

|16 AĞUSTOS 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 06 | KONU: CARPE DIEM



Design
by PSİKOEVİM

5

PSİKOLOG
&
YAZAR

1

SOSYOLOG
&
AİLE DANIŞMANI

1

KONUK YAZAR



Amacımız:

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

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



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...

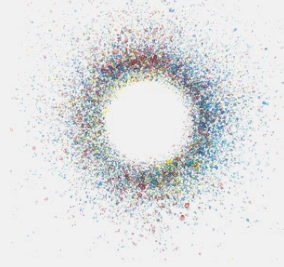
İÇİNDEKİLER



GEÇMİŞ DE GELECEK DE
ŞİMDİ'DE



ZAMANIN EŞİĞİNDE:
ÖZE TESLİMİYET



SALMASTRE



AN



KAHVE SOĞUMADAN,
HAYAT GEÇMEDEN...
HER ŞEY GEÇERKEN,
HAYATI KAÇIRMAMAK ÜZERİNE



“ARTIK”LARDAN
“HENÜZ”LERE
GEÇELİM Mİ?



LİMBİK REÇETELER



ŞİMDİ BUNU DÜŞÜN...



SONRA MÜZESİ



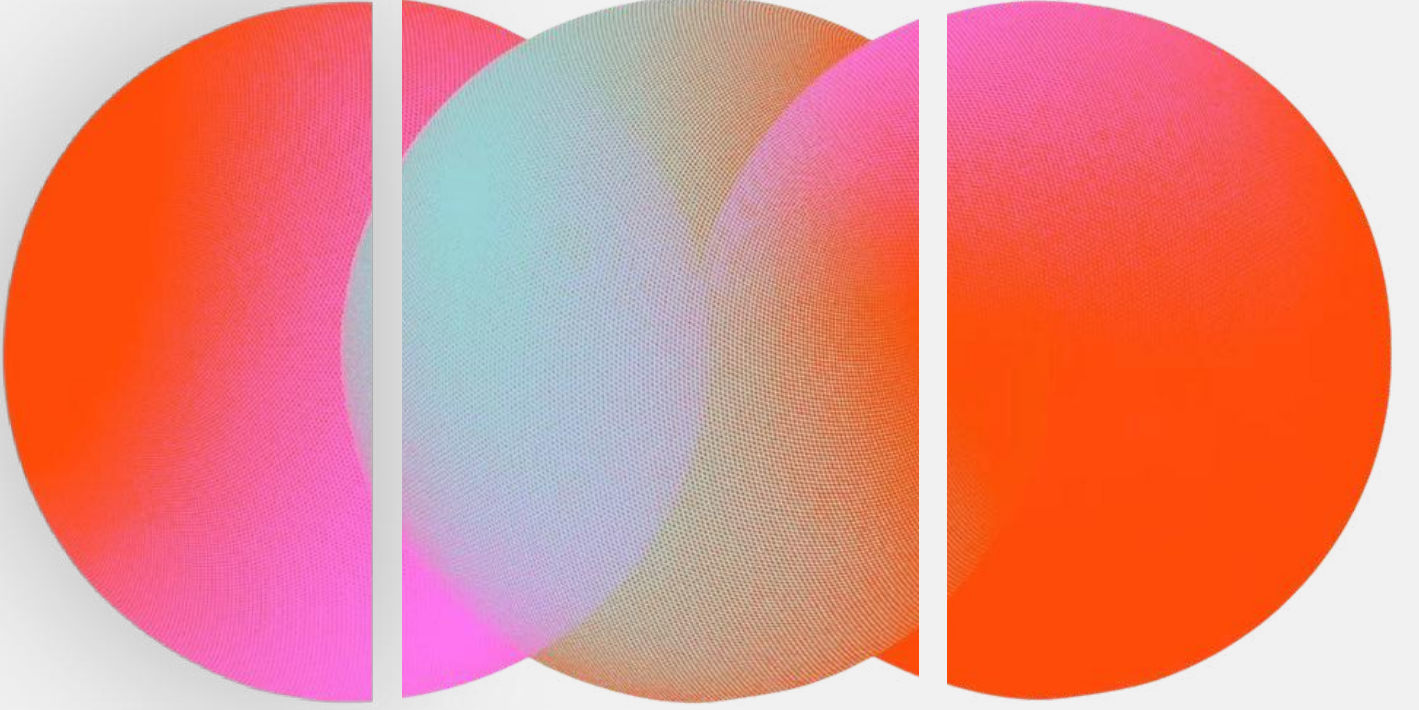
ÖNERİLER DURAĞI



*“Anı yaşı,
yarına mümkün olduğunca az güven.”*

QUINTUS HORACEUS

GEÇMİŞ DE GELECEK DE ŞİMDİ'DE



“Anı yaşa.”

Belki de en çok duyduğumuz cümlelerden biri. Duvar yazılarında, kahve kupalarının üzerinde, tatil fotoğraflarının altında... Sanki yaşam, elimizden kaçan bir kuşmuş da onu yalnızca bugünün içine sıkıştırarak tutabilecekmışiz gibi.

BEGÜM MANDEV

Ben de bu cümleyi uzun süre sevdim. Bir şeyleri kaçırmaktan korktuğum zamanlarda kendime “anı yaşa” dedim. Bir sofrada zihnim ertesi günün telaşındayken, bir yolculukta bitmesini istemediğim bir anın sonrasını düşünürken... Sanki zihnim bulunduğum yerden ayrıldığı anda o anı gerçekten yaşamayı bırakıyormuşum gibi. Sonra zamanla şunu fark ettim: Zihnimin başka bir zamana gitmesi, bulunduğum andan çıktığım anlamına gelmiyordu.

Peki gerçekten kaçırdığımız şey zaman mı?

Yoksa zamanın içindeki kendimiz mi?

İnsan hiçbir zaman yalnızca bulunduğu saniyeden ibaret değil. İçinde bulunduğumuz her an, geçmişimizin izlerini taşıyor. Çocukluğumuzdan kalan bir görüntü, yıllar önce söylenmiş bir cümle, unuttuğumuzu sandığımız bir konuşma ya da bir zamanlar hissettiğimiz bir duygu... Bazen hiç beklemediğimiz bir anda, çoktan geride kaldığını düşündüğümüz bir şey yeniden beliriyor. O an geçmişte yaşanmış olsa da, onun bizde bıraktığı duygu hâlâ burada.

Gelecek de farklı değil. Henüz yaşanmamış olsa bile umutlarımız, korkularımız ve ihtimallerimiz bugünün içine çoktan yerleşebiliyor. Yarın yapacağımız bir görüşmeyi düşünürken duyduğumuz kaygı, henüz gerçekleşmemiş bir şeyin bedenimizde şimdiden karşılık bulması değil mi? Bazen bir ihtimali düşünürken kalbimiz hızlanıyor, zihnimiz olası senaryolar üretmeye başlıyor. Gelecek henüz gelmemiş oluyor ama biz onu şimdiden deneyimliyoruz.

Belki de bu yüzden “anı yaşamak” sandığımız kadar basit bir şey değil. Çünkü zaten hep anın içindeyiz. Kaçabileceğimiz başka bir zaman yok. Geçmişe döndüğümüzde de, geleceği hayal ettiğimizde de bunu şimdi yapıyoruz. Geçmiş artık yaşanmıyor, gelecek ise henüz gelmedi; ama ikisi de şimdiye dokunuyor. Bunu fark ettiğimde “anı yaşamak” fikrine bakışım da değişti. Artık zihnimin geçmişe gitmesini ya da geleceği düşünmesini, bulunduğum andan uzaklaşmak olarak görmüyorum. Çünkü belki de *şimdi* dediğimiz şey, sandığımız kadar dar bir zaman dilimi değil. İçinde hatırladıklarımızı, özlediklerimizi, beklediklerimizi, korktuklarımızı ve henüz gerçekleşmemiş ihtimalleri de taşıyan daha geniş bir deneyim alanı.

İki insan aynı anda, aynı yerde bulunabilir; ama deneyimledikleri dünya birbirinden tamamen farklı olabilir. Çünkü dünya yalnızca etrafımızdaki nesnelerden, insanlardan ve olaylardan oluşmaz. Onlarla kurduğumuz ilişkiyle anlam kazanır. Bir şarkı benim için yalnızca bir şarkı değildir; başka bir zamana götürebilir. Bir koku, yıllar önceki bir günü yeniden hissettirebilir. Bir yer, henüz yaşanmamış bir geleceğin hayalini kurdurabilir. Belki de mesele, bugünü yakalamaya çalışmak değil; bugünle nasıl bir ilişki kurduğumuzu fark etmek. Çünkü var olmak, yalnızca nefes alıp vermek değil. Yaşadığımız şeylerin içimizde bıraktığı izleri fark etmek, onların bizi nasıl dönüştürdüğünü görebilmek ve bütün bunların şu anki halimizde nasıl yer aldığını hissedebilmek.

Şimdi, geçmişten kopuk değil.

Gelecek de bugünün dışında şekillenmiyor.

Hepsi, benim şu anki varlığımın içinde birbirine dokunuyor.

O halde belki de *Carpe Diem*'i yeniden çevirmeliyiz. “Kendine rastladığın anı fark et.” Çünkü belki hayatı kaçırmak, geçmiş düşünmek ya da geleceği hayal etmek değildir. Asıl kaçırdığımız şey, bütün bunlar olurken kendimizin orada olduğunu fark etmemektir.

Ben geçmişimi bugün hatırlıyorum. Geleceğimi bugün hayal ediyorum. Özlediğim birini bugün özlüyor, henüz yaşanmamış bir şey için bugün heyecanlanıyorum. Ve bütün bunlar olurken, hayat dediğim şey yine yalnızca şu anda gerçekleşiyor.

*Belki de mesele anı yaşamak değil.
An'ın içinde kendine rastlamak.*

ZAMANIN EŞİĞİNDE: ÖZ'E TESLİMİYET

Geçmişin omuzlarımızdaki yükü, geleceğin zihnimizi kuşatan sisli kaygıları...

Hepsi, şu anın tam kalbinde durduğumuzda sessizce dağılır.

Çünkü hakikat, ne keşkelerin durağında ne de henüz yazılmamış yarınların belirsizliğindedir.

Hakikat; tam şimdi, bu nefesin eşliğinde gizlidir.

Carpe diem, sanıldığı gibi zamanı telaşla tüketmek değil;

Anın sesini duymak, gelen her neyse ona kalbini açabilmektir.

İçimizde yankılanan kaygılı, telaşlı, korumacı tüm seslerin elinden tutup,

Onları bastırmadan, yargılamadan, rüzgârlarına direnmeden...

Sadece o seslerin tuttuğu fenerin ışığında yola şefkatle devam edebilmektir.

Tam da burada filizlenir teslimiyet.

Ve sonra...

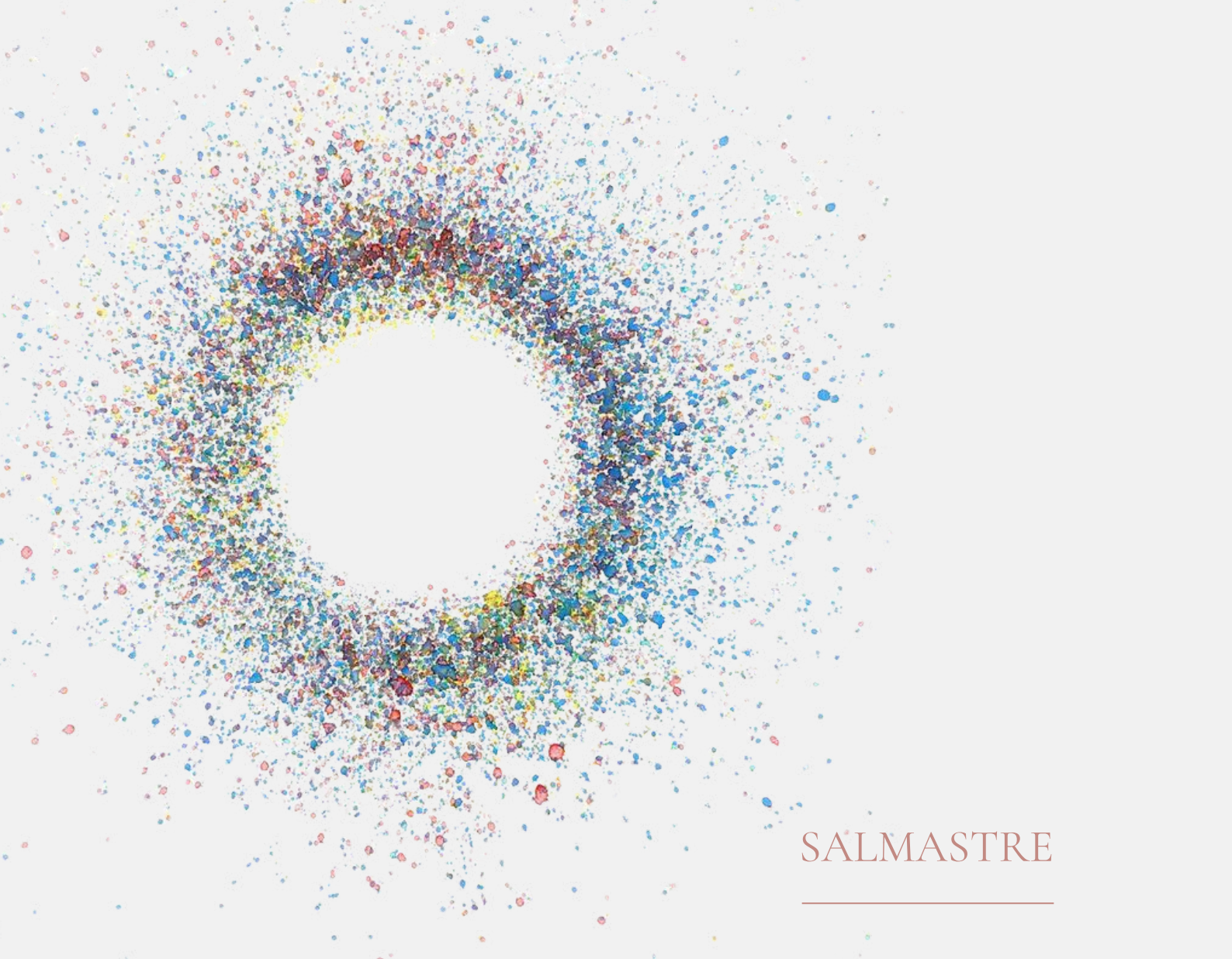
Dümeni, varlığımızın derinlerindeki o sarsılmaz ve bilge ışığa devretmektir.

Öz benliğin şefkatli rehberliğine, hayatın kendi ritmine ve anın getirdiklerine teslim olmaktır.

Çünkü anı yaşamak; savaşı bırakıp akışa güvenmektir.

Günü yakalamak; kendini, o ebedi ve huzurlu "Şimdi"nin kollarına bırakmaktır.





SALMASTRE

Leyla, o sesi ilk defa gece saat dokuzda mutfakta mcver yaparken duydu. Yaz o kadar sıcak geçiyordu ki gündüzleri insanların tahammülü de iştahi da azalmıştı; hava biraz serinleyince bir şeyler yenecek duruma ancak geliniyordu.

Rendelerken elini yapış yapış yapan ve kolaylıkla çıkmayacağını bildiği o kabağın bulaşığından kurtulmak için lavaboda ellerini yıkadı ve musluğu kapattı. Musluk tam kapanmamıştı; damlatmaya başlamıştı.

Tıp, tıp, tıp... Musluğu tam kapatamadığını düşündü. Kabağa iyice sinirlenerek ellerini banyo lavabosunda yıkamaya gitti. Bu sefer daha iyi bir iç çıkarmıştı. Mutfak lavabosuna geri döndü, musluğu biraz daha sıktı ve tam kapatabildiğine ikna oldu. Sonra mcver harcını tavaya atıp kızarttı, biraz yoğurt çıkarıp tabağının kenarına koydu ve odasına çekildi. Yemeğini yerken bir yandan dizi izledi; uykusu gelmeye başlayınca tabağını mutfağa götürdü. Tekrar o sesi duydu: *Tıp, tıp, tıp...*

AYşENUR DÜZGÜN

Bu sefer daha geniş aralıklarla damlıyordu. Bu problemi çözmek için babasına haber vermesi gerekiyordu. Saat on birden sonra işten gelen babasını bekledi. Aslında yalnızca on beş dakika beklemişti ama bu süre ona çok uzun bir zaman gibi gelmişti.

Babası nihayet geldi.

"Baba, musluk damlatıyor."

"Duymayıver Leyla, gece gece uğraşılmaz; sabah bakarım."

Leyla sinirleri tırmanmış vaziyette odasına gitti ve kulaklıkla bir şeyler dinleyerek uyumaya çalıştı. Uykuyla uyanıklık arasında, huzursuz bir geceydi bu.

Sabah kalktığında babasıyla annesini mutfakta kahvaltı yaparken gördü. Musluk çok seyrek ama düzenli olarak damlamaya devam ediyordu. Babasına tekrar sordu:

"Baba, şu musluğa bakabilir misin?"

"Leyla, o kadar damlatmıyor bile. Ben duymuyorum, sen nasıl duyuyorsun? İşe gitmeden önce Mustafa amcana uğramam gerekiyor, arabasının aküsü bitmiş. Takviye yapmamız lazım. Sonra bakarım."



Leyla, bu damlamadan ne kadar rahatsız olduğunun anlaşılmayacağını ve konunun tartışmaya dönüşeceğini anlayıp odasına çekildi. Babası evden çıktı, annesi pazara gitti; Leyla da acıktığı için mutfakta kendine bir şeyler hazırlamaya başladı.

Musluğun damlamasını duymaya devam ediyordu. Elindeki yumurtaları yere düşürdü, tavadan eline yağ sıçrattı, en sonunda da domatesi keserken elini hafifçe kesti. Tüm bunlarla baş etmeye çalışırken musluğu defalarca açıp kapattı ama damlama azalmamıştı. Biraz sakinleşmek için eline bastırdığı kağıt havluyla oturdu. Musluk çok seyrek ama ritmik akıyordu.

İçindeki kronometre çalışmaya başladı: Neredeyse kırk beş saniyede bir damlıyordu. Gerçekten hep kırk beş saniye olup olmadığını merak etti; telefonundan kronometreyi açtı. En fazla birkaç saniye sapıyordu; az ya da fazla...

Beklemeye devam ederken bakışları musluğa kilitlendi. Musluk beklediğinden birkaç saniye erken ya da gecikmeli damlasa sinirleri bozuluyordu; tam beklediği anda damlasa yine sinirleri bozuluyordu. Telefonunu çıkardı ve zaman zaman yaptığı gibi notlar uygulamasına yazmaya başladı:

"Hayat başka bir yerdeki bir nehir gibi akarken ben bu mutfakta bir damlanın düşüşünü sayarak yaşıyorum."

Bu düşünceleri kusar gibi dökmenin yarattığı bir nebze rahatlamayla babasının alet çantasını almaya gitti. Yapabileceği bir şeyler olmalıydı. İngiliz anahtarı ile musluk gövdesi ve salmastrayı sökmek için vana tepeciğiyle uğraşırken annesi eve girdi. Leyla ne yapıyorsun? Bırak şunu, baban halledecek işte. Biz bu işlerden anlamayız, daha çok bozarsın. Babanı beklememiz lazım."

"Anne, sinirlerimi bozuyor, bir şey yapmam lazım."

"Boş ver, içeri git, ders çalış ya da kitap falan oku. Dikkatini dağıt."

Bu sözlerle birlikte Leyla'nın zihnine kendi mevcut hayatı açık kalmış bir musluk gibi akmaya başladı. Şu an ne yapıyordu? Edebiyat mezunu olarak KPSS'ye üçüncü defa hazırlanıyordu. Ailesi, Türkiye'deki ortalama her aile gibi çocukluk ve gençlik yıllarında zor zamanlardan geçip belirli bir refaha ancak ulaşabilmişti ve çocuklarına aynı zorlukları yaşamaması için bir konfor alanı sunmaya çalışıyordu.

Bu konforu sağladıkları için gurur duymakla birlikte, çocuklarının kendileri kadar zorlanmadığını görerek bir haset de duyuyorlardı. İşte bu karmaşık mesajların ortasında Leyla, evde kendine ayrılmış yere yerleşmişti ve etrafında rahatsız olduğu şeyler bulunmadığı sürece burada rahattı.

Otuz yaşındaydı; ailesi evlenmesi ya da atanması için baskı yapmıyordu. Bunun rahatlığını yaşasa da artık evin demirbaşı olmuştu; evdeki eşyalar ya da düzenle ilgili bir söz hakkı yoktu, çünkü burası kendi evi değildi.

Evden çıktı, arkadaşı Ahu'yu ziyarete gitti. Musluk konusunu hiç açmadı, unutmak istiyordu. Başka şeylerden sohbet etmeye başladılar. Ahu bir anaokulunda öğretmen olarak Eylül'de işe başlayacaktı. Polis nişanlısının nerede göreve başlayacağına bağlı olarak çalışmayabilirdi de; belki onunla gittiği yerde bir okul bakardı, belki sonraki seneyi beklerdi.

"Ne büyük bir salaklık" diye düşündü Leyla içinden. "Bir erkeğe göre hayatının akacağı yönü değiştirmek..."

Sonra düşündü; kendisi bırak sevdiği biri için, kendi için bile hayatının nehrinin yatağını değiştiremiyordu. Hem belki de Ahu bu değişikliği bir erkek değil bir kadın için yapsa bunu çok romantik bulacaktı: Birine bu kadar güvenebilmek ve onunla birlikte bir hayat inşa etmek için bazı planlamaları revize etmek... *Belki de benim sorunum erkeklerle*, diye düşünmeye devam etti, *belki de tek bir erkekle...* Güvenebileceği bir erkek miydi babası? Ona evde koşulsuzca yer açıldığını düşünüyordu hep, kendisine aktarılan da buydu. Belki de tek koşul, sunulan ve sunulmayanlara razı gelmekti. Ahu'nun hayatı bir nehirdi de Leyla'nınki musluktu sanki; salmastrasını bile sıkamadığı bir musluk. Ahu'nun anlattıklarından kopmuştu; bir yerlerden yakalamak için çaba sarf edip konuşmaya geri döndü. Sonra Ahu'nun mutfağına geçip kısır yaptılar, *Kismetse Olur* izleyerek yediler. Çok geç olmuştu; Leyla eve dönmeyip Ahu'da kaldı. Bir günü reality show izleyerek geçirmişti; hayatından bir günü daha damlata damlata kaybetmişti.

O gece salondaki kanepede yatarken huzursuz bir uykuya daldı; sanki musluğun damlaması zihninin içinde devam ediyordu. Rüyasında, çocukluğundan silik bir yüz belirdi: Bir zamanlar aynı mahalleyi paylaştıkları ama sesini bile tam hatırlayamadığı o çocuk... Zamanla ailelerin arası soğumuş, adları bile anılmaz olmuştu. Sonradan duyduğu o ani ve sessiz gidişini hatırladı. İnsan, kendi hayatından bu kadar kolay ve gürültüsüzce vazgeçebilir miydi? Yoksa asıl vazgeçiş, hiçbir şey olmuyormuş gibi yaşamaya devam etmek miydi? Leyla, çocukluğuna dair bir hatıranın bile silinip gitmesini izlerken kendi hayatındaki o derin kayıtsızlıkla bir kez daha yüzleşti.



Ertesi gün Ahu'ların evinden ayrılıp lisedeyken çok sık gittiği kütüphaneye gitti; edebiyat okuması için onu heyecanlandıran o kütüphaneye... Carpe Diem Yayınları'nın kitapları gözüne çarptı. "Günü yakala" gibi bir anlamı vardı bu ifadenin. Anı yaşa, hayatını yaşa mıydı anlatılmak istenen? Hayat en fazla bir tane nasip oluyordu insana. Ahmet'inki bir tane bile değildi. Kendisinininki de yaşandıkça biriken değil; damlaya damlaya, azala azala tükenip giden bir şeye dönüşmüştü sanki.

Eve geri döndüğünde babasının sorunu çoktan halletmiş olmasını umut ediyordu. O gün babasının izin günüydü. Sokağın girişinde annesini, mahalleden yaşlı bir kadının gelinini ve alt komşularını gördü. Muhabbete dahil olmak için yanaştı. Gelin olan kadın diyordu ki: *'Yirmi sene kaynanamın evinde çürüdüm. Yirmi sene de kendi annemin evinde geçer. Sonra da ölür giderim herhalde.'* Bu cümleyi kadının sokakta oynayan iki oğlunun duyma ihtimalinden dolayı biraz gerildi; sağına soluna bakarak çocukların duyup duymadığını anlamaya çalıştı. Bundan rahatsız olan tek kişi görünüşe göre kendisiydi; annesiyle alt komşuları bunu komik bulmuş gibi duruyorlardı. Müsaade isteyip eve geçti, kapıda babasıyla karşılaştı. Babası balığa gidiyordu ve oltalarını arabaya taşıyordu. Musluğu unutmuştu bile.

Leyla hiçbir duygu göstermeden eve girdi; doğrudan alet çantasına yöneldi, İngiliz anahtarını çıkardı. Ana vanayı kapatmadan musluğun başlığını hırsla zorlamaya başladı. Musluğu gövdesinden sökmek için boru anahtarını son gücüyle yüklenerek döndürdü. Birkaç tur döndükten sonra paslanmış ve çürümüş dişler dayanamadı; büyük bir gürültüyle kırıldı. Metalin yırtılma sesi mutfakı doldurduğunda Leyla sarsıldı. Basınçlı su bir nehir gibi patladı; gırtlığına, gözlerine, sığınmaya çalıştığı o konforlu kafese yayıldı. Sırılsıklam olmuştu ama ilk kez nefes aldığını hissetti. Zeminde yatıp tavana vuran suyun gürültüsünü dinledi; o tekdüze damlama ölmüştü. Bir şeyi bozmuş muydu? En azından düzgün bir şeyi değil, zaten bozuk olduğunu bildiği bir şeyi bir daha bozmuştu sadece. Hangisinin daha büyük hasara sebep olduğu göreceliydi, Leyla kendi tarafını seçti. Hem düzgün bir şeyi bozmuş olsa da fark etmezdi, kendisi bir şey yapmıştı. Kötü bir şey de olsa, bir şey yapmıştı. Ayağa kalktı, sırt çantasını omzuna taktı ve arkasına bakmadan dışarı çıktı. Çünkü nehirler, hiçbir zaman bir mutfakta son bulmazdı.

An.

Yaşadığımı hissettiğim anlar var.
Tekrar tekrar hissetmeyi isteyeceğim anlar.

Birinin en sevdiğim yemeyi yaptığı an.
Çimlere çıplak ayakla bastığım an.
Bana ait hissettiğim an.
Birini dinlediğim an.
Sevildiğim an.
Uzun uzun denizi izlediğim an.
Yardım isteyebildiğim an.
Birinin gözünde kendimi gördüğüm an.
Sarıldığım an.
Özenerek sofraya hazırladığım an.
Güvendiğim an.
Bağıra bağıra ağladıktan sonra “bu da geçer” diyebildiğim an.
İzlediğim bir filmin sonunda herkesin mutlu olduğu an.
Sırt üstü yüzdüğüm an.
Kalbimde sevgimi hissettiğim an.
Martıların şımarmasını izlediğim an.
Küçük bir eli tuttuğum an.
En sevdiğim şarkıyı tekrar tekrar dinlediğim an.
Tanımadığım birinin bana gülümsediği an.
Ait olduğum an.
Günün sonunda kendimle baş başa kaldığımda gönlümün rahat olduğu an.
Yük hissetmediğim an.
Kırgınlıklarımın onarıldığı an.
Gülmekten konuşamadığım an.
Koklayınca “oh” dediğim an.
Taşıdığım yüklerin farkında olduğum an.
Taşıdığım yüklerin alındığı an.
“Senin için” denildiği an.
Şifa olabildiğim an.
‘Ben’ olabildiğim an.
An’ı yaşayabildiğim an.



İBRAHİM KARACA

KAHVE SOĞUMADAN, HAYAT GEÇMEDEN... HER ŞEY GEÇERKEN, HAYATI KAÇIRMAMAK ÜZERİNE

Hayatımın bana öğrettiği en önemli şeylerden biri şu oldu: Her zorluğun bir süresi var.

Bazı problemler günler, bazıları aylar sürüyor. Bazılarını çözüyoruz, bazıları ise zamanla kendiliğinden hayatımızdan çıkıyor. Fakat sorunların ne zaman biteceğini her zaman bilemiyoruz. İşte insanı en çok yoran da çoğu zaman problemin kendisinden çok, “Bu ne zaman bitecek?” düşüncesi olabiliyor.

Sürekli stresin içinde olduğum, her gün başka bir problemi yönetmek zorunda kaldığım dönemler oldu. Bazen bir sorun bitmeden diğeri başladı. Fakat zaman içerisinde kendime bir düşünce biçimi geliştirdim:

“Evet, şu anda zor bir dönemden geçiyorum. Ama bu dönem sonsuza kadar sürmeyecek. O zamana kadar hayatı yaşamaktan vazgeçmeyeceğim.”

İşte benim için Carpe Diem tam olarak burada başlıyor.

Carpe Diem, yalnızca “anı yaşa” demek değil. Bana göre “Geleceğe umutla bakarken bugünün içinden geçebilmek.” demek. Bir problemim varsa onu çözmek için elimden geleni yaparım. Fakat problem çözülene kadar hayatımı askıya almam. Çünkü bir şeylerin düzelmesini beklerken geçen zaman da benim hayatımdır. Bu yüzden bazen yalnızca bir kahveyi keyifle yudumlamak bile benim için önemlidir.

Belki önümde çözmem gereken büyük bir problem vardır. Belki zihnim yarını düşünüyordur. Belki hayatımda yolunda gitmeyen pek çok şey vardır. Ama o anda elimdeki kahvenin sıcaklığını, kokusunu ve tadını fark edebilirim. Çünkü hayat sadece sorunlarımızdan ibaret değildir.

Bazen zihnimiz gelecekteki problemleri çözmeye çalışırken içinde bulunduğumuz güzel anı kaçıır. Oysa gelecek geldiğinde yeni problemler de beraberinde gelebilir. Eğer sürekli “her şey düzelsin, sonra yaşarım” dersek, belki de hayatımızın büyük bölümünü bekleyerek geçiririz.

Ben umudu bırakmadan anı yaşamaya inanıyorum. Geleceğin daha güzel olacağına inanmak, bugünün güzelliğini görmeye engel değil. Aksine, insanın geleceğe umutla bakabilmesi, bugün yaşadığı zorlukların altında ezilmesini engelleyen güçlü bir dayanak olabilir. Her şeyin bir geçme süresi olduğunu bilmek ve o süre boyunca hayatın küçük güzelliklerini yakalayabilmek...

Belki Carpe Diem benim için tam olarak budur. Sorunlarımı çözeceğim. Mücadele edeceğim. Yorulacağım. Bazen üzüleceğim. Ama bütün bunların arasında kahvem yine keyifle içeceğim. Çünkü hayat, sorunlar bittiğinde başlayacak bir şey değil.



Hayat, sorunlarla birlikte devam eden yolculuğun ta kendisi.



AYŞE GİZEM ÜNÜVAR

“ARTIK”LARDAN “HENÜZ”LERE GEÇELİM Mİ?

E, Ağustos geldi, artık yavaş yavaş bitiyor yaz. Nasıl hissettirdi bu cümle? Kötü, biliyorum. Neredeyse herkes yaz mevsimini çok seviyor. Yaz akşamlarının bitmeye başlamasıyla gelen hafif hüznü bildiniz, değil mi? Bu neyin hüznüdür aslında, biliyor musunuz? Bu, yazı kışın özleyecek olmanın hüznüdür. Yaz henüz bitmemiştir, hâlâ biraz yazdır aslında. Henüz içindeyken ileride bir “an”da özleyecek olduğumuzu bilerek, tahmin ederek şimdiden üzülmek değil mi bu? Gelecekteki benim yaşayacağı muhtemel duyguya şimdiden peşinen üzülüyorum yani. Ve aslında hâlâ yaz!

Ve belki hayatımın en mükemmel kışını geçireceğim, belki diğer kışlar gibi olmayacak, özletmeyecek yazı, bitmesin isteyeceğim sürprizlerle dolu olacak, yazı gözüm görmeyecek... Bunları henüz bilmiyorum ama geçmiş deneyimlerimden, üzüleceğime şimdiden emin olarak üzüleceğime üzülüyorum. Ve biz Mirkelam da değiliz ki üzüldüğümüze üzülelim :) Bence o bile eskisi gibi her şeye o kadar üzülmüyor ve eskisi gibi koşturuyor, koşuyu bıraktı ama hâlâ Mirkelam! Ve bakın, bize de hâlâ yaz!

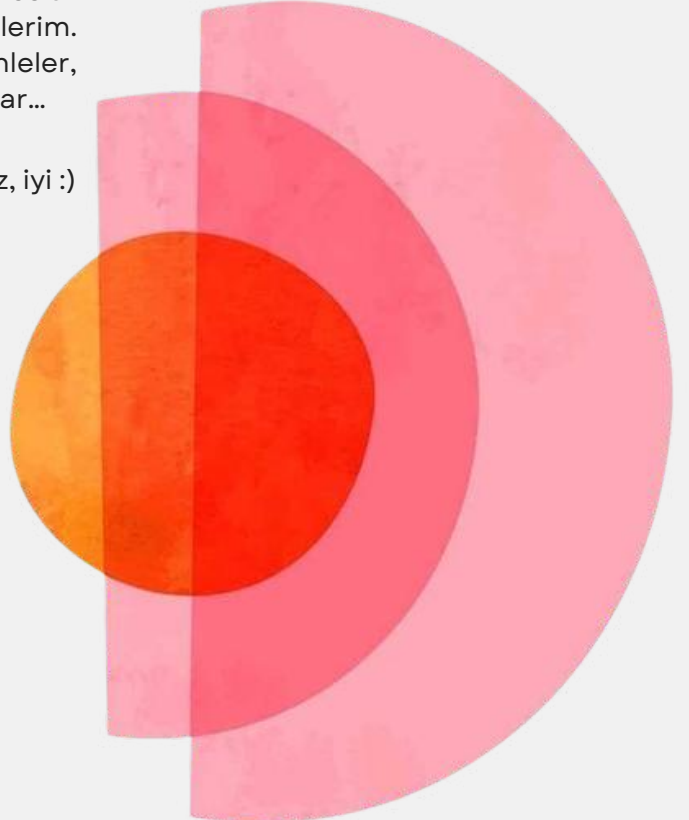
Aslında anı yaşasam, bugünü, şu anki yaz gecesinin içinde kalmayı tercih etsem, çok sevip özlenen o yazdan bir parça daha koparmış olmaz mıyım? Haneme hayırlı olmaz mı fazladan bir tane yaz gecesini :) Neden misler gibi yaz gecemi kışın özleyeceğim diye doya doya, hüzünlü yaşamayayım? 3 ay daha yazımız yoksa da hüznü değil “henüz”ü seçmek özgürlüğümüz var. Bilinçli bir seçim. Bir hissin değişimi kaderin değişimi derler, ne güzel demişler.

Gelecek kaygısı veya dünün üzüntüsü daima şu anın bakiyesinden eksiltiyor. Tamamen sıyrılamayız, insanız, zaten tam olarak bunlarla sınavımız. Fakat ara sıra sakince kendimize hatırlatmak iyi gelebilir: Hâlâ yaz, henüz bu anın içindeyim, canlıyım.

Bir derin nefes,
bir çatal daha karpuz,
bir omza alınan şal daha...

Herkese hayırlı Ağustoslar
ve anda kalmalar dilerim.
“Artık”sız cümleler,
“henüz”lülük farkındalıklar...

İyiyiz, iyi :)





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 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, bu ayın reçetesini yazıyoruz...

AĞUSTOS/LAVANTA: Kendi Serinliğine Çekil Ağustos, yazın en yüksek, en parlak ve en gürültülü durağıdır. Güneş zirvede parlar, hayat ritmini artırır, dış dünya bizi sürekli bir şeylere katılmaya çağırır. Ancak dışarıdaki bu coşkulu hararet, zamanla içimizde sessiz bir yorgunluk biriktirir. Zihnin aşırı uyarılmaktan ısınır, beden sınırlarını yitirir, ruh ise kendi gölgesini arar. Böyle anlarda ihtiyacımız olan şey daha çok çaba değil; tatlı bir geri çekiliş, şefkatli bir duraklamadır.

Bu ayın reçetesinde tam da bu yüzden lavanta var. Lavanta, o büyüleyici moru ve derin kokusuyla sinir sistemimize serin bir mola teklif eder. İçindeki linalool, olfaktör yolak üzerinden doğrudan beynin duygu merkezi olan limbik sisteme ulaşır; beynin ana yatıştırıcısı GABA reseptörlerini harekete geçirir. Sıcaklığın ve telaşın amigdalada yaktığı küçük alarmlar usulca s nmeye başlar. Kalbin ritmi yavaşlar, beden kendi içsel serinliğini hatırlar. Lavanta sanki ruhumuza fısıldar:

“Savaşı bırak. Dışarıda ne kadar yüksek bir tempo olursa olsun, kendi sığınağındasın.”

Eko-psikolojide lavanta, korunaklı sınırlar ve öz-şefkat demektir. Etrafındaki her şey parıldayıp yanarken, kendi alanını koruma ve içeriye dönme cesaretidir. Bize şunu  ğretir: Her yere yetişmek, her renge bürünmek zorunda değiliz. Bazen en büyük şıfa, kendi g lgene çekilip sadece olmaktır.



Bu Ayın Hizalanma Re etesini

Lavanta kokusunu içine çektiğinde, kurutulmuş bir tomurcuğunu parmaklarının arasında gezdirdiğinde ya da mor çiçeklerin buğusuna dokunduğunda bu üç fısıltıyı duy:

- Zihne: “Dışarıdaki gürültüyü içeri taşımak zorunda değilsin; zihnini koru.”
- Bedene: “Omuzlarını düşür; dünya sen durunca da dönmeye devam ediyor.”
- Ruha: “Sınırların senin kalendir; kendi serinliğinde kalmak en doğal hakkın.”

Limbik Pratik: Kendi Serinliğine  ekil

Ne zaman dışarıdaki tempo, sıcak ya da beklentiler seni aşırı yüklenmiş hissettirirse, bir lavanta tomurcuğunu eline al, kokusunu içine  ek ve usulca fısılda:

“Dışarıda her şey hızla akıp giderken, ben kendi içimdeki serin ve güvenli alana çekiliyorum.”

Tıpkı lavanta gibi, sınırlarımı koruyor ve kendi sakin ritmime teslim oluyorum.”

ŞİMDİ BUNU DÜŞÜN...

- “Doğru zaman”ı beklerken hangi anları kaçıyorum?
- Neyi sürekli “sonra”ya bırakıyorum?
- Geçmişimde hâlâ bugünümü etkileyen hangi an var?
- Geçmişte yaşadığım bir şey, bugün kendime bakış açımı nasıl değiştirdi?
- Henüz gerçekleşmemiş hangi ihtimal bugünkü kararlarımı etkiliyor?
- Geleceği düşünürken neyi gerçekten istiyorum, neyden korkuyorum?
- Bir anıyı hatırladığımda, aslında geçmişi mi yaşıyorum yoksa bugünkü hâlimle geçmişime mi bakıyorum?
- Bugün karşılaştığım hangi küçük şey bende geçmişten bir duyguyu uyandırdı?
- Zihnim geçmişe ya da geleceğe gittiğinde, bulunduğum andan gerçekten uzaklaşıyor muyum?
- O “bir gün” hiç gelmese, bugün neyi farklı yapardım?
- Şu an sahip olduğum hayatın hangi ânını ileride özleyebilirim?
- Bugünümü, gelecekteki kendime anlatacak olsaydım ne söylerdim?
- Şu anda fark etmeden yaşadığım hangi şey, aslında benim için çok değerli?
- Bugünümü geçmişimden bağımsız düşünmek mümkün mü?
- Henüz gerçekleşmemiş ihtimaller, bugünkü beni ne kadar şekillendiriyor?
- “Anı yaşamak” benim için gerçekten ne demek?

ve asıl;

- Şu an kendine ne kadar rastlıyorsun?

SONRA MÜZESİ

Bir gün yapacağlarımızın, bir gün söyleyeceklerimizin ve bir gün başlayacağlarımızın arşivi.
Tüm es erler ziyaretçilerimiz tarafından bağışlanmıştır. Lütfen vitrinlere dokunmayınız —
zaten hiçbirine dokunulmamıştır.

ZİYARETÇİ
BİLETİ · No. 001
Geçerlilik:

Bugün
Yarın için yeniden
basılmaz.

ERTELENMİŞ NESNELER

kullanılmayı bekleyen nesneler koleksiyonu



Yürüyüş Ayakkabısı

2021 · "Hava biraz daha düzelsin" diyen
bir ziyaretçi

Tabanı hiç aşınmamıştır. Küratörlerimiz bunu
kusursuz koruma değil, hiç kullanılmama
olarak yorumlamaktadır.



Bir Gün Okunacak Kitap

2019 · 14. sayfada duran bir okur
Ayracı ilk bağışlandığı günden beri yerinden
oynamamıştır. Bu nedenle 14. sayfa,
koleksiyonumuzun en çok ziyaret edilen
sayfasıdır.



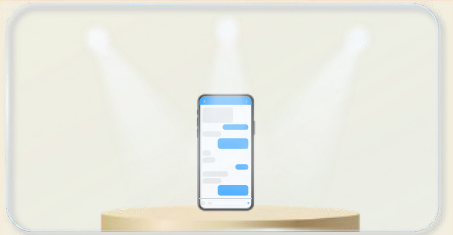
Açılmamış Hediye Sabun

Tarih bilinmiyor · "İyi günde kullanırım."
diyen bir ziyaretçinin çekmecesinden

Kokusunu yıllar içinde kaybetmiştir. İyi gün ise
henüz kayıt altına alınamamıştır.

SÖYLENMEMİŞ CÜMLELER

sessizce gezilen cümleler salonu



"Bir kahve içelim" (taslak)

3 hafta önce · Bir türlü müsait vakit
bulamayan bir ziyaretçinin ekranı

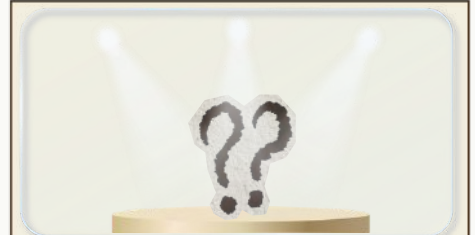
Eserin altı farklı versiyonu mevcuttur.
Sergilenen, en kısasıdır.



Yarım Kalan Özür

2023 · Hala gönderilememiş bir ziyaretçi
mesajı

Eserin tamamlanması için gereken süre:
yaklaşık kırk saniye.



Sorulmamış Soru

Tarih bilinmiyor · Bir aile sofrasından

Sorulacak kişi artık masada değildir. Eser bu
nedenle kalıcı koleksiyona alınmıştır.

SÜRELİ SERGİ: BU YAZ

Yaz boyunca açıktır; sonrasında eserler kalıcı koleksiyona devredilir.



Girilmemiş Deniz

Haziran, Temmuz · Sahilde "Yarın nasılsa
yine geliriz." diyen bir ziyaretçi

Eser sıklıkla yenilenmektedir.



İzlenmemiş Gün Batımı

Her akşam 20:00 · Pencereye sırtı dönük
çalışan bir ziyaretçi

Eser her gün yenilenmektedir.



Künyeyi siz doldurun.

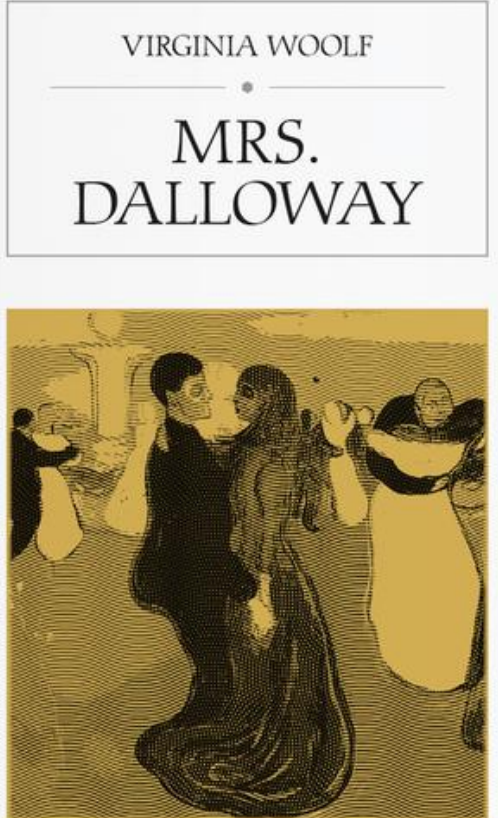
Küratör notu: Bu eser henüz
sergilenmeye başlamadı. Geri almak
isterseniz, bugün müzeye uğrayın.

← **ÇIKIŞ**

Bu müzenin en değerli eseri henüz sergilenmiyor: **bugün yapacağınız şey.**
Çıkış solda. Acele etmeyin — ya da edin.

ÖNERİLER DURAĞI

1 KİTAP & 1 FİLM



Virginia Woolf, tek bir haziran gününe sığdırdığı bu romanda, Big Ben'in vuruşlarıyla okuyucuya şimdiki anın benzersizliğini hatırlatır. Londra sokaklarındaki yaşam enerjisi ile iç dünyalardaki melankoli, "anı yaşama" arzusu ile ölümün kaçınılmazlığı arasında büyüleyici bir denge kurar. Hayatın en sıradan anlarını bile estetik birer mücevhere dönüştüren eser, var olmanın değerini derinden hissettirir.



Perfect Days, birbirine benzeyen günlerin içinde bile hiçbir anın aslında diğerinin aynısı olmadığını hatırlatıyor. Hirayama'nın sade ve tekrarlarla örülü hayatı; bir ağacın arasından süzülen ışıktaki, dinlediği bir şarkıda, kısa bir karşılaşmada şimdinin kendine özgü deneyimini görünür kılıyor. Film, "anı yaşa" çağrısını aceleyle tüketmek yerine, içinde bulunduğumuz ana gerçekten bakabilmek üzerinden yeniden düşündürüyor.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Begüm Mandev
Yetişkinlerle çalışır.



Psikolog Buket Çağlayan
Yetişkinlerle çalışır.



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

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Ayşenur Düzgün
Ergen ve yetişkinlerle çalışır.



Psikolog/Özel Eğitim Danışmanı
Alara Alev
Çocuklarla çalışır.



Psikolog İbrahim Karaca
Yetişkin ve çiftlerle çalışır.



Yazar
Ayşe Gizem Ünüvar

| 16 AĞUSTOS 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 Gevezoglu, 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.

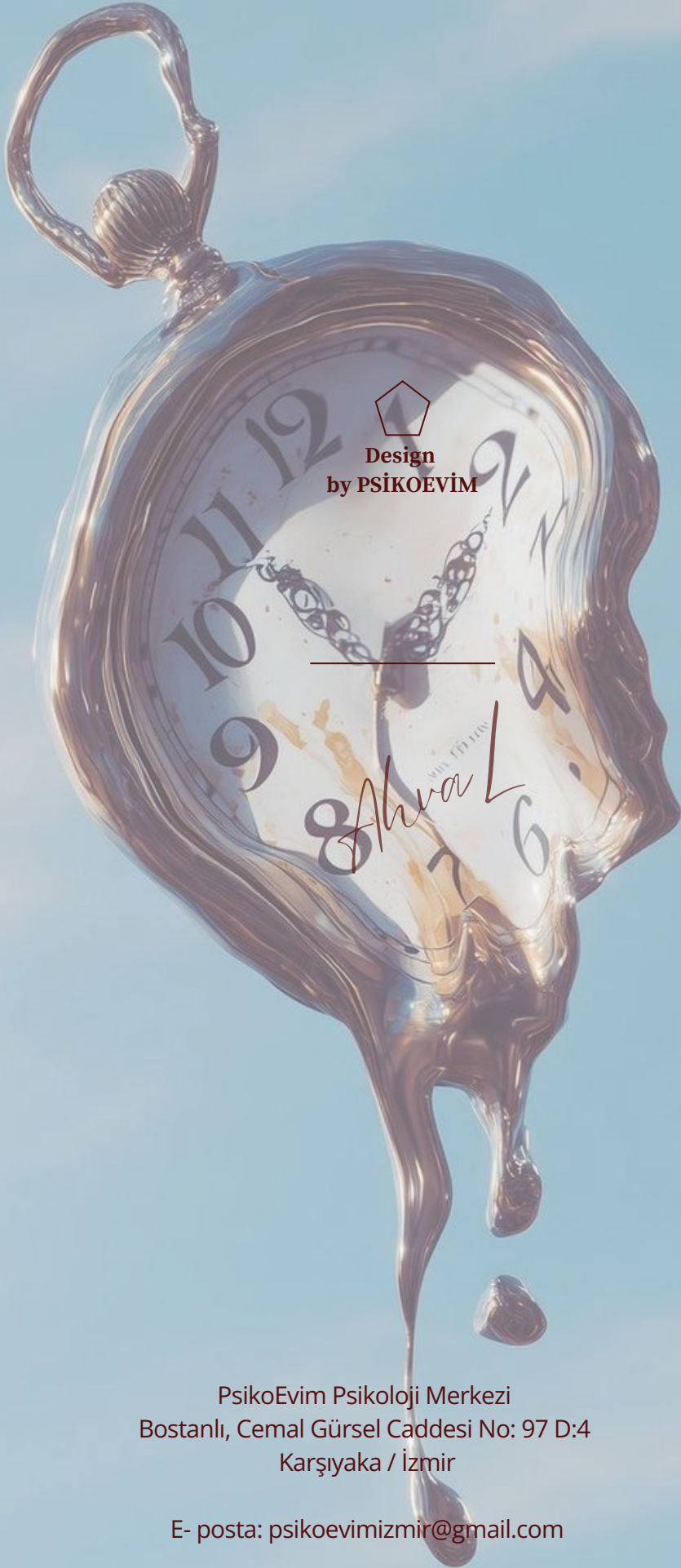
Bu dergide yer alan yazı, makale, fotoğraf ve illüstrasyonlar elektronik ortamlar da dahil olmak üzere yazılı izin olmaksızın kullanılamaz.

Ahvâl

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



Design
by PSİKOEVİM

Ahval

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