

| 12 NİSAN 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 02 | KONU: BAHAR



Design
by PSİKOEVİM

9

PSİKOLOG
&
YAZAR

3

KONUK
YAZAR

İLBER
ORTAYLI



Bilgi ile
aydınlatan bir
ömrü
saygı ile
anıyoruz...



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



3
Ahvâl Önsöz
İrem Güngör



16
**Bahar Sarhoşluğu
Umut ve Huzursuzluğun
Uyumu**
Burçe Nurveren



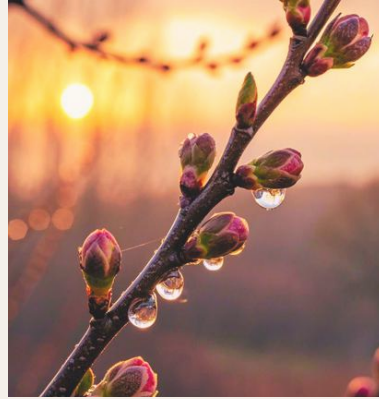
6
Denge
Buket Çağlayan



19
**Göğün Emaneti:
İçimizdeki Gün
Dönümü**
Nursemin Sabancılar



8
**İçimde
Dönüşen
Bahar**
Begüm Mandev



21
Çağrışımlar
İrem Güngör



11
**Kaybederek
Çoğalırsın**
Ayşenur Düzgün



24
Bahar
Ezgi Gevezoğlu

İÇİNDEKİLER



26

**Zemheriden
Sonrası Bahar**
Ayşe Gizem Hausen



38

**Kelime
Tohumları**
Alara Alev



28

**Hakikat ve
Gerçek
Arasında Bir
Bahar**
Kıvılcım Mert



40

**EKO-PSİKOLOJİ:
Limbik Reçeteler**
Nursemin Sabancılar



31

**Kendime
Güvenmek
İstiyorum**
Aylin Eren



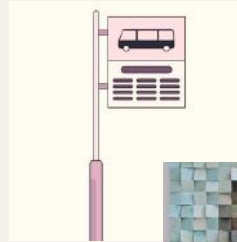
42

**BAHAR:
Deneme
Sürümü**
Begüm Mandev



36

Baharın Ritmi
Nergis Gülay İNCİ



44

**ÖNERİLER
DURAĞI**
Film, Dizi, Kitap



46

**MESLEKİ
KİMLİKLERİMİZ**
Hepimiz

ÖNSÖZ

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

Bu 8 yılı bazen boğuşmak, bazen keyfini çıkarmak, bazen savaşmak, bazen hayal kırıklığına uğramak, bazen yalnızlık, bazense gurur olarak tanımlayabilirim. Hatta belki bir çırpıda aklıma gelen bu tezat duyguların yanına diğerlerini de eklemek mümkündür diye düşünüyorum. İzmir'in havası gibi düşünün: Nereden eseceği, güneşli bir günde nereden yağacağı belli olmayan; genel olarak harika bir hava durumuna sahip ama bazen de "hava ne 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...



İnsan, baharı takvimden değil, kendi özünden okuyan tek varlıktır.

Bu sayıda, kışın yorgunluğunu toprağa bırakıp, içimizdeki o 'baharı doğuran evrene' odaklanıyoruz.

Cemre zihne düştü, şefkat damarlara sızdı... Şimdi, kendi ışığımızda yıkanma vakti.

Ahvâl



DENGE

Benim bir limon ağacım var.

Bir kış sabahı bahçedeki sese çıktığımda tanımadığım insanların izinsiz ve hoyratça budadıklarını gördüm, çok ağlamıştım.

Canının acıdığını hissettim sandım, canımın acısına ağlamışım.

Bir daha bu kadar heybetli olmaz, eskisi gibi çiçek açmaz sandım. Bahar geldi, çiçek açtı.

Her bahar daha çok çiçek açacağım.

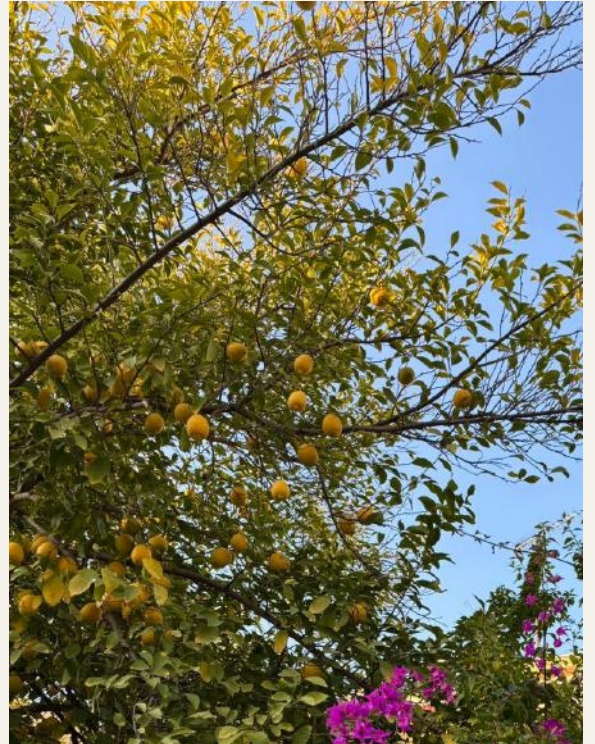
Baharın geliyor oluşu her yıl aynı ama her gelişinde aynı yeri bulmuyor. Geçen bahardakiyle aynı kişi değilim. Sen de değilsin. Hiç kimse değil.

Geçen bahardan beri yeni insanlar tanıdın ya da tanıdığın insanları yeniden tanıdın. İzinsiz ve hoyratça budadılar belki seni. Hislerin değişti, kilo verdin belki, hayatından çıkardıkların oldu, istesen de döndüremeyeceklerin oldu. Yeni bir tatlı tarifi geliştirdin geçen bahardan beri, en sevdiğin şarkı değişti. Sen değiştin. Bir daha çiçek açmayacağını sandın, dalların kırıldı belki. Geçen bahar "asla"dediğin şeyleri bu bahar yapıyorsun. Toprağını esnetmeyi öğrendin.

Keskin sınırlar yok bu mevsimde. Denge var. Yağmur yağıyor çatıma, dışarıda kimsenin üşümediğini bildiğimden tadını çıkarıyorum yağmur sesinin. Ölçülü bir şekilde bağdaşma var baharda. Kış gibi acımasız değil. "Ya hep ya hiç"ler yumuşacık. Kahveyi kışın olduğu gibi sıcak, yazın olduğu gibi soğuk içmek değil "normal" olan. Bu mevsim herkesin "normal"i kendine. Ilık bir uyum var. İçimiz de esnek, gönül yayları da gevşek. Şairin dediği gibi:

*"Aşkım da değişebilir, gerçeklerim de...
Benim dengemi bozmayınız."*

Bir taraf seçmek zorunda değil limon ağacım. Aynı anda hem sararmış, elim yetişmediği için toplayamadığım dalda kalmış limonları görüyorum; hem de yeni çiçek açmış dalların kokusu geliyor burnuma.



Limon ağacım da insanlar gibi, eskileri hemencecik geride bırakamıyor galiba. Biteni hemen silip atmıyor. Acele etmiyor. Yeni olanla eskiyi bir süre yan yana tutuyor. Biz de böyleyiz. İçimizde hâlâ geçmişten kalan duygular, anılar, kırgınlıklar var. Ama aynı zamanda yeni umutlar, yeni başlangıçlar da yeşeriyor. İkisi bir arada bulunabiliyor. Ve bu bir çelişki değil, bu hayatın kendisi.

Hayat hep yeniden başlamakla geçiyor.



Doğumla ölümü aynı anda taşıyabilmek. Bitmiş olanla başlayan şeyi bir süre aynı kalpte tutabilmek. Bir bahar dalında hem çürüyüp yok olacak limonu hem de taze çiçekleri görebilmek.

Kış öldü. Yaz doğmak üzere. Bahar bu döngünün güzel kokulu durağı. Bir düşüncenin olgunlaştığı, bir duygunun çözüldüğü, bir kabullenişin sessizce yerleştiği yer. Bahar, içimizde bir izin hali. Kendine yeniden başlama izni vermek. Her şeyi düzeltmeden de devam edebilmek. Eksik, yarım, biraz kırık ama yine de canlı kalabilmek.

Aynı anda hem geçmişte budandığın izleri taşıırken hem de yeni çiçekler açabileceğine inanmak.



Limon ağacım seni seviyorum. Hiç sebepsiz yanından geçerken tırnağımı batırıp kokunu dışarı çıkarmayı, günün her saati sayısız fotoğrafını çekmeyi, sana bakıp gülümsemeyi şükretmeyi seviyorum. Devinim hâlinde olduğumu, 'bu da geçecek' durumunu hatırlatıyorsun bana, teşekkür ederim. İyi ki tanıştık. Ve bahar, hep geldiğin için teşekkür ederim, hoş geldin :)

İÇİMDE DÖNÜŞEN BAHAR

Bahar denince aklıma -belki de çoğunluğumuz için- çoğunlukla ilkbahar geliyor; başlangıçlar, yenilenme ve biraz da hafiflik... Oysa her başlangıcın bir sonu olduğu gibi, baharın da bir sonu var; sonbahar bunu hatırlatıyor.

Bahar sanki mevsimden çok, geçici ama yoğun bir his gibi.



Ve bahar geldi.
Takvimlere tam zamanında,
içime ise her zamanki kadar belirsiz.
Ne zaman başladığını tam bilmiyorum; belki bir
sabah daha erken uyanınca, belki bir şeyleri
eskisi gibi taşımakta zorlanınca...

Bu yıl baharı büyük dönüşümlerde değil,
fark edilmeden olan değişimlerde arıyorum...

*Nasıl gevşiyoruz, nasıl çözülüyoruz ve kendimize
yeniden nasıl yer açıyoruz?*

Bahar, dışarıda olan bir şey gibi duruyor. Ağaçlar çiçek açıyor, günler
uzuyor, hava yumuşuyor.

Ama içimizde olan... O da gerçekten mevsimle birlikte mi dönüşür, yoksa
biz mi öyle olmasını isteriz?

Her yıl aynı eşikten geçiyormuşuz gibi bir his var. Sanki kış boyunca
içimizde biriken her şey, baharla birlikte çözülmek zorundaymış gibi.

"Daha hafif olmalıyım. Daha mutlu hissetmeliyim. Daha enerjik, daha umutlu... Daha "iyi".

Ama kim söylüyor bunu?

Baharın kendisi mi, yoksa biz mi ona bu anlamları yüklüyoruz?

Çünkü bahar geldiğinde herkes aynı şeyi söyler: yenilenme, tazelik, başlangıç.

Ama kimse şunu sormaz:

Ya içimde hiçbir şey başlamıyorsa?

*"herkes çiçek açarken,
ben köklerimi dinliyorum
geç kalmak değil bu,
sadece başka bir zaman..."*





Belki de bu yüzden bahar sandığımız kadar hafif değil. Çünkü her başlangıç ihtimali aynı zamanda bir sorumluluk taşıyor. Her şey yeniden başlarken, benim de başlamak zorunda olmam... işte o, içimde küçük bir direnç yaratıyor.

Ama belki de bahar, sandığımız kadar "yenilik" değildir. Belki o, sadece görünür olanın değişimidir. İçeride olan ise kendi zamanında, kendi ritminde ilerler.

Bir çiçeğin açmasıyla bizim içimizdeki bir şeyin açması aynı zamana denk gelmek zorunda mı gerçekten?

Üstelik bahar sadece düşünülerek yaşanan bir şey de değil. Onu en çok bedenim biliyor. Güneşin ilk kez tenime değdiği o an, yürürken adımlarımın fark etmeden hafiflemesi, sabahları daha erken uyanan bir beden... Bunlar karar verdiğim şeyler değil. Sanki ben yetişemesem bile, bedenim çoktan bahara geçmiş oluyor.

Ve tam da burada bir çatlak açılıyor:

İçimdeki mevsim ile dışarıdaki mevsim aynı anda başlamıyor. Bahar bazen gecikiyor.

Bu gecikme, insanı geçmişe götürüyor. Başka baharlara... Aynı güneşin altında, bambaşka bir benliğin olduğu zamanlara. O zaman fark ediyorum: Özlediğim şey baharın kendisi değil. O baharı yaşayan kişi.

*Şimdi aynı çiçeklere bakıyorum,
ama aynı yerden değil.*

Baharın bir de kimsenin konuşmadığı bir tarafı var: sessiz olan. Henüz açmamış tomurcuklar, kararsız hava, tam gelmemiş bir sıcaklık... Belki de bahar en çok bu arada olma halinde kendini gösteriyor.

Ne tam kış, ne tam yaz. Ne eski ben, ne de yeni.
Ve belki de en çok bu yüzden zorlayıcı.

Çünkü değişim fikrini romantize etmek kolay, ama değişimin kendisi çoğu zaman konforlu değil. Bir şeylerin yerinden oynaması gerekiyor. Alışkanlıkların gevşemesi, bazı anlamların çözülmesi...

ve belki de en zoru, kendimizden beklentilerimizin farkına varmak.



Kendinden ne bekliyorsun bu bahar?

Daha üretken olmayı mı? Daha sosyal olmayı mı? Daha "iyi" hissetmeyi mi?

Peki ya hiçbir şey yapmadan, sadece olduğun yerde kalmayı seçersen? Bu da bir seçenek olabilir mi?

Çünkü her değişim görünür değildir. Bazıları sessizdir. İçeride olur, yavaş olur. Bir düşüncenin yer değiştirmesi, bir duygunun yumuşaması, bir bakışın dönüşmesi...

Bunlar da değişim değil mi?

Belki de baharın en görünür hali budur: Her şeyin aynı anda, aynı hızda, aynı şekilde değişmediğini hatırlatmak.



Bir ağaç hemen çiçek açmaz. Önce tomurcuk olur. Bekler. Bazen donar, bazen yağmur görür. Ama yine de kendi zamanında açar.



Martin Heidegger'in işaret ettiği gibi, biz zamanın içinde sadece ilerlemeyiz; yer de değiştiririz.

Peki biz neden kendimize bu zamanı tanımayız?

Belki de bu bahar, bir şeyleri başlatmak zorunda değilsin. Belki sadece bakabilirsin. Dışarıya, içeriye... olup bitene. Belki sadece eşlik edebilirsin değişime, zorlamadan.

Ve belki de en önemlisi, şu soruyu kendine bırakabilirsin: Ben gerçekten neye hazır hissediyorum?

Çünkü bahar bir mevsimden çok; Bir *davet* gibi.

Ama her davete gitmek zorunda değilsin.

Ben de bu süreçte sadece dışarıda olanlarla değil, içimdekilerle bakmaya karar verdim; küçük dönüşümlere, fark edilmeyen başlangıçlara... biraz da değişimin kendisine, yavaşlığına ve bazen de zorlayıcılığına...

Bu bahar, her şeyin yerine oturmasını beklemiyorum. Sadece biraz daha farkında, biraz daha açık olmayı yeterli buluyorum.

Geri kalan, zaten yavaş yavaş oluyor.

Ve bahar belki, içimizde neyin henüz başlamadığını fark ettiğimiz bir zamandır.

KAYBEDEREK ÇOĞALIRSIN



Kutsal kitaplarda yazar, o kadar eskidir bu bilgi: Toprağa düşen bir buğday tanesi yok olmazsa, yalnızca bir buğday tanesi olarak kalır; ama yok olursa, o zaman bereketli ürün verir.

Doğduğumuzda bir ambarın içinde bir buğday tanesi olduğumuz söylenir bize, biz de ambardaki diğer buğday tanelerine bakarak kim olduğumuzu anlamaya çalışırız, hatta dinlemeye çalışırız bir buğday tanesinin kim olduğunu.

Bilhassa hayatın başından itibaren kimliğimiz, bize bakıp bizi nasıl gördüğünü bize aktaran ailemizle şekillenir, aynalara bakarız ve o aynaların bize gösterdiğini üzerimize giyeriz. Kim olduğumuzu, bizim sesimiz henüz yokken birileri yüksek sesle telaffuz ediyordur sürekli. Nasıl buğday tanesi olunması gerektiğini anlamaya çalışırız, kendimizi bu kimliğin sınırları içinde bir yere yerleştirmeye çalışırız.



Belki de ilkokul öğretmenimizin bizi nasıl gördüğü ve bize nasıl davrandığı tüm eğitim hayatımızda nasıl bir öğrenci olduğumuzu söylemeye devam eder bize. Uslu olduğumuzu da, şımarık olduğumuzu da birileri aracılığıyla öğreniriz ve bu insanlar hayatımızdan çıksalar bile, kendimize dair algımızı her gün yeniden şekillendirmeye devam ederler. İnsanın kimliğinde en çok değişim yaşadığı dönem sanılanın aksine ergenlik değil, ilk yetişkinliktir;

yani hormonların ve dürtülerin çalkantısından sonra çiçek açtığımız zaman.

Çiçek açmak demek güneşli ve ılık bir bahar sabahı olduğu kadar, güneşin yaşlandığı ve her köşeye erişemediği bir ikinci vakti denizden gelen soğuk bir esinti de olabilir.

Bahara uzayan günler kadar kazma kürek yaktıran beklenmedik soğuklar da dahildir.

Hayatımızın baharında, ılık şehirlerde de, serin ikindiüstlerinde de çiçeklerimizi dökmeye, yani değişime cesaret ettiğimizde ancak kim olduğumuzda özgür kalırız. Meyvelerimizi toplamak için çiçeklerimizin dökülmesine razı olmamız gerekir. Kim Namjoon'un da dediği gibi, çiçeklerin solup meyveye dönüşmesi gibi, her şey acıdan geçmek zorundadır.



Annemiz babamız da, aşkımız da, bir ağaç da yarın orada olmayı vadedemez bize, orada olsalar bile öncekiyle aynı olmayı vadedemezler.

Güneş bile bize ertesi gün doğmayı vadedemez, doğsa bile her gün aynı dakikada doğmaz, her gün biraz daha farklı bir yüzünü görürüz. Her akşam farklı bir yüzüyle vedalaşırız, bir daha hayatımız boyunca aynısını göremeyeceğimiz bir yüzüyle.

“Bana bir yüzük yaptırın, ve üzerine öyle bir şey yazdırın ki, ona her baktığımda hüznölüysem neşeleneyim; neşeliysem hüznoleneyim” diyen II. Mahmut’un yüzüğünde “bu da geçer yahu” yazar.

İnsanı neşeliyken okuduğunda dehşete,
hüznölüyken okuduğunda neşeye sürükler bu söz.

Gecenin en karanlığı da şafak sökmeden öncedir elbet, ama şafağın sökeceğine dair bir garantimiz yoksa bu bizim için hiçbir şey ifade etmez. Varoluşun dehşeti de buradadır. Madalyonun öteki yüzünde ise varoluşun neşesi yer alır. Ertesi güne uyanacağımızı kesin olarak bilmeden uyuruz, sabah gözümüzü açmak bizim için her defasında neşeli bir sürpizdir. Yeni güne uyanmanın kendisi, o günden sonrası için bir şanstır ve hayat bize her yeni gün bir şans vermeye devam eder. Uyanabildiğimiz her sabah, geri kalan hayatımızın ilk günüdür. Mavi ve gri duyguların sert dalgalarıyla ağlayarak uyuduğumuz günlerin sabahlarına içimizin ufku açılarak uyanabiliriz, ya da yüksek enerjiyle geçirdiğimiz bir günden sonra ertesi sabaha yorgun ve dalgın da uyanabiliriz.

Her şey geçerken, insan nasıl sabit kalabilir? Belki de insanı, hayatta kendisini hasbelkader tanımlamış olan özelliklerini sıkıca sahiplenip, hayatı boyunca bu kimliği, davranış örüntülerini, çizgilerini sahiplenmeye iten şey; her şeyin her an değişebileceğini içten içe bilmesidir. Bununla birlikte, sahip olduğu tüm bu özellikleri elinde tutamayacağını da bilir ve bu kaygıyla baş edemez.



Antik Yunan’da zaman iki tanrıyla temsil edilir: Kronos ve Kairos. Kronos niceliksel zamanın tanrısıdır, elinde bir orak ile simgelenir. Zaman eşit periyotlarla tekrar eden, her gün aynısı yaşanan günlerdir: hayatımızın başında kendimizle ilgili bildiğimiz ne varsa ona sıkı sıkı tutunmak gibidir. Ancak akıp giden zaman, elindeki orakla buğday biçer gibi bizi biçmektedir. Kairos ise niteliksel zamanın tanrısıdır, omuzlarında ve ayaklarındaki kanatlarla fırsatların beklenmedik şekilde gelebileceğini de, geldikten sonra hemen uçup gidebileceğini de hatırlatır: her yeni gün o güne kadar hiç yaşanmamış ve o güne kadar getirmediği şeyleri getirebilecek bir gündür.

Zamanı Kronos'ta yaşarsak, her gün aynı kişi olarak ve her günün birbiriyle aynı olması gerektiğini düşünerek yaşamak zorunda kalırız. Hatta bütün bir insan yaşamına baktığımızda, her yaş dönemi belli şeylerin yapılması gerektiği bize dayatılır: okulu bitirme, işe girme, evlenme, çocuk sahibi olma... Her insanın hayatının baharının hangi yaşta olduğu bize büyüklerimiz tarafından sürekli hatırlatılır.

Kairos'ta ise zaman bölünmüş periyotlar değil, akışın kendisidir. Bazen bir yerlere fazla dalarız, saatlerin nasıl geçtiğini anlamadan okuduğumuz olur, düşündüğümüz olur, yazdığımız olur. Birkaç sorunun cevabını ararken yıllarımızı geçirdiğimiz olur. Bir şeyler "olması gereken"den daha fazla zaman alabileceği kadar, çok kısa sürede çözülen şeyler de olabilir. Kairos'ta esas olan, kendi ritmimizi yakalamaktır.

Bir kardelene bahar gelmeden açtığı için kızamayız, ya da erkenden açabildiği için takdir edemeyiz. Baharın ne olduğu bizim kardelene anlatmaya çalıştığımız bir şey olabilir ancak, onun bizi dinlediği bir şey değildir. Her meyve de kendi ritminde yaşar, üzümleri çileklerden geç geldikleri için başarısız sayamayız.



İnsanın da, doğanın da, tarihin de kendi ritmi vardır. Bir gün sahip olduğumuz her şey, büyük bir deprem felaketiyle ertesi gün tamamen elimizden kayıp gidebilir. Konstantinapol'ü karadan gemi yürüterek, neredeyse kadere kafa tutarak fetheden bir medeniyet, kudretli ordusuyla Viyana kapılarına dayanıp mevsim şartları gibi güç yetiremeyecekleri bir sebep dolayısıyla geri dönebilir.



Rivayet odur ki, Kanuni, başarısız Viyana Kuşatmasından sadece birkaç yıl önce gerçekleşen Mohaç Muharebesinden sonra, kibire esir düşmemek için kendisine bir mezar kazdırıp, geceyi orada geçirmiştir. Sıcak bir Ağustos gününde, önündeki kıştan bir esinti olan mezar soğuşunu kendine hatırlatmayı seçen Kanuni, Osmanlı'nın bahar mevsiminden geçmiştir ve baharın bir gün biteceğini, 46 yıllık saltanatının başından beri öğrenegelmiştir. Sıcak bir Ağustos günü Mohaç'ta kazdırdığı mezar, birkaç yıl sonra Ağustos yağmurları sebebiyle başarısız olan Viyana Kuşatması'nın başarısız olma ihtimaline karşı Kanuni'yi hazırlamıştır.



Kendimizle ilgili bildiğimiz veya bildiğimizi sandığımız her ne varsa buna sıkı sıkı tutunmak ve buna tutunduğumuz sürece hayatın bugüne kadar yaşadığımız gibi süreceğini umut etmek, hayatın beklenmedikliğine karşı hissettiğimiz tekinsizlikle baş etmenin aciz bir çabasıdır.

*"Buğday tanesi olmaya devam edemeyeksem,
ne olacağım?"*

sorusunun cevapsızlığı, bizi buğday tanesi olarak kalmaya zorlar. Bizim baharımızsa, bu sorunun cevabının belirsizliğini kabul edip, enerjimizi buğday tanesi olarak kendimizi zaptetmeye değil, değişime kanalize etmekle başlar.

Kutsal kitaplarda yazar, o kadar eskidir bu bilgi: Toprağa düşen bir buğday tanesi yok olmazsa, yalnızca bir buğday tanesi olarak kalır; ama yok olursa, o zaman bereketli ürün verir.

BAHAR SARHOŞLUĞU

UMUT VE HUZURSUZLUĞUN UYUMU

Candan Erçetin'den dinlediğimiz, aslında Ayşe Kulin'in dizelerinden gelen o soru:

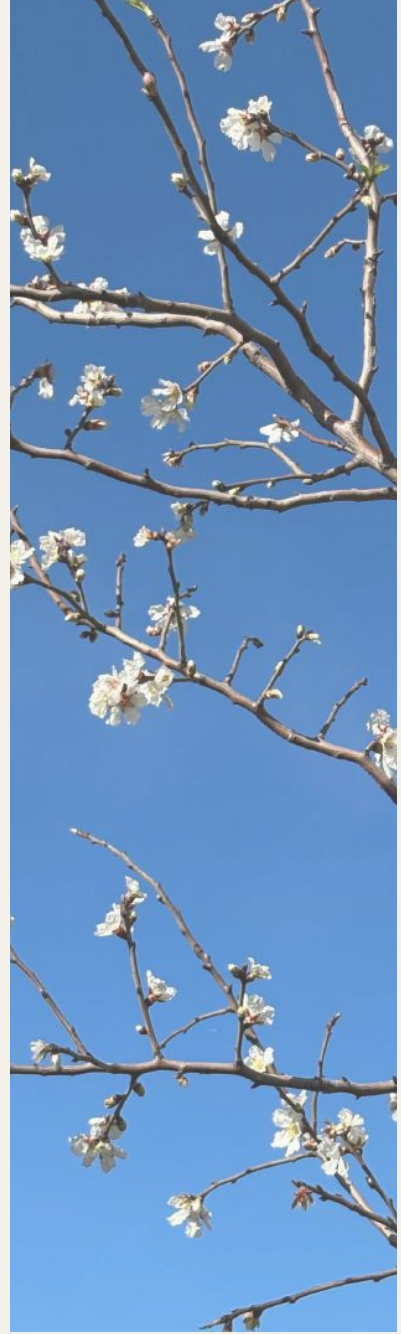
"Bahar geldiğinde mi ben böyle olurum, yoksa böyle olduğum için mi gelir bahar?"

Belki de cevap ikisinin içinde saklıydı. Çünkü bahar sadece doğayı değil, iç dünyamı duygularımı da uyandırıyor. Yorgunluk ve enerjiklik, huzur ve huzursuzluk, umut ve kaygı. Hepsi aynı anda filizleniyordu içimde. Olumlu ve olumsuz duygularıyla beraber yenilenme, değişim vaat ediyordu adeta.

Bahar geldiği için içim açılırken bazen de içim açıldığı için her yeri bahar gibi görüyordum. Papatyalar belirliyordu gözümde, şarkılar çalıyordu gönlümde, renkleniyordum.

Ve tam da o anda tanıdık bir duygu çıkageliyordu: Sebepsiz bir neşe ve ona eşlikçi hafif bir huzursuzluk hissi...

Her şey canlanırken, yeşillenirken ben neden hala aynı yerdeyim düşünceleri..."Ben neden canlanamıyorum? İçim neden hala renksiz?"



Belki de mesele..

Belki de mesele şuydu:

Mevsim bahar olmuştu, bahar gelmişti ama ben henüz hazır değildim.

Belki de herkesin baharı aynı anda gelmiyordu? Benim ritmim başka bir mevsimde atıyordu hala? Daha benim saatim "bahar" değildi belki de...

Benim baharım nisanken seninki mayıs olabilirdi. Bu çok mümkündü. İşte orada belirsizlikle gelen yetersizlik hissi oluyor huzursuzluğu yaratan. Kafamın içindeki sesler konuşmaya başlıyor:

“Ah kaçıyorum zamanı”,

“Yetişemiyorum insanlara”

“Kaçıyorum günleri”. Oysa belki de ihtiyacım olan tek şey, bu duygusal dalgalanmaların panzehiri olan, zihnimin sesini biraz olsun kısabilmek ve bana iyi gelen şeylerle temasta olabilmek.



Çünkü, bu huzursuzluk hali sadece ruhsal olarak görünmüyor, bedensel olarak da karşıma çıkıyor çoğu zaman. Çünkü biliyorum ki, beden de mevsim değiştiriyor. Ritim değiştiriyor. Uyum sağlamaya çalışıyor yeni düzene.

Değişen hava ve biyolojik ritim, polenler derken vücut da yeni sürece hazırlanırken bocalayabiliyor. Ama şöyle bir gerçek var: Karalar bağlayan, bahar sarhoşluğunun depresyonunda takılıp kalan, o kör kuyudan çıkamayacağını düşünenlere müjde. Bahar mutlaka geliyor. Hiç şaşmıyor. Gelmediği hiç görülmemiş 3 gün sonra geliyor ama geliyor. 2 hafta sonra geliyor ama yine de geliyor.

Yani; umut hep var. 2 gün sonra o çiçek mutlaka açacak. Önce doğada sonra da ben hazır olduğum anda içimde...

O bahar hep bekleniyor ama her güzel şeyin öncesindeki zorlantı gibi yağmurların, kara bulutların ruhumuza verdiği kasvetten geçiyor.

Gelene kadar ki süreçte zihnimin sakinleşip durulmaya ihtiyacı var. Zihnimde kavga eden iki sesi aynı düzleme getirmeye, zihnimde biraz yer açmaya ihtiyacım var. Biliyorum. Bazen susturamıyorum, bu da çok insani.

Ama “Dur” diyemediğim eylemlere dur demeye, insan ilişkilerimde sınırlar çizmeye, belki “hayır” diyebilmeye, iyi gelmeyen ilişkileri bitirmeye, ağırlığını hissettiğim eşyalarla vedalaşmaya... ihtiyacım var biliyorum.

Bu süreçte, neye ihtiyaç duyuyorsam orada değişmeye, dönüşmeye zemin hazırladığımı da farkındayım. Kışın biriktirdiğim o yükleri bir bir bırakmaya alan açıyorum.

Çünkü biliyorum ki, bize iyi gelmeyenlere veda, bazen bahar. Bazen de yeni bir arkadaşlık ilişkisine merhaba... Yeniye yer açtığımız. Yenilenmeye hazırlandığımız tatlı ve zorlu bir yol. Ve o yolun kenarlarından minik minik patlayan papatyalar, bazen bahar.

Tüm bu vedalar, yenilik coşkusunu arttırmaya başlar içimizde. Kış boyunca biriktirdiklerimizi bırakma cesareti ile yeniliğe açarız kapılarımızı.

Nedir bu yenilik? Benim yeniliğim?

Her zaman büyük değişimler değil kendimden beklediğim, bazen minik ama kendime dürüst olduğum, gerçekleştirebileceğim adımlar.

Kendime daha nazik konuşmak. Kendime daha şefkatli yaklaşmak. Sabahları biraz daha yavaş başlayabilmek. "İyi hissetmiyorum" demeyi zayıflık olarak görmemek. Bana iyi gelmeyen o alışkanlıktan artık vazgeçmek. Uzun zamandır ertelemekte olduğum şey için o adımı atmak. Kendime biraz alan açmak. Bazen de sadece ve öylece "durmak".



Zamanla şunu fark ettim ki;

Yenilenmek herkes gibi olmak değildi, olabildiğince kendim gibi olabilmeyi, her seferinde kendime bir adım daha yaklaştırmayı.

Bir gün bir kitap okudum ve hayatım değişti derler ya ☺ O kitap benim için Sanatçının yolu'ydu. O sanatçı bendim. Ya da sen okuyorsan sendin. Tema çok hoşuma gitti ve içinde günlük hayatımda uygulayabileceğim etkinlikler vardı.

Yazar diyordu ki, "bir defter edin ve her sabah kalktığında ilk işin o deftere 3 sayfa boyunca düşüncelerini yazmak olsun". Bunun adını da sabah sayfaları olarak tanımlıyor. Gerekirse saçmala ama yaz diyor. İstersen yırtıp at sonra ama yaz. Kimsenin okumayacağı rahatlığıyla yaz.

Başladım yazmaya, zihnimin akmasına izin verdim. Yazdıkça ve gün geçtikçe fark ettim ki, zihnimde yer açtıkça içimdeki o yaratıcı taraf, üretken kısım daha çok büyümeye başladı.

Kendi kendimin yolunu açtım. Beni durduran ve engelleyen korkularımın, kaygılarımın, negatif zihin sesimin ötesine geçtim. Kendimle kurduğum ilişkiyi yeniledim. İçime bahar geldi.



Zihnimdekilerden ayrışırken baharı da karşılamıştım.

Bahar notalarımı bulmuştum.

Hep diyorum ya, zihin sesimi kıstım, kalp sesimi açtım diye. *Bu sefer o kalp sesim yaratıcı sesimdi.* İşte en büyük değişim buydu aslında. Mükemmel olmadan gelişme yollarını aramak. Küçük şeylerin iyileştirici gücünü fark etmek. Çünkü bazen en çok onlar değiştirir ve iyileştirir bizi. *Belki de hayat biriktirdiklerimiz değil, fark ettiklerimizdi.*

Yolumu bulurken kendime sorduğum sorular; Bana iyi gelmeyen neyi tutuyorum hala kendimde? Neye daha çok alan açmak istiyorum içimde? Daha hafif bir ben nasıl olurdu? Yolumu bulduğum senaryodaki ben neler yapardı?

Ve yol demişken bir bahar yolu çizdim geçen gün kendime. Bahar yürüyüşü dedim adına yürüdüm durdum, durdum yürüdüm. Doğayı fark ettim, yeşilliklerin maviyle uyumunda takılı kaldım bir süre. Koku mevsimi gelmişti. Çektim içime zarif ve baş döndürücü kokuları. Evde bir kartona saksı çizip üstüne delikler açmıştım. Kendi ritimimde dura dura renkli çiçeklerden ekleyerek ilerledim. Dışarıdan görenlere aldırmadım. Zihnimde hiçbir soru, sorun yoktu o an. Tek derdim renkli çiçeklerdi. Buldukça umutlandım, keyiflendim. Bu kadar kısa mesafeden nasıl bu kadar rengarenk çiçekler oluşturabilmişim. İçim açılmıştı ve eve vardığımdaki huzur, günün devamına yansımıştı.

Göğün Emaneti: İçimizdeki Gün Dönümü

Her ruh bir gökyüzüdür aslında, mevsimleri içinde ağırlayan,
Ve her insan, kendi kışından geçer en evvela.
Kederin, korkunun, o ağır sorumlulukların gri bulutları
Sıkıca örter göğü; bir zırh gibi, bir kalkan gibi...
Karanlık sanırsın oysa sadece korunmaktasın;
Yorgun yanların, güneşi saklar ki incinmesin asıl cevherin.

Ama vaktidir şimdi; o sadık bulutlar yavaşça çekilir kenara,
Bir güven sızar aralarından, bir rıza, bir rüzgâr...
Artık nöbet biter, kış yorgunluğunu bırakır toprağa,
Ve Öz'ün o kadim güneşi,
Unutulmuş ama hiç sönmemiş haliyle yeniden görünür
ufukta.





Işık, o saklı mabedinden dışarı taşar;
İşte o an, ilk cemre düşer zihninin berraklığına.
Sıcaklık iner sonra; kaskatı duyguların buz tuttuğu nehirlerle,
Cemre suya değer, şefkat akar damarlardan içeri.

Ayrıştıkça o gölgelerden, o geçici bulutlardan;
Anlarsın ki sen gölge değil, o sönmeyen ışığın kendisisin.
Kendi ışığıyla beslersin küsmüş çiçeklerini,
Kendi sıcaklığıyla uyandırırısın derinde uyuyan köklerini.

Ve son cemre toprağa, yani tam kalbinin merkezine...
İnsan mevsimlerin rüzgârına kapılır derler ya, bilmezler;
İnsan, cemresini kendi karanlığına düşüren,
Baharı kendi içinde doğurabilen en güzel mucizedir.
Bahar sana gelmez, bahar senin genişleyen göğsünden
taşar dünyaya;
Bahar dışarıda değil, senin o genişleyen göğsündedir artık.

Bulutlar gitmez belki ama artık ışığa engel değildirler;
Güneşin (Öz'ün) liderliğinde, her yanın bir başka açar.
Hoş geldin ruhunun gün dönümüne;
Hoş geldin, kendi ışığında yıkanan o ilk güne.

Nursemin Sabancılar
Nisan, 2026

ÇAĞRIŞIMLAR

Haydi gelin anlamsız çağrışımlar zihnimizde nasıl anlam bulup
güce dönüşüyor birlikte bakalım...

Beynimdeki çağrışımların ilkokuldan bu yana nedense "Bahar" mevsimi özelinde yeterince anlamlı bir mevsim olmadığını farkettim. Yani zihnimde bunun için oldukça eskilere gitmeye çalıştım ve "bahar" anahtar kelimesini her yerde aradım taradım ama pek de kayda değer bir veri bulunamadı mesajı ile karşılaştım. Asla bilerek yaptığım ya da kendi rızamla AA bahar da şöyle bir mevsimmiş dediğim bir konu değil.

Düşündüm neden böyle hissediyorum. Aklıma gelen ilk şey ilkokulda bahar mevsiminin sürekli yazdan kışa kışan yaza geçmek için bir geçiş mevsimi olduğunu anlatmalarına kadar dayanıyor bence. Yani sanki "Yaz ve Kış" ana mevsimler de "Bahar" ondan ona geçişi insanlık için kolaylaştırıyor gibi. Aslında psikolojik olarak böyle olabilir ve böyle bile olsa ne kadar önemli şimdi düşündüğümde aslında; rahat bir geçiş armağanı insanlığa.

Ama şunu da söylemeden geçemem ki; bana psikolog olarak sorsalar bahar mevsiminin insanlar üzerindeki ilk aklınıza gelen etkisi nedir diye, ilk aklıma gelen cevap; Duygu durumu stabilizasyonunun bozulması olurdu.

Yani duygular daha belirgin ve yönetilemez hale gelebiliyor bu dönemlerde hiç bir patolojik problem olmasa dahi. Yani aşklar daha çarpıntılı, arzular daha kuvvetli, üzüntüler daha dip derin yükseklikte, heyecanlar dorukta, kaygılar, yoksunluklar daha çok hissedilir gibi gibi düşünebiliriz şimdilik yüzeysel bir perspektiften. Yani böyle bakacak olursam da kolaylaştırıcı bir geçiş mevsimi gibi değilde başlı başına ayarları bozan kallavi bir mevsime benzemiyor mu ?

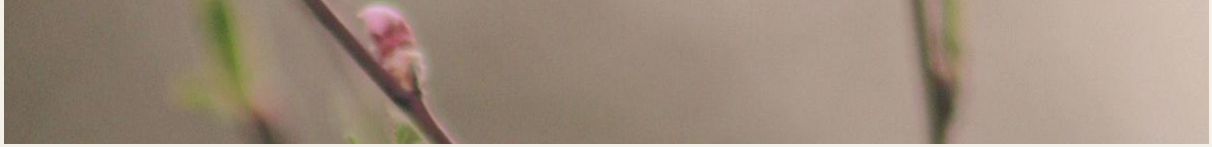
Sonra farkettim ki hayatımdaki bazı çok önemli dönüm noktaları hep bahar ayında gerçekleşmiş. Mesela; baharda evlendim, baharda Psikoevim'in açılışını tastikletebildim, şu ana kadar sahip olduğum 2 arabamı da bahar ayında almışım, eşimin annemin doğum günü baharda, veeee bebeğimi bahar ayında dünyaya getireceğim. Bunlar benim hatırlayabildiğim farkındalıklı geçen zamanlarım. Üniversiteden geriye bahar ayında hayatında ne oldu İrem deseniz gerçekten koca bir boşluk canlanıyor gözümde.



Geçenlerde instagramda seanslar özelinde bir farkındalığımı patlaştım, “Terapi Odasından Notlar” serisi kapsamında. Kısaca şunu anlattım. Seanslarda bazen danışanlarımıza basit cümlelerle yansıtma yaparız, farkındalık arttırıcı cümleler kurarız ve hepsinin kapasitesi bu basit cümleleri anlamaya gani gani yeterken, bazı cümleler bir türlü anlaşılamiyor, kafalar karışıyor, sürekli unutuluyor. “Hocam geçen gün bişey söylemiştiniz o neydi, İrem Hanım geçen haftaki seansın bazı kısımları bende bir anda yok oldu neyden bahsetmiştik” yakınmaları yükseliyor. Sebebi ise şuna benzer durumlar olabiliyor;

Ya yüzleşmeye hazır olmadığımız bize dair önemli birşeyleri temsil ediyor,
Ya da farkındalıksız geçen bir zihin dönemim var ise hayatta.

Bu dikkat eksikliğine bağlı olabilir, duygu durum yoğunluğuna, obsessif düşüncelerin yoğunluğuna, çok zor atlatılan bir döneme ya da zor ama kaçmak istediğim bir süreci temsil ediyor olabilir.



Ben de bahar aylarındaki zaman dilimin benim için böyle birşeyleri temsil edebileceğini düşünüyorum aslında şu son günlerde. Çünkü bu dergi sayesinde sizlere bir yazı hazırlamak için zorladığım zihnim, ilk başta hiç bişey anımsamıyorken, şu anda hayatımdaki bazı dönüm noktalarının tam da bahar aylarında gerçekleştiğini farkediyorum.

Ve bu dönüm noktalarındaki hislerimi hatırlamaya çalışırken de gözlemlediğim şey hayatımda, inanılmaz yoğun, çok koşturmam gereken, çok çalışmam gereken, endişeyle karışık hayatta ilkleri gerçekleştirmeye çalıştığım, sorumluluk aldığım, heyecanlandığım, havanın güzelleşmesiyle gezip tozmak istediğim ama kendimi gerçekleştirmek için çokça heyecanımı bastırıp gerçekten çalışıp çabaladığım dönemleri temsil ediyor. Evlenmek mesela ya da şirket kurmak.

Heyecan dolu ama bir o kadarda koşturmacası uğraşı çabası çok bol süreçler.



Bu nedenle bu yazıyı okuyan herkese seslenmek isterim ki, hayat içerisinde o ya da bu sebeple karşımıza çıkan şeyler, zihnimizde bazı çağrışımlar oluşturur.



Lütfen bu çağrışımları pas geçmeyin. Orada bize dair kendimizi keşfetmeye dair çok fazla veriye ulaşabileceğimizi biliyorum.

Bunun hem kendi hayatımda defalarca hem de bir çok insanın hayatında defalarca mümkün olduğunu söyleyebilirim. Hatta bir bilimsel veri sunmayıp sadece kendi yorumumu ortaya koyacak olursam, seansarda çağrışımlara kulak verebilen danışanların çok daha hızlı ve büyük yollar alabildiğini düşünüyorum. Mesela şimdi ben evlilik öncesi dönemimde neden bahar aylarına dair pek birşey hatırlamadığımı merak ediyorum ve kendime sorular sormaya devam ediyorum.

Görelim bakalım belki bahar benim için duygu geçişlerindeki hızı kompanse etmeye çalıştığım bir dönem, belki hep kendimi hem olumlu hem olumsuz yöne (yoğun/ haddiden fazla duygulara) doğru yükseltmemek için firenlediğim bir olguya dönüşecek bilmiyorum.

Belki de sadece geçmişteki dikkat eksikliği teşhisim sebebiyle, bahar aylarında daha da dikkatim dağılıyordu ve çok daha farkındalıksız bir süreç geçiriyordum. Belki de hiç birşey yok sadece o dönemler Ankara'da yaşadığım için bahar çok kısa sürüyordu ve gelip geçtiğini bile anlamıyordum bilmiyorum. Ama bu benim zihnimde netleşinceye kadar düşünmeye devam edeceğim.

Çünkü biliyorum ki, bana dair netleşen her çağrışım benim bugünkü benliğime çok net katkılar koyuyor ve bu katkılar hem bana, hem yaşamdaki doyumuma, hem de etrafımdaki insanlara sayısız fayda sağlıyor.

Değerlerim ve kararlarım netleşiyor. İçsel huzurum artıyor.

Hadi birlikte deneyelim...

@psikoevim instagram sayfası AHVÂL kanalımız üzerinden deneyimlerini paylaşan herkesle dertleşeceğim..

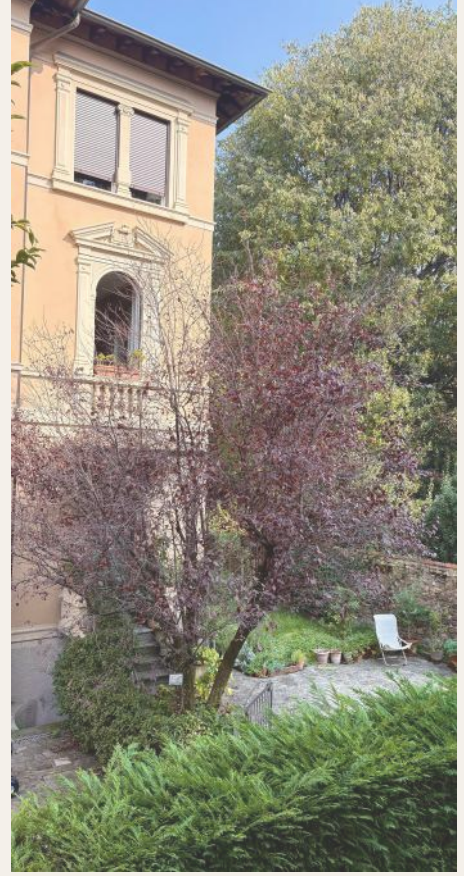
Bahar

Bahar benim için Mevsimin değişmesinden çok daha fazlası, bedenim kış uykusundan uyanıp hayata merhaba demesi. Kış boyunca farkında olmadan kendimizi kalın hırkaların içinden ve omuzlarımızda taşıdığımız o rollerin içine saklamışız. Bedenim dışarıdaki soğuğa karşı kendini korurken, ruhum da biraz içe çekilmiş, sanki bir kış uykusuna yatmış gibi. Bu saklanma hali bizi kışın sertliğinden korusa da, zamanla kendi içimizdeki o canlılıktan da uzaklaştırıyor; dışarıya karşı ördüğümüz bu görünmez zırh, en çok kendi hareket alanımızı daraltıyor.

Ama şimdi, Mart güneşiyle birlikte içimde bir şeyler hafifliyor.

Bedenimin sesine biraz daha yakından kulak verdiğimde, bahar bana bambaşka bir şey fısıldıyor.

Bedenim sanki dile gelip "Artık o zırhları taşımana gerek yok, gevşeyebilirsin," diyor.



Çene kaslarımın gevşediğini, nefesimin karnıma kadar derinleştiğini ve o kış boyu biriktirdiğim gerginliğin toprağa karıştığını hissediyorum. Zihnimiz ancak bedenimiz bu yumuşamaya izin verdiğinde gerçekten hafifleyebiliyor; çünkü ruhun yeni bir mevsime alışabilmesi için önce beden o kaskatı halini bırakması gerekiyor.

Bu bir yorgunluk değil aksine yaşam enerjisinin hücrelerime, parmak uçlarıma kadar geri dönme hareketi.

İyileşme, zihnimden önce bir nefes alışımında, bir esnememde başlıyor.

Bedenin rahatladığı, nefesin yolunu bulduğu o an, zihnimizdeki tüm o katı düşüncelerin de esnemeye başladığı yer oluyor.

Bugünlerde kendime soruyorum:

Bedenimin hangi köşesinde bir neşe uyanıyor?

uzun zamandır tetikte bekleyen omuzlarım ilk kez aşağı düşüyor, belki de sadece kendim olma heyecanı göğüs kafesimde daha fazla alan buluyor. Bahar benim için o muazzam ara bölge, ne kışın kaskatı halindeyim ne de yazın kavurucu havasında. Bu sadece dış dünyayı keşfetmek için değil, kendi içimizde bekleyen o canlılıkla yeniden bağ kurmak için bir adım gibi...



Her şeyi kontrol etmeye çalışırken, şimdi sadece olanı izlemenin hafifliğini hissedebiliyorum.

Sadece var olmanın ve güneşin tenimdeki o ilk sıcaklığının tadını çıkarıyorum.

Zemheriden Sonrası Bahar

“Zemheriden sonrası bahar.”

Küçükken babamdan duyardım bu sözü. Zemherinin kış olduğunu bilmez, anlamazdım ama babamın bir şekilde umudunu bahara bağladığını, baharı beklediğini anlardım. Babamın içinde kendi baharı yoktu. Bu sebeple dışarıya baharın gelmesi gerekiyordu. Mutlu olmak için, sıcacık hissedebilmek, esaslı bir uyanış ve bir yenilenme için baharı bekliyordu. Babamın öylece bir ömür beklediğini, büyüüp “zemheri” ne demek artık bilebildiğim yaşlarda anladım.

Biz beklemeyeceğiz!

İlkbahar, sonbahar, ikinci bahar...

Arap Baharı, Asmalı Konak'ın Baharı dahil bugüne kadar öğrendiğiniz tüm baharları unutun!

Moda ya; her şeyin başına “öz” koyuyoruz, bi iyi hissediyoruz: öz bakım, öz şefkat, öz sevgi, öz farkındalık. Ohhh, size de bir ferahlama gelmedi mi bir anda? Gelmedi demek... Her zaman öyle şıp diye gelmiyor işte ferahlamalar. Bazen de beni ferahlatan sana iyi gelmeyebiliyor. İşte tam da bu sebepten bildiğiniz, beklediğiniz tüm baharları unutun, unutamıyorum!



İnsan kendi “öz baharını” kovalamalı, onun peşine düşmeli. Diğer baharlar da hoş, evet, onlar da güzel ama önemlisi öz baharımız. Kışın ortasında dahi bize çiçekler açtıran kendi baharımız.

Beklemeyin diyorum.

İnsanlar bekler çünkü.

Güzel şeyler kendiliğinden olacak diye bekler.

Harekete geçmek için bekler.

Karar almak için bekler.

Sabahı bekler, yazı bekler,

en mükemmel anı bekler.

Çünkü daima bir şeyler için doğru zaman vardır. Diyetle başlamak için pazartesiye, sigarayı bırakmak için yeni yılı, mutlu olmak için doğru insanı bekler. Ben birinin doğru insanı olayım mesela? Yooook. Ya da kendim dosdoğru olup kendimle mutlu olayım, şartsız şurtsuz...

Olur mu? Asla.

Bir an bunalıp da “İşte şu elimdeki son sigaram!” diyeyim mesela Mayıs’ın üçünde.

Güzel günler bana gelmiyor mu?

Ben güzelliklere gideyim, koşayım hatta çünkü öylece beklediğimiz hiçbir şey, sırf bekledik diye gelmeyecek.

Baharı kumrular beklesin.

Biz yürüyelim arkadaşlar lay la lay lay lay lay lay!

Baharlar doğanın uyanışı için...

Kendi şahsi uyanışımız için mecbur değiliz baharı beklemeye.

Hafta ortası, çarşamba günü de başlanabilir bir diyet. Kışın da açan inatçı çiçekler vardır çünkü; açmak için baharı beklemeyen, bahanelere sarılmayan, zemheriye kafa tutan çiçekler.

Bahar gibi hissettiren durumlar vardır,
öyle hissettiren insanlar,
öyle anlar vardır.

Az evvel havalandırılmış evin tazelenmiş havası, yeni serilmiş temiz çarşafa o ilk yatış, bir anda gelen “her şey düzelecek sanki” hissi, sebepsizce aceleyle yapmakta olduğun şeyi fark edip yavaşladığın o an, mutfaktan gelen yemek kokusu, güzel kabaran bir kekin bir de kalıbından şıp diye çıkması—bak, çıldırırsın—bu bahar değil de ne?



Peki,

giymediklerini ayıkladığında boşalan rafları gururla izlediğin o minicik an,
alışverişte hiç tanımadığın bir bebeğin sana bir anda gülümsemesi,
berbat bir trafikte gıdım gıdım ilerlerken önündeki arabanın arka camından sana el sallayan çocuk,
“hadi çıkıp biraz yürüyelim” diye spontane mesaj atan o çok yakın oturduğun arkadaş,
görünce seni hatırladım diye verilen küçük bir hediye,
yanında kendimiz olabildiğimiz insanlar,
bir kahvelik vaktim var diye terliğiyle iniveren üst komşu,
oturduğun kafe hınca hınç doluyken senin kucağına çıkmayı tercih eden o kedi...

Bunlar içimizdeki bahar değil de ne?

Hakikat ve Gerçek Arasında Bir Bahar...

*Ben çocukken bahar,
başka bir şeydi...*

Bahar; koşmak demekti, dizlerimin yara olması demekti, toprağa değmek, çiçekleri koklamak, rüzgârı yüzümde hissetmek, güneşle aynı anda sahnede olan yağmura gülümsemek demekti. Hiç düşünmeden sevinmekti.

Hiç sorgulamadan yaşamak.

O zamanlar bahar benim için sokaktı. Gözümün gördüğü, kalbimin hemen kabul ettiği bir mevsimdi.

Şimdi... elli yaşlara doğru yaklaşırken fark ediyorum ki, bahar artık sadece dışarıda olmuyor. İçimde de bir yerlerde başlıyor. Ama bu kez daha sessiz, daha derin ve hatta bazen acıtan bir yerden.



Bahar her coğrafyada aynı anda ve aynı şekilde gelmiyor bizim topraklarda; kimi yerde bir patlama gibi hızla görünürken, kimi yerde çekingen ve yavaş, kimi yerde ise nadirliğiyle daha kıymetli hissettiriyor kendini. Soğuk topraklarda bir kurtuluş hissi gibi, ılıman iklimlerde bir geçiş, kurak bölgelerde ise umutlu bekleyişin karşılığı. Ama nerede olursa olsun, saklı olanı da açığa çıkarır gibi. Ve aslında her yerde aynı şeyi fısıldar; görünen değil, saklanan gerçektir.

Her şeyin bir zamanı var. Her suskunluğun altında bir hazırlık. Her gecikmenin içinde bir olgunlaşma. Ve en önemlisi...

İnsanın kendinden sakladığı ne varsa, bir gün mutlaka görünür oluyor bahar gibi.



Bazen bir şeyi gördüğümüzde, onun doğru olduğuna inanırız. Gözümüzle gördüğümüz, kulağımızla duyduğumuz, aklımızın hızlıca anlamlandırdığı şey bize "hakikat" gibi gelir.

Ama hakikat, bazen gördüğümüz ve anlamlandırdığımız şey olmayabilir. Ve belki de gerçek dediğimiz şey hakikatin bizdeki makul ve ihtiyaca uygun yansımasıdır. Bazen gördüğümüzün altında sessizce bekleyendir. Gerçek, yüzeyde, kabul gören ve konforlu olandır bazen. Hakikat ise derinlik ve sorumluluk.

Gerçek, çoğu zaman hızlıdır.

Hakikat ise sabır ister.

Tıpkı bahar gibi.

Ben kelimelerin alt katına çok kafayı takmış biriyim. Ve bu kelimelerden en fazla beni hırpalayanlardan biri hakikat olmuştur.

Hakikat kelimesi Arapça "ḥḳḳ" kökünden gelir. "Doğru olmak, sabit olmak, yerli yerine oturmak" gibi anlamlar taşır. İbranice ve Aramice' de kökü "oymak, kazımak, taş/metale hakketmek" anlamındadır. Hakikate etimoloji penceresinden bakınca değişmeyen, koşullara göre eğilip bükülmeyen diyebiliriz. Sanki insanın kendi içinde kaçamadığı o çıplak alan gibi.

İlginç olan şu ki; hakikat değişmiyorken ona ulaşma yolculuğumuz mevsimsel.

Bazen kış gibi donarız. Bazen sonbahar gibi bırakırız.
Ama en çok baharda görürüz hakikatlerimizi.

Çünkü bahar, saklananın görünür olduğu zamandır.

Kış boyunca toprak kendini kapatır, ağaçlar içe çekilir, doğa yavaşlar. Dışarıdan bakıldığında bir durgunluk vardır. Hatta zaman zaman bir yokluk hissi...

Ama bu yalnızca görünen gerçektir. Toprağın altında, ağaçların gövdesinde kimselerin görmediği bir hazırlık sürer. Kökler derine iner, tohumlar çatlar, yaşam sessizce yolunu bulur. Hiçbir şey yok olmamış, sadece bir süre saklanmıştı.

Ve sonra bahar gelir yavaş yavaş...



Önce bir çatlak oluşur. Sonra o çatlağın içinden bir filiz çıkar. Ardından renkler çoğalır, sesler artar, hayat daha görünür ve neşeli hissettirir.

Gördüğümüz şey, uzun zamandır devam edenin açığa çıkmasıdır. Tıpkı insanın zaman zaman içimizde susturduğu duygular, ertelediğini yüzleşmeler, görmezden geldiği gerçekler gibi...



Onlar da kaybolmaz, sadece bekler.
Doğru zamanı, doğru çatlağı, doğru mevsimi...

Bir sözle, bir bakışla, bir kırılmayla saklanan ne varsa görünür olur. Bahar, bizi gün yüzüne taşır. Ve tam da bu yüzden değerlidir.

Çünkü hakikat, saklı kaldığı yerde büyümmez. Ancak görünür olduğunda dönüşür. İnsan, kendine ancak gördüğü kadar yaklaşır. Ve ancak gördüğü kadar değişir. Belki de mesele baharın gelmesi değil, baharın gösterdiklerine bakabilmektir.

Çünkü bahar, saklananın görünür olduğu zamandır.



Şimdilerde, elli yaşlara doğru bahar benim pencereyden bir başka derinlik taşıyor. Eskiden baharı beklerdim. Şimdi baharın neyi açığa çıkaracağını merak ediyorum. Çünkü artık biliyorum ki, bahar içimizde ne varsa, onu da görünür kılar. Bazen bir fark ediş, bazen bir yüzleşme, bazen de geç kalınmış bir duygunun sessiz dönüşü...

*Artık biliyorum; bahar sadece doğayı değil, insanı da açar.
Ve insan...
en çok kendinden sakladığı yerde yakalanır.*

KENDİME GÜVENMEK İSTİYORUM

Geçen gün eşimle konuşuyorduk, hayatta almak istediğimiz kararlar hakkında. Aldığımız kararların nasıl attığımız adımlara dönüştüğünü, eğer bir karar tam alınmadıysa nasıl atılmaya çalışan adımın titrediğini konuştuk. Endişeli bağlı/bağımlı bağlı olan biri olarak attığım her adım titrek hissettiriyor. Yıllardır bu konuda bilinçlenmeye çalışıyorum.

Kendimi tanımaya başladıkça ne kadar kendimden uzak olduğumu fark ettim.

Kendime doğru attığım her adım da titrek hissettiriyor. Bunu değiştirmek istiyorum.

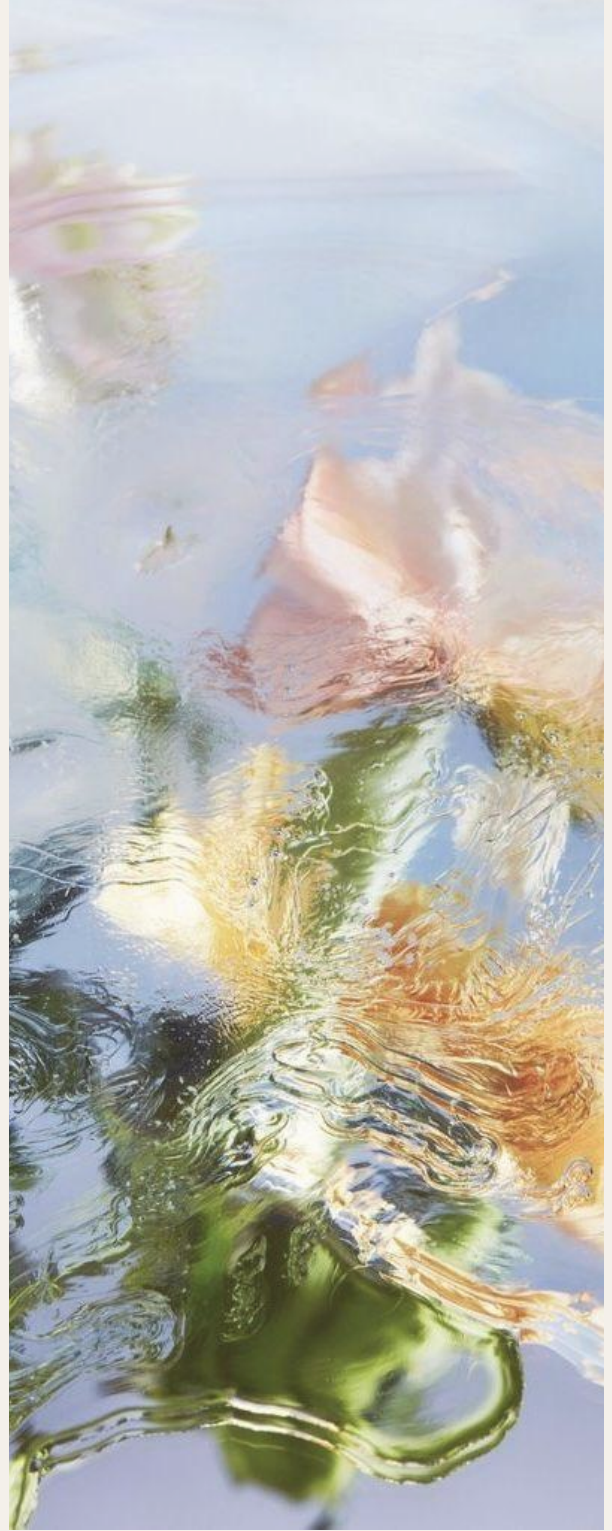
Sanırım ilk yapmam gereken şey titrek de olsa adım atmanın değerini kavramak. Bu dünyaya herkes aynı şartlarda gelmiyor ve ben kendimden şüphe edilmek için programlanmışım.

Şimdi bu kodu düzeltmek yine benim elimde

Adaletsiz de olsa bu dünya bize özgürlüğümüzü tekrar elimize alma gücü verdiyse, geçmişe ve haksızlığa odaklanmaktansa şimdiki gücümüze ve kaynaklarımızın kullanımına odaklanabiliriz.

Tablonun üzerine rastgele boya atmaya başladım. Hayat böyle gitmez değiştirmek lazım. İlk önce psikoloji okudum, terzi kendi söküğünü diker belki diye. Olamadığını ilk girdiğim işin bendeki hayat enerjisini sömürmesiyle öğrendim.

Hayata gelmiş olmanın anlamını kaybettiğim zamanlarda terapiye başladım, içimi anlayabilecek biri var umuduyla.



“Sonra öğrendim ki terapi sadece anlaşılacak değilmiş, senin kendi içini tanımak için ÇOK çaba gerekiyormuş. Senin sandığın sen aslında sen değilmişsin, travma tepkisiymiş. ”

Terapistim yardımıyla ben olarak çizilen resmi silmeden ve rastgele boya atmadan üzerine yeni bir şey çizmeye çalışıyorum. Önceki Aylin'i tanımak için önceki resme bakıyorum tabii. Yeni resmi çizerken şu anki değerlerimi tanımayı öğreniyorum, ilk fırça darbem bu. İkinci fırçada hedeflerimi araştırıyorum. Üçüncü fırçada hatalarımın doğal olduğunu kendime söylüyorum. Böyle böyle resim çizmeye çalışıyorum. Bana verilmeyen çocukluğu ve kendi imkanlarımla geldiğim noktayı kabul ettiğimde resmin bir kısmı istediğim şekle dönüşmüş oluyor.

Bu noktaya gelebilmek için de “Eğer bu imkanlar bana verilseydi nerelere gelmiş olurdu” düşüncesini yeterince tekrar ettiğimi ve bana bir faydası olmadığını anlamak gerekiyor. Resmin tam ortasına **"KABUL"** yazacağım en sonunda. Kendi özgür iradesiyle çizdiği kaderi bile kabul edemeyen bir annenin 5 yaşındaki terapisti rolünü, kendi kişiliği haline getiren biri olarak ben, artık bu önlüğümü yapıştığı yerden ilmek ilmek çözüyorum.

Kabulsüzlükle örülmüş bu önlüğü çözerken de her ilmekte farklı bir kabul buluyorum.



Hikayenin ufak bir özeti:

Ben sağı solu belli olmayan, sayacı doğru çalışmadan patlayan bir bomba gibi baba ve kendine hayrı olmayan koyun bir anne tarafından büyütüldüm. Şöyle söyleyeyim, babam psikolojik istismar masterını hayatın sanayisinde yapmış, annem de bankacı olarak kendi kazandığı parayı babamın eline saymış ve bu hayata mahkumum diye kendine tekrar etmiş sürekli.

Annem her an bu hayattan sıyrılabilirmiş ama babamın kazdığı çukuru çok beğenmiş sanırım, kendisi orayı biraz daha derinleştirmiş. Sonra bakmış çok derin oldu, toprağı geri dolduramadığı için hayıflanmaya başlamış. Aslında amacı çukurdan çıkmak değilmiş de çukuru biraz sığlaştırmakmış. Ama kazma küreği çoktan bırakmış sadece sözleri kalmış kendisine. Bu hayıflanmalarını duysun diye de beni doğurmuş çukurun içine, yalnız kalmış sanırım. Çünkü babam çukurda değil, sadece ona yukarıdan “KAZ” diye bağıyor. Ben doğduktan sonra annem başlamış konuşmaya, konuşmuuuuş da konuşmuş.

Davranışlarda titrek adımların yanında titrek duygular ve düşüncelerden oluşmuş iskambil kartından bir ev gibi hissediyorum bazen.

Bu titrek duygu ve düşüncüler zaten titrek davranışların sebebi oluyor. İç güdülerime güvenirsem ev bir anda yıkılacak gibi. Bu gibi anlarda kendi içime döndüğümde karşılaştığım ilk şey kafa attığım bir duvar oldu. "Sen Bozüksun, Hasarlısın, Yanlışınsın, Hatasın Duvarı"

İlk başta bu duvara tırmanmayı öğrenmeye başladım, duvara tırmanınca arkası gözükmeye başlıyor.

Duvarın arkasında karttan evi bulacağımı sandım. Bu gibi anlarda hislerimden kaçmaktansa içinde oturmaya ve düşünmeye çalıştım. Karttan evi tanımaya ve sağlamlaştırmaya kararlıyım.

Düşüne düşün (ve terapistimin vazgeçilmez yardımıyla) şunu fark ettim, duvarın arkasındaki karttan ev değilmiş. Bir çocukmuş. Çocukluğunu yaşayamamış, başkalarının terapisti, günah keçisi, sinir atmak için kullandığı kum torbasıymış. Onun hisleri çok uzun süre göz ardı edilmiş, şimdi onun dinlenme vaktiymiş.

O hem benim bir parçam hem de ayrı bir canlıymış gibi şu an.

Sesi çıkamadığı için varlığını titreşerek göstermeye çalışıyor, titreşmeleri vücudumda şüphe, tedirginlik, isteksizlik ve fiziksel bazı hissiyatlara dönüşüyor (mide bulantısı gibi). Çocukken korktuğu şeyi yapmaya çalıştığında altında bir güvenlik ağı olmayan minik Aylin'in tek ihtiyacı aşağıda onu yakalayacak biri. Bu doğrultuda yazıma tekrar başlamak isterim:

Merhaba, Ben Büyük Aylin,

Ben bir yetişkinim. İçinde titrek, terk edilmiş bir çocuk barındıran bir yetişkinim. Bu çocuk çok heyecanlanmış, çok sevinçliymiş, çok eğleneliymiş ve çok ama çok sevecenmiş. Olduğu bütün her şey için cezalandırılmış ama artık o dönem bitti.

O dönemin bittiğine inanması vakit alıyor ama artık ben varım. Zamanla inanacak.

Attığı adımlar titrese de o heyecanını kullanıp devam edecek. Görecek ki sonucu istediği gibi olmasa da düştüğü yerde ben varım. Herkes 10 adım atıyorsa o 1 atacak belki ama kendine kızmaya başladığında onu ben durduracağım. Onu seveceğim, ihtiyaçlarını soracağım.

Alıştığı ve normal olduğunu düşündüğü şey dövmek olduğu için kendini dövmeye başladığında elini havada yakalayacağım. Aklına bir düşünce geldiğinde ve bunu sorguladığında onu yapması için teşvik edeceğim, içimizdeki duvarı tırmanmayı ona da öğreteceğim. Yaptığı şey yanlış olsa da yanlışlarından öğrenmenin hayatın yolu olduğunu ona hatırlatacağım. Yanlış kişilere güvenmeye başladığında onu uyaracağım. Birilerini mutlu etmek pahasına kendini mutsuz etmeye başladığında ona kendi mutluluğunun önce geldiğini hatırlatacağım.

Dünyanın her zaman adaletli bir yer olmadığını biliyoruz, insanlar bazen bize kötülük yapacak, ahlaksızlık ve terbiyesizliklerle karşılaşacağız. Bunu engellemenin bir yolu olmadığını ona söyleyeceğim ama bu bize yapılan kötülüklere maruz kalmamız gerektiğini asla göstermiyor. Sesimizi duyuracağız artık, başa çıkılacak bir şey varsa elimizden geldiğince kendi hakkımızı savunacağız.

Savaşmaya gerek olmayan şeyler yaşadığımızda da üzöldüğümüzün farkına varacağız ama içten içe bir şey yapmadığımız için kendimizi yiyip bitirmeyeceğiz. Küçük Aylin tepinecek büyük Aylin regüle edecek, duvarı birlikte aşacağız. tamamen yıkamasak da önce duvarı alçaltacağız. Yeni tecrübeleri merdiven yapıp tırmanışımızı kolaylaştıracacağız.

Ve en önemlisi, artık önümüze bakmamız gerektiğini, çizmemiz gereken bir resim olduğunu öğreteceğim ona. Geçmişte yaşayamadıklarını ve ona verilmeyen kaynakları geçmişteki aktörlerden "söke söke" alamayız ama gelecekteki yeni ilişkilerimizde yaşamayı öğrenebiliriz.

Belki bu hayalimizdeki ile aynı olmaz ama hayallerimizi yeniden şekillendirebilmek için gereken özgürlüğe sahibiz. Tek ihtiyacımız olan şey birbirimiz ve bir sonraki titrek adımı atabilmek için birazcık cesaretimiz.



Genelde bahar ayını hissetmeye başladığım anda benim zihnim yavaş yavaş uyanmaya başlıyor.

Ama bu uyanış bir anda olmuyor; daha çok içimde bir şeylerin gerinmesi gibi. Önce renkler çarpıyor gözüme. Normalde fark etmeden geçtiğim tonlar, bir anda daha canlı, daha dikkat çekici oluyor. Sanki dünya kontrast ayarını biraz artırıyor.



Bu dönemlerde duyularım garip bir şekilde keskinleşiyor. Gördüğüm, duyduğum, hissettiğim şeyler beni daha fazla doyuruyor. Hatta bazen bunu yeni keşfeden bir bebeğin heyecanına benzetiyorum. Her şey tanıdık ama aynı zamanda yeniden keşfediliyormuş gibi. Enerjim yükseliyor, ama bu klasik "her şeyi değiştireyim, hayatımı baştan kurayım" enerjisi değil. Daha çok dışarı taşmak isteyen bir enerji. Evde kalmak değil, dışarı çıkmak istiyorum.

Yürümek, dolaşmak, durup bakmak...

*Doğaya temas ettikçe sanki onun ritmine
biraz daha dahil oluyorum. Ve ilginç bir şekilde, doğanın heyecanı bana bulaşıyor.*

Kendimi daha hafif, daha rahat hissediyorum. Ama bu hafiflikle birlikte bazen tanıdık bir yanılğı da geliyor: "Artık her şeyi yapabilirim." O anlarda kendime fazladan anlamlar yüklüyorum, fazladan beklentiler koyuyorum. Sonra işler her zaman planladığım gibi gitmeyince, o eski ses geri geliyor: "Yine olmadı." Ama bu sefer o sesi biraz daha farklı duyuyorum. Çünkü gerçekten fark ediyorum ki bu sefer geçen yıla göre daha güzel "yenildim". Daha farklı denedim, biraz daha ilerledim. Eskisi gibi aynı yerde dönmedim. Belki hedefe ulaşamadım ama ona bir adım daha yaklaştım.



Ve sanırım bu farkındalık her şeyi değiştiriyor.

Eskiden durduğum anları geri kalmak gibi görürdüm. Şimdi ise bunun benim hızım olduğunu kabul ediyorum. Bazen hızlı, bazen yavaş... ama hep hareket halinde. Çünkü hedef dediğim şey, benden acele etmemi istemiyor aslında. Orada duruyor ve benim ona ulaşmamı bekliyor. Bu yüzden artık zamandan çok sonuca odaklanmayı seçiyorum.

Doğaya baktığımda bunu daha net görüyorum. Aynı ritim içinde sayısız farklı melodi çıkabiliyor. Bazen tempo artıyor, bazen yavaşlıyor, bazen aynı notalar bambaşka bir sırayla diziliyor. Ama hepsi kendi içinde doğru.

Bizim de öyle değil mi aslında? Dışarıdan bakınca benzer görünen hayatlar, içeriden bambaşka ritimlerle ilerliyor. Ve o ritmi nasıl kullandığımız tamamen bize ait. Bunu fark ettiğimden beri kendime karşı biraz daha yumuşadım. Acele etmemeyi, kendime yüklenmemeyi seçtim.

*Çünkü biliyorum ki benim ritmim, bana ait olan tek doğru.
Ve belki de mesele baharın gelişi değil; içimizdeki o ritmi fark edebilmek.*



Baharın Ritmi

Genelde bahar ayını hissetmeye başladığım anda benim zihnim yavaş yavaş uyanmaya başlıyor. Ama bu uyanış bir anda olmuyor; daha çok içimde bir şeylerin gerinmesi gibi.

Önce renkler çarpıyor gözüme. Normalde fark etmeden geçtiğim tonlar, bir anda daha canlı, daha dikkat çekici oluyor. Sanki dünya kontrast ayarını biraz artırıyor.

Bu dönemlerde duyularım garip bir şekilde keskinleşiyor. Gördüğüm, duyduğum, hissettiğim şeyler beni daha fazla doyuruyor. Hatta bazen bunu yeni keşfeden bir bebeğin heyecanına benzetiyorum.

Her şey tanıdık ama aynı zamanda yeniden keşfediliyormuş gibi.

Enerjim yükseliyor, ama bu klasik “her şeyi değiştireyim, hayatımı baştan kurayım” enerjisi değil. Daha çok dışarı taşmak isteyen bir enerji. Evde kalmak değil, dışarı çıkmak istiyorum. Yürümek, dolaşmak, durup bakmak...

Doğaya temas ettikçe sanki onun ritmine biraz daha dahil oluyorum. Ve ilginç bir şekilde, doğanın heyecanı bana bulaşıyor. Kendimi daha hafif, daha rahat hissediyorum. Ama bu hafiflikle birlikte bazen tanıdık bir yanılığı da geliyor:

“Artık her şeyi yapabilirim.”

O anlarda kendime fazladan anlamlar yüklüyorum, fazladan beklentiler koyuyorum. Sonra işler her zaman planladığım gibi gitmeyince, o eski ses geri geliyor:



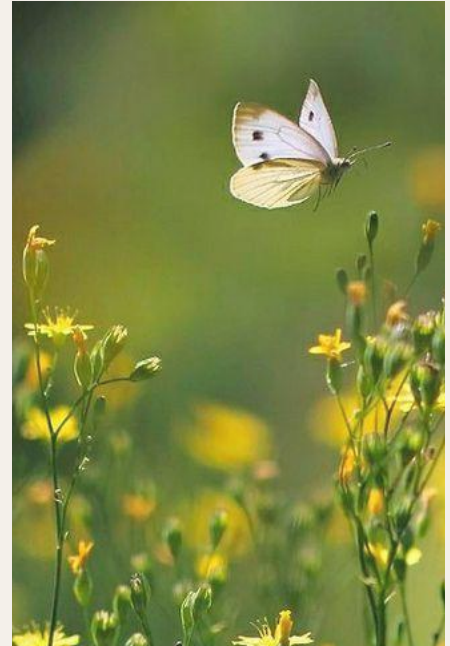
Yine olmadı.”
Ama bu sefer o sesi biraz daha farklı duyuyorum.
Çünkü gerçekten fark ediyorum ki bu sefer geçen yıla göre
daha güzel “yenildim”

Daha farklı denedim, biraz daha ilerledim. Eskisi gibi aynı yerde dönmedim.
Belki hedefe ulaşamadım ama ona bir adım daha yaklaştım.

Ve sanırım bu farkındalık her şeyi değiştiriyor.

Eskiden durduğum anları geri kalmak gibi görürdüm. Şimdi ise bunun benim hızım olduğunu kabul ediyorum. Bazen hızlı, bazen yavaş... ama hep hareket halinde. Çünkü hedef dediğim şey, benden acele etmemi istemiyor aslında. Orada duruyor ve benim ona ulaşmamı bekliyor. Bu yüzden artık zamandan çok sonuca odaklanmayı seçiyorum.

Doğaya baktığımda bunu daha net görüyorum. Aynı ritim içinde sayısız farklı melodi çıkabiliyor. Bazen tempo artıyor, bazen yavaşlıyor, bazen aynı notalar bambaşka bir sırayla diziliyor. Ama hepsi kendi içinde doğru.



Bizim de öyle değil mi aslında? Dışarıdan bakınca benzer görünen hayatlar, içeriden bambaşka ritimlerle ilerliyor. Ve o ritmi nasıl kullandığımız tamamen bize ait.

Bunu fark ettiğimden beri kendime karşı biraz daha yumuşadım. Acele etmemeyi, kendime yüklenmemeyi seçtim. Çünkü biliyorum ki benim ritmim, bana ait olan tek doğru.

Ve belki de mesele baharın gelişi değil; içimizdeki o ritmi fark edebilmek.

KELİME TOHURLARI

ETİMOLOJİ VE MİTOLOJİ BULMACASI

Baharla ilişkili kelimelerin kökenlerini keşfedin.

Her kelimedede bir köke uzanın: Kelimeyi bulun, işaretli harfi sayfanın altındaki kutucuğa yerleştirin.
Sekiz tohum, bir mesaj.



LATİNCE

Roma mitolojisinde Zephyrus'un eşi olan bu tanrıça, çiçeklerin ve baharın koruyucusudur. Bugün botanik bilimde bir bölgenin tüm bitki türlerini tanımlamak için de onun adı kullanılır.

1



ARAPÇA

Türk halk inanışında baharın üç habercisi vardır: ilki havaya, ikincisi suya, üçüncüsü toprağa düşer. Bu ısınma olayını tanımlayan, Arapça "kor, ateş" anlamına gelen kelimedir.

2



YUNANCA

Anadolu ve Akdeniz mitolojilerinde yılın bir kısmını yeraltında, bahar kısmını ise yeryüzünde geçiren; kanından anemon (dağ lalesi) çiçeklerinin doğduğu söylenen o meşhur yeniden doğuş figürüdür.

3



YUNANCA

Antik Roma'da bitkileri büyüten, toprağa bereket veren tanrıçadır. Baharın en güzel aylarından biri olan "Mayıs" ismini doğrudan bu figürden almıştır.

4

LATİNCE

Latince "aequus" (eşit) ve "nox" (gece) kelimelerinin birleşiminden doğmuştur. Işığın ve karanlığın dengelendiği, baharın resmi başlangıç anıdır.

5

GERMENÇE

Cermen ve Anglo-Sakson mitolojisinde şafağın, ışığın ve baharın tanrıçasıdır. Efsaneye göre İngilizce'deki Paskalya (Easter) kelimesi ismini bu kelimenin kökeninden alır.

6

YUNANCA

Yunan mitolojisinde kışın soğuşunu kovan, çiçekleri açtıran ılık ve hafif esen Batı Rüzgarı'nın tanrısıdır.

7

LATİNCE

Latince "ver" (bahar) kökünden türeyen bu sıfat, "bahara ait" anlamına gelir. Doğanın gençliğini, tazeliğini ve ilkbahara ait olanı tanımlayan bilimsel ve edebi terimdir.

8

BAHARIN ŞİFRESİ

1

2

3

4

5

6

7

8

Bahar bu yıl da geldi. Ama bu bulmacayı yaparken onu sadece takvimde değil, kelimelerin içinde aradım.

Hepsi aynı şeyi anlatıyor gibi: bir değişim.

Bahar, sadece ağaçların çiçek açtığı ya da havaların ısındığı bir mevsim geçişi değildir. Aslında doğanın uzun bir karanlığı, soğuşu ve durgunluğu geride bırakma yolunda bir başkaldırısıdır. Tıpkı efsanevi ateş kuşu —Feniks gibi.

Hayatın koşuşturmacasında bazen kendi içimizde de o kış mevsimini yaşarız. Yoruluruz, umudumuz incilir, yaprak dökeriz. Uzun süre öyle kalıverebiliriz de — sanki bahar bir türlü gelmeyecekmiş gibi.

Ama geliyor. Her seferinde geliyor.

Bulmacanın sonunda ulaştığın mesaj, işte bunun bir hatırlatması.

Bahar dışarıda oluyor. Biraz da içeride. Ve içerideki, kendi zamanında. Doğa, her bahar sıfırdan başlayacak o muazzam gücü kendi içinde bulur. Bu güç bizde de var — sadece hatırlanmayı bekliyor.

Baharınız kutlu olsun!

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 duylardan 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, nisan ayının reçetemizi yazıyoruz.

Nisan: Papatya ve Yumuşak Güç

Nisan, gökyüzünün en kararsız, yeryüzünün ise en iştahlı zamanıdır. Bir yanımız güneşin sıcaklığıyla genişlemek isterken, diğer yanımız aniden bastıran nisan yağmurlarıyla kışın o tanıdık kabuğuna çekilir. Bu ikircikli hal, beynimizin duygu merkezi olan limbik sistemde bir "**belirsizlik alarmı**" yakabilir. Tam bu eşikte, toprağın en yalın cevabı yükselir: Papatya.

Papatya, narin görünümünün altında aslında müthiş bir nörobiyolojik mühendislik taşır. İçindeki apigenin, zihnimizin gürültülü koridorlarında dolaşarak o meşhur "ya şöyle olursa?" fısıltılarını dindiren bir dost gibidir. O, sadece bir çiçek değil; sinir sistemimizin en karmaşık düğümlerini çözen, bizi "savaş ya da kaç" gerginliğinden çekip alan bir **doğal reset** tuşudur.

Eko-psikolojide papatya, "yumuşak güç" demektir. Sert olanın kırıldığı bu dünyada, rüzgarla eğilip yağmurla yıkanan ama merkezindeki o sapsarı güneşi (iyimserliği) asla kaybetmeyen bir esnekliğin simgesidir.

Papatya bize şunu fısıldar: "Duyguların bir nisan bulutu gibi gelip geçebilir, ama senin merkezindeki o sakin ışık (öz-denge) her zaman orada. Sadece dur ve kokusunu içine çek; limbik sistemin hatırlaması gereken tek şey, her fırtınadan sonra güneşin yeniden doğacağıdır."



Bu Ayın Hizalanma Reçetesi

Papatya kokusunu içine çektiğinde veya onun bembeyaz saflığını izlediğinde, bu üçlü fısıltıyı duyumsamaya çalış:

Zihne: "Karmaşayı sadeleştir, özündeki ışığa odaklan." (Apigenin'in yatıştırıcı etkisiyle zihinsel sisi dağıtan, karmaşayı en yalın haliyle kabul eden bir berraklık.)

Bedene: "Sıkışmışlığı bırak, rüzgarla birlikte güvenle esne." (Vagus sinirini uyandırarak omuzlardaki yükü, midedeki krampı ve tetikte olma halini toprağa bırakan bir davet.)

Ruha: "Eğil ama kırılma; her fırtına seni sadece temizler." (Nisan'ın değişkenliğine karşı geliştirilen o sarsılmaz içsel esneklik; sert olan kırılır, esnek olan fırtınayı atlatır)

Limbik Pratik : Ne zaman nisan yağmurları ruhunuzu ıslatsa, elinize bir papatya alın ya da hayal edin. Onun o mütevazı ama sarsılmaz duruşunu hatırlayın. evden çıkmadan önce ya da bir fincan papatya çayı eşliğinde şunu mırıldanın:

"Dışarıda hava nasıl olursa olsun, ben kendi güneşimi içimde büyütüyorum. Tıpkı bir papatya gibi, rüzgarla esniyor, yağmurla temizleniyor ve her yeni güne yeniden uyanıyorum."

BAHAR: Deneme Süresi

İzmir'de baharın 'deneme sürümü' kadar bile sürmemesine ithafen...(:

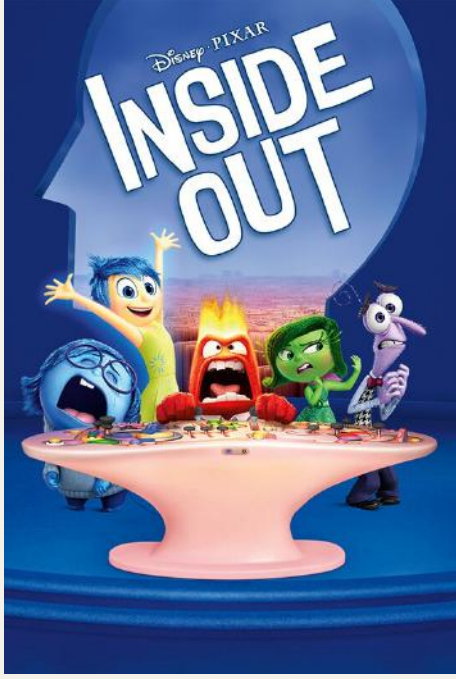




"Bir hedef bulacaksınız, o uğurda çalışacaksınız,
hedefinizi gerçekleştirmek için bir yol arayacaksınız,
yol yoksa da o yolu yapacaksınız.
Hayattaki gayemiz budur."

İlber Ortaylı

FİLM



INSIDE OUT

Bahar ayları duygularımızı anlamda ihtiyacımızın en çok arttığı aylar olabilir. Bu animasyon filmi yetişkinlerin dahi en temel duygularını anlamasına fayda sağlayacağını düşünüyorum. Ebeveynlerin de çocuklarıyla baş başa zamanını şenlendirebilecek bir film önerisi.

DİZİ

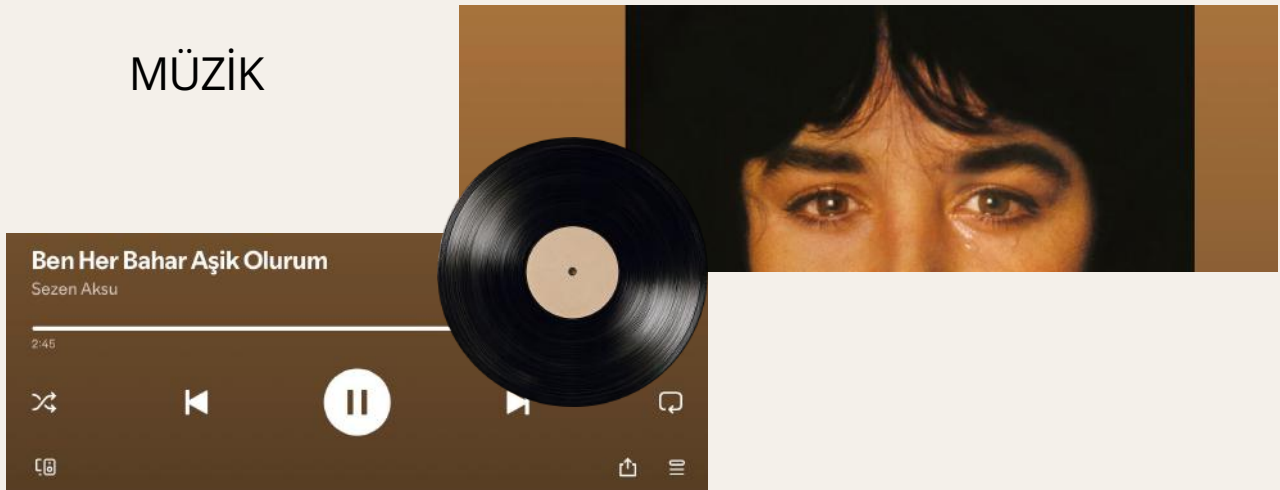


CHESAPEAKE SHORES

Bahar aylarında retinitis değişmezken içimizin kıpırtısına eşlik edecek, cittaslow havayı hissetmenizi sağlayacak ve izlerken düşünsel sisteminizi çok yormayacak tatlılıkta, içleri sımsıcak yapacak bir dizi. Ayrıca duyguları ve ifade etme in önemini de vurgulayan sahneleri olması dikkat çekeriz özelliklerinden biri. İyi seyirler.

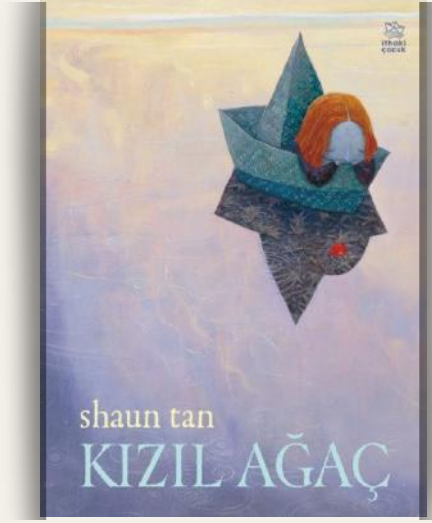
İrem Güngör

MÜZİK



KİTAP

Bazen hayat her şeyi kötüye götürür. Bazı duygular açıklanamaz hale gelir. Bir şeye tutunacak umut ararız. Bî ışık görmek isteriz devam edebilmek için. Bu kitap da karanlıklardan çıkıp yeşerebileceğimiz, baharımızı keşfedebileceğimiz, görselleriyle sessiz kitap tadında bir çocuk kitabı. Ve tabii yine yetişkinler tarafından okunup çocuk tarafımızı besleyecek tarzda. Şu soruyu sorabiliriz belki kendimize; Yaşadığımız o zor duygularla savaşmak yerine, sadece orada bizimle olduklarını fark edip yola devam etsek ne değişirdi?



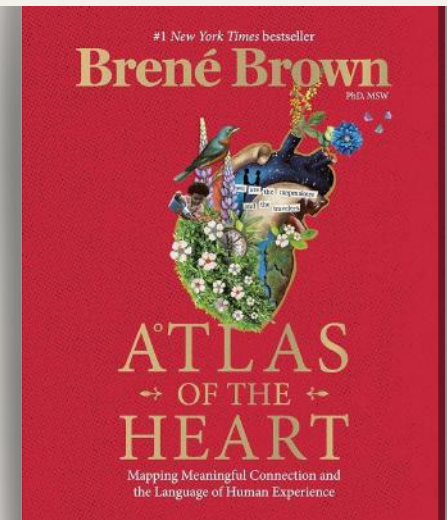
Bazen de sade yerlerde derinleşir, iyileşiriz. Hayatın anlamını aradığımız döngülerde zihnimizle savaşırken meselenin yetişmek olduğunu değil, geç kaldığımızı fark edip hissettiğimiz kabul sürecinde olduğumuzu anlayacağız ve duracağız. Ve kendimize şu soruları soracağız. "Koşmazsam geride kalırım" düşüncesine karşı, bu gerçek mi yoksa sadece bir düşünce mi? Koşmak yerine durup ne hissettiğime odaklansam ne olur? Durursam hangi duygu benimle kalır?

Burçe Nurveren

"87 duygu. Kaç tanesini gerçekten yaşıyorsunuz?" Çoğumuz hayatımızın büyük bölümünü üç dört kelimeyle geçiririz: iyi, kötü, yorgun, mutlu.

Oysa içimizde tam 87 farklı duygu ve deneyim varmış. Brené Brown, Atlas of the Heart'ta bize bunların haritasını çıkarıyor. Kitap bunu yaparken sizi sarsmıyor — sarıyor.

Alara Alev





**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
Nergiz Gülayinci**

Çocuklarla 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



**Yazar/ Yönetim
Danışmanı**
Kivılcım Mert



Amatör Yazar
Aylin Eren



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.

AhvaL

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

Sayfa 50