İçime dönüyorum.
Eve.



HAYALET

Annelik, Őimdiye kadar olduğun kiŐinin yavaş yavaş evrilmesi gibi. Bedenin dönüŐüyor; bedenin birinin ilk yuvası oluyor, duyguların, düŐüncelerin, beklentilerin, hayatın dönüşürken bir noktada yalnızca bebeğiyle değil kendi geçmiŐiyle de karŐılaŐıyor insan. Bazen bebeğin odasına yalnızca anne, baba ve bebek gelmiyor. Hayaletler de geliyor.

'Her bebek odasında hayaletler vardır. Onlar davetsiz misafirler, ebeveynlerin unutulmuş geçmiŐinden gelen ziyaret ilerdir.'

Mesela bebeğin ağlaması bugüne aittir, ama ebeveynin anladığı bazen çok daha geçmiŐe ait olabilir. Ve geçmiŐ yalnızca 'hatırladığımız' Şeylerden oluŐmaz. Erken dönem deneyimler, dilimiz olmadan da bedenimizde ve iliŐkilerimizde anlam taŐıyabilir. Bu anlamlar, bebekle karŐılaŐmalarımızda hiç beklemediğimiz anlarda su yüzüne çıkabilir. Yapmayacağım, ben öyle olmayacağım derken bu anlamları, bu zorlantıları kendi bebeğime aktarırken bulabilirim kendimi.

İşte tam burada başka bir dönüşüm de başlayabilir.

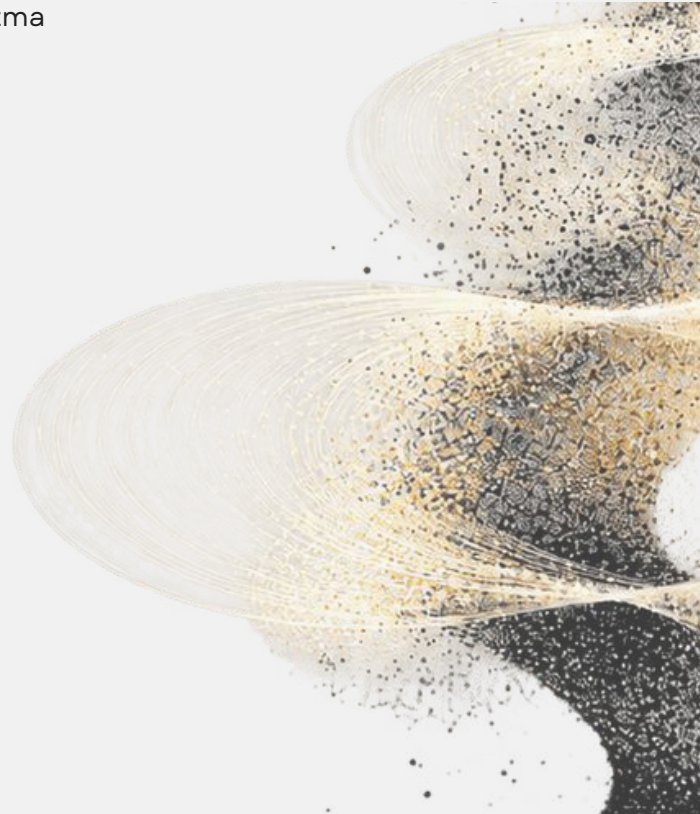
Hayaletler duygu adacıklarıdır; düşüncelerle değil, duygularla taşınırlar.

Durup bakmak...

Neyi neden yaptığımı, bu duygunun gerçekten nereden geldiğini sorgulamak...

Bunun bana mı, bebeğime mi ait olduğunu fark etmeye çalışmak bile büyük bir farkındalığın başlangıcı olabilir. Farkındalık geçmişte yaşanan deneyimleri değiştirmez ama o deneyimle ne yaptığımızı değiştirip bizim ilişkimizi dönüştürebilir ve belki kuşaklardır devam eden bir döngüyü kırabilir. Bebeğimizle kurduğumuz ilişki, yalnızca onun gelişimini değil, bizim geçmişimizle kurduğumuz ilişkiyi de yeniden şekillendirebilir. Geçmişte oluşmuş anlamlar yeni deneyimlerle dönüşebilir; yaşananlar aynı kalırken, onların bugün bizim için taşıdığı anlam değişebilir.

Hayaletlerin neyi tetiklediğini fark ettiğimizde, onun bizde bıraktığı duyguyu çocuğumuza aktarmak yerine başka bir deneyim yaratma ihtimalimiz doğar.



DÖNÜŞÜMÜN GÖRÜNMEZ MİMARİ

DUVARLARIN ÖTESİNDE NEFES ALMAK

Hayatımızı değiştirmek istediğimizde ilk yaptığımız şey genellikle nedir? Saçımızın şeklini değiştirmek, yeni kitaplar almak ya da gardırobumuzu yenilemek mi? Peki ya yaşadığımız, nefes aldığımız, her sabah gözümüzü açtığımız o mekânlar?

Mimarlık, sadece taşın ve toprağın şekillendirilmesi değil; insanın kendi zihinsel, sosyal ve biyolojik evriminin fiziksel mekâna yansımasıdır. İnsan değiştikçe ihtiyaçları ve mekân algısı değişmiş; mekân değiştikçe de insanın yaşam biçimi ve kimliği yeniden tanımlanmıştır.

Mimarlık, insanlık tarihinin en somut ve kalıcı günlüğüdür. İlkel insanın mağaraya çizdiği bir bizon resminden, modern insanın gökdelenlerine ve geleceğin sürdürülebilir eko-kentlerine uzanan bu yolculuk, aslında insanın kendi içsel evriminin hikâyesidir. İnsanlık tarihi boyunca kendimize sormayı unuttuğumuz ama içten içe hep bildiğimiz bir gerçek var: Biz binaları inşa ederiz, binalar da bizi.

Batı dünyası yüzyıllardır mimariyi form, fonksiyon ve estetik üçgeninde kusursuz bir mühendislik olarak ele alırken; Doğu'nun kadim mekân felsefesi bize madalyonun diğer yüzünü gösterir.

Feng Shui, doğada var olan yaşam enerjisini, yani onların tabiri ile Chi'yi, yaşadığımız mekânlarda serbestçe dolaştırma sanatıdır. Kökeni antik Çin'e dayanan bu öğreti, insanın çevresiyle uyum içinde yaşamasını hedefler. Feng Shui bir din veya bir dekorasyon trendi olmaktan ziyade, çevreyle uyumu sağlamaya yönelik kadim bir yerleşim uygulamasıdır.





Feng Shui'nin bize hatırlattığı; mimarlık, insanın doğayla evrenle kurduğu görünmez bir bağ canlandırmasıdır. Batı'nın "Binaları biz şekillendiririz, sonra da onlar bizi şekillendirir" felsefesi, Doğu'nun Feng Shui'si ile birleştiğinde şu anlama gelir: Mekânınızın enerjisi neyse, dönüştüğünüz insan da odur.

Bu felsefeye göre, yaşadığınız evin koridorundaki bir tıkanıklık ya da odanızın aldığı ışık, sadece bir tasarım hatası değildir; doğrudan zihninizin, sağlığınızın ve dönüşüm çizginizin manipüle edilmesidir. En heyecan verici olan ise bu felsefenin zamanı doğrusal değil, döngüsel çağlar olarak görmesi. Yani feng shui ye göre mekânlarımızda sürekli değişen zamandan nasibini alıyor.

Bütün bu bilgilerle beraber kendi gündelik hayatımıza baktığımızda evimizi, dış dünyanın karmaşasından kaçıp kendimizi en güvende hissettiğimiz, enerjimizi tazelediğimiz kişisel sığınağımız olarak görüyoruz. Bu yüzden yaşam alanlarımızın sadece göze hitap etmesi yetmez; ruhumuza da hitap etmesi, bize huzur ve denge vermesi gerekir. Tam da bu noktada, kökeni binlerce yıl öncesine dayanan kadim Feng Shui öğretisi imdadımıza yetişiyor. Çevreyle aramızdaki enerji akışını dengeleyerek yaşam kalitemizi artırmayı amaçlayan bu felsefe, mobilya seçiminden dekorasyona kadar hayatımızı şekillendirecek harika bir rehber sunuyor. Evinizde yapacağınız birkaç küçük dokunuşla, çok daha dingin ve ferah bir yuva yaratabilirsiniz.

Dönüştüğümüz insan, içinde yürüdüğümüz duvarların arkasındaki yaşamdan bağımsız değildir. Kendinizi, hayatınızı ve geleceğinizi dönüştürmek istiyorsanız, işe bastığınız topraktan, sırtınızı yasladığınız duvardan ve evinizin enerjisinden başlayabilirsiniz. Unutmayın; biz mekânlarımızı şekillendirirken, onlar da sessizce bizim bilincimizi, sağlığımızı ve geleceğimizi şekillendirir.

*Peki, siz bugün dönüşüme evinizin
hangi köşesinden başlıyorsunuz?*



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 ağın farklı ifadeleridir. Hazırsan, bu ayın reçetesini yazıyoruz...

EYLÜL/KASIMPATI: Rutinin Sakin Gücüne Dön: Eylül, mevsimin kapılarını usulca araladığı, yazın dağınık neşesinden toparlanmaya geçtiğimiz o zarif geçiştir. Rüzgârın yönü değişir, tatil rehabeti biter, şehirler yeniden hareketlenir, masalar ve ajandalar bizi bekler. Ancak bu yeni başlangıç telaşı, içimizde gizli bir kayıp hüznü ve adaptasyon direnci yaratabilir. Zihin sorumlulukların ağırlığıyla dağılır, mevsim dönerken sinir sistemi nereye tutunacağını bilemez.

Bu Ayın Hizalanma Reçetesi

Çalışma masana ya da pencere önüne koyduğun kasımpatının o derli toplu taç yapraklarına baktığında, toprağına hafifçe dokunduğunda bu üç fısıltıyı duy:

Zihne: “Dağınıklığı bırak; adım adım, tek bir odakla yeniden kurabilirsin.”

Bedene: “Topraklan ve dik dur; bu ritim seni yormak için değil, taşımak için var.”

Ruha: “Rutinlerin senin güvendedir; kendi düzeninin dingin gücüne güven.”

Limbik Pratik: Kendi Ritmini Sahiplen

Ne zaman yeni dönemin telaşı, sorumluluklar veya mevsim geçişinin melankolisi seni savuracak gibi olursa, kasımpatının sıkı yapraklarına birkaç saniye odaklan, derin bir nefes al ve usulca fısılda:

“Mevsim değişir, rüzgâr yön değiştirirken, ben kendi merkezime ve güvenli ritmime dönüyorum. Tıpkı kasımpatı gibi, soğuğa aldırmadan açıyor ve düzenimin gücüne güveniyorum.”

Böyle anlarda ihtiyacımız olan şey paniklemek değil; kendi güvenli ritmimize, rutinin şefkatli omurgasına yaslanmaktır.

Bu ayın reçetesinde tam da bu yüzden kasımpatı var.

Kasımpatı, doğadaki diğer tüm canlılar sararıp geri çekilirken, serinleyen rüzgâra inat capcanlı renkleriyle dimdik açar. Onun o muntazam, geometrik ve sınıksız taç yaprakları görsel korteksimiz üzerinden doğrudan limbik sisteme bir düzen sinyali gönderir. Beynin belirsizlik anlarında alarm veren amigdala bölgesi, kasımpatının bu sarsılmaz duruşuyla yatıştır; dopamin mekanizması “kaostan düzene geçiş” ile yeniden hizalanır.

Kasımpatı sanki ruhumuza fısıldar: “Dağılma. Dışarıda yapraklar dökülürken bile kendi köklerinde sapasağlamsın.”

Eko-psikolojide kasımpatı, direnç, süreklilik ve yapıcı düzen demektir. Havalar soğurken geri adım atmak yerine hayata daha sıkı tutunma iradesidir. Bize şunu öğretir: Rutinler bir kısıtlama ya da hapisane değil; mevsim fırtınalarında dağılmamızı engelleyen en güvenli çıpadır.

DÖNÜŞÜRKEN.. DEĞİŞEN NE?

- Değişmek ile kendinden uzaklaşmak arasındaki sınır sence nerede?
- Dönüşmek, kendimizden başka biri olmak mıdır; yoksa kendimize başka türlü bakmak mı?
- İnsan gerçekten değişir mi, yoksa kendisinin başka taraflarını mı görünür kılar?
- Bir şeyi geride bırakmak, ondan vazgeçmek midir?
- Dönüşüm her zaman bizim seçimimiz midir?
- Bizi değiştiren şey yaşadıklarımız mı, yoksa yaşadıklarımıza verdiğimiz anlam mı?
- Kendinde değişmesini istemediğin bir şey var mı? Neden?

T E K H A R F

BİR KELİMEDEN DİĞERİNE, BASAMAK BASAMAK

Altı zincirin başlangıç ve varış kelimeleri verilmiştir; aradaki basamaklar sizi bekliyor.

Her adımda **yalnızca bir harf** değişir.

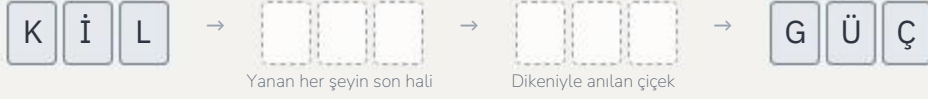
Her ara basamak **gerçek bir kelime** olmalıdır.

Bazı zincirlere **birden fazla yoldan** varılabilir.

1



2



3



BURADAN SONRASI İPUÇSUZ

4



5



6



SENİN MERDİVENİN

Hangi kelimeden hangisine gitmek istersin? Kendi zincirini kur, ara basamakları unutma — ve bizimle paylaş.



Hiçbir kelime bir diğerine sığrayarak varmadı. Her basamakta yalnızca tek bir harf değişti — ve her ara durak, kendi başına gerçek bir kelimeydi. Kış yaza giderken önce kaş oldu, sonra kaz.

Yalan, yarına ulaşmak için önce yalın, sonra yakın olmak zorunda kaldı.

Dönüşüm de böyledir: **arada kaldığın o haller eksik versiyonların değil, senin gerçek hallerin.**

CEVAP ANAHTARI (bir gözüm)
1. KAŞ - KAZ
2. KÜL - GÜL
3. TEL - TEN
4. BOZ - BOŞ
5. YARA - YARI
6. YALIN - YAKIN

ÖNERİLER DURAĞI

1 KİTAP & 1 FİLM



Bir sabah uyandığımızda aynadaki yüz bize ait değilmiş gibi görünseydi, kendimizden geriye ne kalırdı? Kafka'nın Dönüşüm'ü, Gregor Samsa'nın bedenindeki dönüşümden yola çıkarak insanın kendisiyle, başkalarıyla ve dünyadaki yeriyle kurduğu bağı sorgular. Çünkü bazen insanı dönüştüren, bedeninden çok, ona yönelen bakışlardır.



Eve dönmek, gerçekten bıraktığımız yere dönmek midir? Christopher Nolan'ın Odyssey'si, Odysseus'un Truva Savaşı sonrası İthaka'ya uzanan zorlu yolculuğunu anlatırken, dönüşün kendisini bir değişim hikâyesine dönüştürüyor. Çünkü bazen eve varmak, yola çıktığımız kişi olarak geri dönmek değil; yol boyunca kim olduğumuzu yeniden keşfetmektir.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Begüm Mandev
Yetişkinlerle çalışır.



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



Psikolog Buket Çağlayan
Yetişkinlerle çalışır.



Psikolog/Özel Eğitim Danışmanı
Alara Alev
Çocuklarla çalışır.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Ceren Nizam Bostancı



Eda Eşit Yaşar

| 20 EYLÜL 26



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: İbrahim Karaca 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