|08 KASIM 26

AHVÂL

CİLT.01 | SAYI. 09| KONU: ARZU



4
PSİKOLOG & YAZAR

1
SOSYOLOG & AİLE DANIŞMANI

4
KONUK YAZAR

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

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

ÖNSÖZ

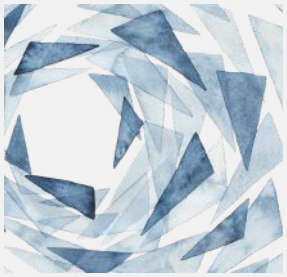
Tam 10 yıl önce klinik alanda çalışmaya başladığım bir sürecin içerisine girdim. Birçok gözlem yapma şansım oldu. Birçok danışan dinledim. Sadece kendi problemleri ile ilgili değil; terapist kimliğine dair beklenti ve eleştirileri de özellikle dinledim. 2018 yılından bu yana Psikoevim isimli bir psikoloji 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 aşıp 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...

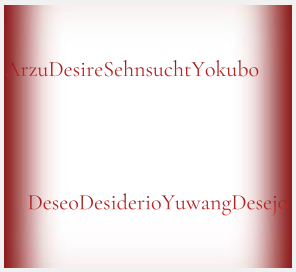
Bir dergi oluşturma fikri aşamasındayken amaçladığım bazı şeylerden bahsetmek isterim. Birincisi, kimseye zararı dokunmayacak bir platformda kendi kimliklerimizi ve düşüncelerimizi rahatça ortaya koyabildiğimiz; psikolog kimliğimizle değil de bir yazar edasıyla denemeler yapabileceğimiz bir alan yaratmak.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

İÇİNDEKİLER



KUSURSUZ AMA BUZ GİBİ DUVARLAR



ARZU



ARZUNUN ANLAMI



İSTEMEYİ ÖĞRET BANA



BİZ BÜYÜDÜK VE KÜÇÜLDÜ DÜNYA



HER ŞEYE HAZIRLIKLI BİR EBEVEYN OLMA ARZUSU



ARZU, İNSANIN İÇİNE DÜŞEN BİR HİKAYEDİR



EKSİKLİĞİN İZİNDE: ARZUNUN VAROLUŞSAL MİMARİSİ



SONBAHAR KAMELYASI

İÇİNDEKİLER



RENK AVI KÖŞESİ



ÖNERİLER DURAĞI



Arzu; varlığın, eksikle ilişkisidir.

J. LACAN

KUSURSUZ AMA BUZ GİBİ DUVARLAR

BURÇE NURVEREN

Tüm arzularıma ulaşacağım derken
ya değerlerinden vazgeçmek zorunda kalırsan...

Selin için hayat, tırmanılması gereken dik bir merdivendi. Taşralı ve orta halli bir ailede büyüyen iki kardeşten biriydi. Ve çocukluğundan beri ablasının aksine zihninde susmayan arzuları vardı. En tepeye çıkmak, istediği her şeye sahip olmak, çok güçlü olmak ve asla ama asla kimseye muhtaç olmamak. Bu arzu zamanla zihniyle birleştiği bir alana dönüştü ki her sabah kulağına fısıldanan cümle gün boyu onunla beraberdi. "Her ne olursa olsun en başarılı sen olmalısın. Zayıf görünmek ezilmene sebep olur. Bunu yapmazsan eksik kalacaksın."

Üniversiteyi üstün başarılarla tamamladı. Yüksek lisansını yurtdışında yine onu ön plana çıkaracak bir bölümle taçlandırdı. Ve uluslararası bir finans şirketinde kısa sürede kendisini gösterip hızla yükseldi. Acımasızdı. Kendine karşı. Haftada seksen saat gibi insanüstü bir düzende çalışıyordu. Şirket mesaileri ya da hafta sonu evde devam eden işlerin peşindeydi. Hırslıydı. Herkesten önde olmak istiyordu. En parlayan yıldız o olmalıydı. Tüm bu süreçle birlikte, arka planda bıraktığı çok şey vardı. Kendisine, ailesine ve arkadaşlarına ayıramadığı zamanlar, dostluk, içtenlik, şefkat, özşefkat… Bunlar onun için zayıflık gösterimiydi. Buz gibiydi. Hem kendine hem çevresine.

Bir gün o çok istediği projenin başında buldu kendini. Hayalinde kendini gördüğü yerdeydi. Arzularının karşılığı burasıydı. Ortaklık için o son adım buydu. Ancak projenin teslim edilmesine birkaç hafta kala, ailesinden bir telefon aldı. Babası ciddi bir kalp krizi geçirmiş, yoğun bakıma alınmıştı. Annesi telefondan göz yaşları içinde "Baban seni sayıklıyor, acilen gelsen iyi olur" demişti.

Bir an durdu. Kalbi çok hızlı attı. Hemen orada olmalıyım derken zihni bir anda devreye girdi. "Şimdi gidersen çok istediğin bu projeyi başkasına kaptırırsın. Senelerdir beklediğin an bu andı. Baban hastanede ve riskli değil, doktor kontrolünde. Orada olsan da süreç değişmeyecek. Tam da sonayaklaşmışken güçlü ve işinin başında olmalısın."

Akmayan göz yaşlarını sildi. Kalbinin sesini değil, içindeki o yoğun başarı aşkının, statü tutkusunun sesini dinledi. Gitmedi ailesinin yanına… Ofiste işinin başında kaldı. Gece gündüz demeden çalıştı. Annesinin telefonlarını yanıtsız bırakırken, içindeki suçluluk duygusunun karşılığında kendini pahalı alışverişler, lüks restoranlarda buldu. Projeyi başarıyla tamamladığı gün zirvedeydi. Alkışlar onun için ayaktaydı. Hayalini kurduğu unvan, muazzam bütçeli primi ve şirkette kazanmış olduğu sarsılmayacak güç artık onundu.

Arzusu tamamen gerçek olmuştu.

O akşam başarısını kutlamak için patlatılacak bir şampanya…
Mutluluğunu paylaşacak bir telefon görüşmesi…
Çat kapı gideceği bir kapı ve kocaman bir gülümseme…
Hiçbirisi yoktu. Kutlama mesajları sadece ve sadece şirkettendi. Yüzeysel ilişkiler kurduğu şirket arkadaşlarından.

Oturduğu lüks restoranda bütün bunlar yüzüne bir bir çarpmıştı. Buz gibi hissetmişti. Her şeyin yeni farkına varabilmişti. Arzuları uğruna değerlerinden vazgeçmiş olduğunu şimdi anlıyordu. Ne bir aile ne de bir eski dost kalmıştı yanında kazandığı unvan ve banka hesapları dışında…

Sabaha kadar uyuyamayan Selin, seçtiği bu hayatın kimse tarafından ona dayatılmadığı, seçimlerin tamamen kendisine ait olduğu gerçeğiyle yüzleşti. Şirkete süresiz izne ayrıldığına dair bir mail yolladı.

Arabasına bindi ve ailesinin yanına doğru yola çıktı. Yolda giderken zihninin sesi ara ara yükseliyordu. “Buraya kolay gelmedin ve şu an kariyerini riske atıyorsun. İnsanlar senin hakkında ne düşünecek?” Bu sefer zihninin oyununa kanmayacaktı. Onları sadece bir düşünce bulutu olarak gördü ve kalbinin sesini hızla açtı. “Zihnim beni panikletmeye çalışıyor ancak şu an benim için daha önemli bir durum var.”

Eve vardı ve annesinin şaşkın ve kırgın ifadesine aldırmadan, boynuna atladı. Ağlamaya başladı. Buz gibi duvarlar erimeye başlamıştı. Hemen babasına koştu. Elini tuttu. Öptü öptü öptü. İçindeki derin utanç yerini sımsıcak bir içsel huzura bırakmıştı. Selin ünvanını kaybetme riskini almıştı belki ama aile bağına dönmüştü. Çok geç olmadan arzularının hayatını yönetmeye başladığını ve değerlerinin önüne geçtiğini fark edip pusulasını yeniden ayarlamıştı.

Ve şu soru tüm bunları yeniden şekillendirmesine yardımcı olmuştu.
“İstediğim hayata ulaşmaya çalışırken,
nasıl bir hayat yaşamak istediğimi unutuyor olabilir miyim?”



ArzuDesireSehnsuchtYokuboDesir

Arzu, insanın dünyadaki varoluşunu, özgürlüğünü ve kendi eksikliği karşısındaki duruşunu açığa çıkaran temel yönelimlerden biridir. İnsan, arzuladığı şeylerle kurduğu ilişki içinde kendini de açığa çıkarır. Bir nesneye, bir insana, bir ihtimale ya da henüz yaşanmamış bir geleceğe yönelirken yalnızca ona ulaşmayı istemez; aynı zamanda kendi varoluşuna dair bir şeyin peşinden gider. Arzu, bu yönüyle sahip olunmak istenen şeyden daha fazlasıdır. İnsanın dünyayla kurduğu ilişkinin, kendine doğru dönük ama hiçbir zaman kendinde tamamlanmayan hareketidir.

Bu ilişkiyi anlamak için kelimelerin izini sürmek ilginç bir başlangıç olabilir. Türkçedeki arzu, Fransızcadaki désir, İngilizcedeki desire, İspanyolcadaki deseo ve Almancadaki Sehnsucht, anlam bakımından birbirine yaklaşsa da aynı çağrışım alanını oluşturmaz. Özellikle Sehnsucht, derin özlem ve hasret boyutuyla öne çıkar; böylece arzu, henüz elde edilmemiş olana yönelmenin yanı sıra uzakta bulunanla kurulan ilişkiyi de düşündürür. Japoncadaki yokubō (欲望) ise güçlü istek ve arzu anlamlarını taşır. Bu sözcüklerin hiçbiri tek başına arzunun bütün biçimlerini karşılamaz. Aralarındaki nüanslar, bir dilde tek kelimeyle ifade ettiğimiz yaşantının başka bir dilde farklı ayrımlar üzerinden dile getirilebildiğini gösterir.

Peki, insanı bir şeye yönelten bu hareketin kaynağında ne vardır? Sartre'a göre insan, varoluşunu tamamlanmış bir bütün olarak sürdüremez. Bilinç, kendi varlığıyla arasında daima bir mesafe taşır; olduğu şeyle olmak istediği şey arasında açılan bu mesafe, eksiklik duygusunun da kaynağıdır. İnsan, bir nesne gibi yalnızca kendisi olarak var olamaz. Kendini aşar, kendinden uzaklaşır, henüz olmadığı şeylere doğru yönelir. Arzu, bu ontolojik eksikliğin içinden doğar. Bir şeyin yokluğunu hissetmekle sınırlı kalmaz; insanın kendinde bulamadığı bütünlüğü arama hareketine dönüşür. Ancak arzulanan şeye ulaşmak, bu eksikliği bütünüyle ortadan kaldırmaz. Çünkü insanın arayışı, tek bir nesnenin elde edilmesiyle son bulabilecek bir arayış değildir.

DeseoDesiderioYuwangDesejoEpithymía

BEGÜM MANDEV

Nietzsche'de ise arzu, yalnızca bir eksikliğin giderilmesine yönelik hareket olarak değil, yaşamın kendini genişletme ve aşma gücü olarak belirir. Güç istenci, insanın varlığını korumaktan ibaret olmayan; büyümeye, dönüşmeye, yaratmaya ve kendi sınırlarını aşmaya yönelen bir dinamizmdir. Bu açıdan arzu, bastırılması ya da ahlaki kalıplar içinde ehlileştirilmesi gereken bir dürtü olmaktan çıkar. İnsanın kendini yeniden kurmasının, yaşamına kendi biçimini vermesinin yaratıcı imkânına dönüşür.

Bu iki düşünce arasında, arzunun insanı yerinde tutmayan bir hareket olduğu noktasında bir yakınlık görülebilir. Sartre'da bu hareket, tamamlanamayan varoluşun açtığı eksiklikten; Nietzsche'de ise yaşamın kendini aşma ve yaratma gücünden beslenir.

Peki, kendi arzularımızın nereye yöneldiğini ne kadar fark ediyoruz? Bir şeye sahip olduğumuzda neden başka bir şeyin özlemi beliriyor? Ulaşmayı beklediğimiz o hayat, ilişki, başarı ya da gelecek gerçekleştiğinde neden arzu bütünüyle sona ermiyor?

Belki de mesele, eksikliği ortadan kaldırmak değil, onunla kurduğumuz ilişkiyi fark etmektir. Çünkü insan, tamamlanmış bir varoluşa ulaşmaktan çok, her defasında yeniden yönelerek yaşar. Arzunun anlamı da yalnızca ulaşılacak yerde değil, yönelmenin kendisinde saklıdır.

Öyleyse kendimize şu soruyu sorabiliriz: Eksik olduğumuzu bilerek mi arzuluyoruz, yoksa arzuladıkça mı eksikliğimizi fark ediyoruz? Ve daha önemlisi, hayatımızı hangi arzuların peşinden giderek kuruyoruz? Başkalarının bize öğrettiği isteklerin mi, yoksa kendi varoluşumuzda karşılığını bulan yönelimlerin mi izini sürüyoruz?

ARZUNUN ANLAMI



Arzu, insan varoluşunun en temel, en gizemli ve en itici güçlerinden biridir. Çoğu zaman onu yalnızca bedensel bir ihtiyaç ya da gelip geçici bir heves olarak tanımlama eğiliminde olsak da, psikolojik düzlemde arzu çok daha derin ve yaşamsal bir anlam taşır. En yalın haliyle arzu; dışarıdaki bir şeylerin bizi çağırması ve çekmesidir. Kendi içimize kapandığımız, sınırlarımızın içine çekildiğimiz anlarda, dış dünyanın bize sunduğu dönüştürücü bir davettir. Bizi durgun sudan çıkarıp hayatın akışına katan, varoluşumuza yön veren bir pusuladır.

Bu davet, salt pasif bir bekleme hali ya da dışarıdan gelen bir uyarana verilen otomatik bir tepki değildir. Aksine, içeriden gelen çok güçlü bir motivasyonla, dışarıdaki bir nesneye, bir insana, bir fikre ya da bir yaşantıya yakınlaşma isteğidir. Tıpkı bir mıknatıs etkisi gibi; içsel olanla dışsal olanın birbiriyle rezonansa girmesi, birbirini bulmaya çalışmasıdır. İnsanı oturduğu yerden kaldıran, eyleme geçiren ve hayatın tam ortasına fırlatan bu mıknatıs, iç dünyamızın dışarıyla kurduğu en canlı köprüdür. Bu köprü sağlam olduğunda, kişi dünyayla ilişki kurmaya, üretmeye ve sevmeye heveslidir.

AYŞENUR DÜZGÜN



Ancak bu mıknatısın çalışabilmesi, yani arzunun o hayat veren güçlü çekimini hissedebilmemiz için aşılması gereken çok temel bir eşik vardır: Kendimizi duyabilmek. Arzuyu hissedebilmek için öncelikle kendi deneyimimize yakın olmamız, iç sesimize yargısızca kulak verebilmemiz gerekir. Kendi bedenine, kendi duygusuna, kendi sınırlarına ve ihtiyaçlarına yabancılaşmış bir zihin, dış dünyanın çağrısını da işitemez. Günlük hayatın koşturmacası, toplumsal beklentiler, zihinsel yüklerimiz, başkalarını memnun etme çabalarımız ve taşıdığımız travmalar bizi kendi merkezimizden hızla uzaklaştırabilir. Biz ne kadar kendimizden uzağa düşersek, o kadar arzumuzu duyamaz hale geliriz. Kendi sesimiz kısıldığında, arzunun o coşkulu şarkısı da önce bir fısıltıya dönüşür ve nihayetinde tamamen susar.

Bu derin sessizlik, hayatımızın en temel ve en savunmasız alanlarından birini, cinselliği de doğrudan ve yıkıcı bir şekilde etkiler. Arzulara temas edebilmek, cinselliğin doyumlu, sağlıklı ve besleyici bir formda hayatımızda var olabilmesi için olmazsa olmazdır. Cinsellik, mekanik ya da görev bilinciyle yapılacak bir eylemden ziyade, arzunun, içsel motivasyonların ve ötekine duyulan o manyetik çekimin fiziksel düzlemde birleşme noktasıdır. Kendi arzusuna sağırlaşmış, kendi bedeniyle ve içsel deneyimiyle bağını koparmış bir birey için cinselliği canlı tutmak giderek imkansızlaşır. Çünkü cinsellik, kökenini tam da o içsel mıknatısın gücünden, hayata ve ötekine duyulan merak dolu yakınlaşma isteğinden alır.

Psikoloji pratiğinde, hayatın farklı alanlarına sızmış bu "arzusuzluk" tablosuyla sıklıkla karşılaşırız. Kronik bir yorgunlukla, tükenmişlikle ya da anlam kaybıyla iç içe geçen bu hal, aslında varoluşsal bir kopuştur. Çünkü arzusuz yaşamak demek, kelimenin tam anlamıyla ruhsuz yaşamak demektir. Arzu, psişemizin nefes alışıdır; bizi hayata bağlayan, yaşantımızı renklendiren ve ona anlam katan o dirilik halidir. Ruh, ancak arzuyla hareket ettiğinde, bir şeye yöneldiğinde ve bir şeyle temas ettiğinde kendini gerçekleştirir. Arzusuzluk, hayatın formunu koruyup içindeki özü kaybetmesidir.

Eğer bugün içimizde bir boşluk, hayatımızda bir renksizlik, ilişkilerimizde bir mesafe hissediyorsak, belki de sormamız gereken ilk soru şudur: "Şu an kendime ne kadar yakınım?" Kendi deneyimimize, duygumuza ve bedenimize yeniden şefkatle temas edebildiğimizde, içimizdeki o mıknatısın yeniden çalışmaya başladığını hissedeceğiz. Biz kendi sesimizi duymaya başladıkça, dışarının çağrısı yeniden duyulur olacak; ve arzu, bizi tekrar hayatın kalbine, ruhumuzun en canlı, en coşkulu yerine çekecektir.

İSTEMEYİ ÖĞRET BANA

İstemek, çoğu zaman kendiliğinden gelişen, üzerinde düşünmemize gerek olmayan bir yeti gibi görünür. Bir şeyi beğenir, ona yönelir, ihtiyaç duyduğumuzda dile getiririz. Oysa bir arzunun içimizde belirmesiyle onu sahiplenmemiz, dile getirmemiz ve gerçekleşmesi için harekete geçmemiz arasında önemli bir mesafe vardır. Bu mesafenin nasıl şekillendiği, yalnızca mizacımızla ya da özgüvenimizle açıklanamaz. Büyüdüğümüz ilişkiler, ihtiyaçlarımızın nasıl karşılandığı ve bir şey istediğimizde neyle karşılaştığımız da bunda belirleyicidir.

Bir çocuğun bir şey istemesi, yalnızca o şeye ulaşma arzusuyla ilgili değildir. İsteğini dile getirdiğinde nasıl karşılandığını da öğrenir. Talebi dinleniyor, duyguları önemseniyor ve ihtiyaçları mümkün olduğunca gözetiliyorsa, istemenin ilişkiyi tehlikeye atmadığına dair bir güven geliştirir. Her istediğinin yerine getirilmesi gerekmez; asıl mesele, isteğinin varlığına nasıl karşılık verildiğidir. Bir talep reddedilebilir, ertelenebilir ya da koşullar nedeniyle karşılanamayabilir. Fakat bunların hiçbiri çocuğun kendisini mahcup, bencil ya da borçlu hissetmesini gerektirmez.

Güven duygusu, tam da bu ilişkisel deneyimlerde biçimlenir. Yakınlık kurarken ihtiyaçlarımızı gösterebilmek, destek isteyebilmek ve karşılık alamadığımızda ilişkinin bütünüyle ortadan kalkmayacağını bilmek, duygusal güvenliğin önemli parçalarıdır. İsteklerimizin sürekli küçümsendiği, görmezden gelindiği ya da bir başkasının huzurunu bozduğumuz gerekçesiyle cezalandırıldığı ilişkilerde ise başka bir öğrenme gerçekleşir: İstemek sorun çıkarır. İhtiyaç duymak yük olmaktır. Bir şey talep etmek, karşılığında açıklama yapmak, kendini savunmak ya da bir bedel ödemek anlamına gelebilir.



BUKET ÇAĞLAYAN



Bu öğrenme yetişkinlikte her zaman açık bir korku olarak karşımıza çıkmaz. Kimi zaman birinden yardım istemeden önce uzun uzun gerekçeler üretiriz. Kimi zaman istediğimiz şeyi söylemek yerine karşı tarafın kendiliğinden anlamasını bekleriz. Bir daveti kabul ederken, bir iyilik görürken ya da bir ihtiyacımızı dile getirirken, aldığımız şeyin karşılığında ne vermemiz gerektiğini hesaplamaya başlarız. Ortada henüz bir talep bile yokken zihnimizde bir borç ilişkisi kurulmuştur.

Burada arzuyla ihtiyaç arasındaki bağ önem kazanır. Arzu, yalnızca sahip olmak istediğimiz şeylerin toplamı değildir; kendimize neyi isteme hakkı tanıdığımızla da ilgilidir. Bir şeyi gerçekten isteyip istemediğimizi anlamak kadar, onu istemenin bizim için ne anlama geldiğini de sorgulamamız gerekir. Çünkü arzularımız her zaman doğrudan ortaya çıkmaz. Bazen başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızın önüne koymayı o kadar iyi öğreniriz ki kendi isteğimizi fark etmek bile güçleşir. Bazen de bir şey istemenin yaratacağı hayal kırıklığından, reddedilmekten ya da ilişkide gerilim oluşmasından kaçınmak için isteğimizi daha ortaya çıkmadan bastırırız.

Özerklik, her şeyi tek başına yapmak ya da kimseye ihtiyaç duymamak değildir. Kendi isteklerimizi tanıyabilmek, başkalarının beklentileriyle kendi yönelimlerimizi ayırt edebilmek ve seçimlerimizi yalnızca suçluluk ya da zorunluluk duygusuyla yapmamaktır. Bu açıdan arzu, yalnızca bir şeye yönelme gücü değil, kendi hayatımızda özne olabilme kapasitesinin de bir parçasıdır.

Ne var ki bir arzunun gerçekleşmesi, her zaman özgürleştirici bir deneyime dönüşmez. İstenen şey elde edildiğinde beraberinde yoğun bir minnet, karşılık verme zorunluluğu ya da bağımlılık hissi getiriyorsa, kişi aldığı şeyin tadını çıkarmakta zorlanabilir. Destek görmek, bir başkasına muhtaç kalmakla; hediye almak, borçlanmakla; yardım istemek, kendi yeterliliğini kaybetmekle eşleşmiş olabilir. Böyle bir durumda mesele yalnızca istediğimiz şeye ulaşıp ulaşamamak değildir. Ona ulaşırken kendimizden ne kadar vazgeçtiğimizdir.

Elbette ilişkiler karşılıklılık içerir. Birbirimize destek olur, emek verir, zaman ayırırız. Fakat karşılıklılık ile borçlandırılma aynı şey değildir. Karşılıklılık, ilişkinin içinde zamanla ve gönüllülükle oluşur. Borçlandırılma ise alınan şeyin daha sonra bir yükümlülüğe dönüştürülmesiyle kendini gösterir. Birinin bize sunduğu imkânı, ilgiyi ya da desteği kabul edebilmek için özgürlüğümüzden vazgeçmemiz gerekmiyorsa, o ilişkide istemek daha güvenli bir hâl alır.

Bu nedenle isteyebilme kapasitesinin gelişmesi, yalnızca daha cesur olmakla ya da kendimize güvenmekle ilgili değildir. İsteklerimizi fark edebileceğimiz, dile getirebileceğimiz ve her talebin bir pazarlığa dönüşmeyeceğini deneyimleyebileceğimiz ilişkilere de ihtiyacımız vardır. Üstelik bu kapasite, yaşamın ilerleyen dönemlerinde de yeniden gelişebilir. İhtiyacımızı söylediğimizde küçümsenmediğimiz, hayır cevabıyla karşılaştığımızda değersizleştirilmediğimiz, kabul ettiğimiz bir desteğin altında ezilmediğimiz ilişkiler, geçmişten taşıdığımız bazı beklentileri değiştirebilir.

İsteyebilmek... Bu yetinin gelişme imkânı bulabilmesi ne büyük şans. Çünkü bazı hayatlarda istekler gündelik akışın doğal bir parçası olarak yer bulurken bazılarında ancak dayanma sınırına gelindiğinde dile getirilebilir. Sanki insanın içinde, yalnızca acil durumlarda kırılmak üzere ayrılmış bir camın ardında tutulur arzu. İhtiyaç sıradanlaştığında bile talep olağanlaşmaz; kişi kendi isteğini ancak başka bir seçeneği kalmadığında görünür kılabilir.

Oysa arzu, yalnızca kriz anlarında başvurulacak bir kaynak değildir. Bir şeyin bize iyi geleceğini düşünmek, onu merak etmek, bir deneyimi yaşamak ya da yalnızca kendimiz için bir şey istemek de hayatın içindedir. Her isteğin gerçekleşmesi mümkün olmayabilir; her talebin karşılanması da gerekmez. Fakat bir isteğin gerçekleşmemesiyle onu dile getirmenin yanlış olduğu düşüncesi birbirinden ayrılmalıdır. Reddedilmek, isteme hakkını ortadan kaldırmaz. Bir ihtiyacın karşılanamaması, o ihtiyacı dile getiren kişiyi borçlu ya da kusurlu kılmaz.





İstemek, başkalarından sınırsızca bir şey talep etmek değildir. Kendi arzumuzu tanımak, onu ifade edebilmek ve karşılığında ne olacağını bütünüyle kontrol edemediğimizi kabul etmektir. Bunun için hem kendi sınırlarımızı hem başkalarının sınırlarını gözetmeye ihtiyaç duyarız. Asıl özgürlük, her istediğimizi elde edebilmekte değil; istediğimizi söyleyebildiğimizde, alamadığımızda da kendimizle ve ilişkilerimizle bağımızı koruyabildiğimizde ortaya çıkar.

Belki de bir hayatın bize sunduğu en kıymetli imkânlardan biri, arzularımızı sürekli savunmak zorunda kalmadan onlarla temas edebilmektir. Bir şeyi istemek için önce hak ettiğimizi kanıtlamamızın, ihtiyacımızı açıklamak için tükenmemizin ya da aldığımız her şeyin karşılığını ödemek üzere tetikte beklememizin gerekmediği bir alan... Böyle bir alanda arzu, saklanması gereken bir zayıflık olmaktan çıkar; hayatla kurduğumuz ilişkinin doğal bir parçasına dönüşür.

BİZ BÜYÜDÜK VE KÜÇÜLDÜ DÜNYA

AYŞE GİZEM HAUSEN



Büyümeyi ne kadar istedik küçükken ve şimdi büyük halimiz ne kadar da isterdi daha küçük olmak, gençleşmek, belki de çocuk kalmak. Çocukluğun içinden geçerken anlamamışız hayatın ne kadar sorumluluklarla dolu olduğunu. En çok da kendimiz olma sorumluluğu, kendimizi yönetmek, isteklerimizi, arzularımızı yönetmek, kendi kararlarımızı kendimiz vermek için ne hevesliydik. Büyüyünce gördük ki meğer ne zormuş tüm bunları kendi kendimize yapmak zorunda olmak. Dünyayı yönetmekten daha zormuş kendimizi “yetişkin biri” gibi yönetmek. Düşünün, diyetteyiz ve o esnada bir dondurmacının önünden geçiyoruz, canımız dondurma çekti diye tutturup kaldırımda tepinerek ağlayamayız artık. Büyüdük. Büyümek biraz da arzuları yönetmekle ilgili demek ki...

Küçükken farklı olan şey buydu, arzularımız bizi yönetiyordu ama büyümek, olgunlaşmak arzularımızı yönetmeyi öğrenmekten geçiyor. Böyle düşününce de ne çok büyümüş görünen ama büyüyememiş insanla aynı dünyada yaşadığımız gerçeği çarpıyor yüzümüze. Gitmek isteyen, boşanmak ya da ayrılmak isteyen partnerinin kalmasını arzulayan kişinin inatçı ısrarı, tepinmesi, o arzuyu yönetemeyip partnerinin kararını yönetmeye çalışması ve daha ileri boyutlarda davranışlarla kontrolsüzce kişi hayatında kalsın diye yapmadığını bırakmaması mesela?

Büyümüş mü bu kişi şimdi?

Arzuları tarafından mı yönetiliyor?

Arzularını yönetebiliyor mu?

Büyüyünce dünyada kapladığımız alanla beraber yapabileceklerimizin sınırı da büyüyecek sanırken nasıl da küçüldüğünü farketmektir aslında büyümek... Dondurma için tepinebilen çocuktan daha az tepinme hakkımızın olduğunu farketmek...

Büyümek bu dünyaya ve diğer kişilere karşı da sorumluluğumuz...

Büyümek; her arzumuzun gerçek olamayacağını kabul etmiş olmanın olgunluğu...

Büyümek; arzular bizi ne kadar zorlarsa zorlasın bir durup ona karşıdan bakabilme gücü...

Büyümek; bir arzuyu gerçekleştirme çabasına girmeden önce bize ve etrafımızdakilere fayda mı, zarar mı sağlayacağını objektif olarak tartabilme becerisi...

Bazen her arzuladığımızın bizi sonsuza kadar mutlu etmeyeceğini de öğrenmiş olmak büyümek biraz da... Neticede büyümeyi de çok arzu etmiştik bir zamanlar, değil mi? :)

HER ŞEYE HAZIRLIKLI BİR EBEVEYN OLMA ARZUSU

GÖZDE ALPER



Bazı insanlar hazırlıklı olmayı sever. Yapacakları bir konuşmayı önceden düşünür, gidecekleri yeri araştırır, yolculuk öncesinde listeler hazırlarlar. Bir plan yaparken işlerin nerede aksayabileceğini de hesap ederler. Hatta bazen planın kendisinden çok, o plan bozulursa ne yapacakları üzerine düşünürler. Hazırlıklı olmak çoğu zaman da işlerine yarar. İnsan pek çok sorunu önceden fark eder, bazı aksilikleri önler, işlerini kolaylaştırır. Ne olacağını az çok bilmek, bilmediğinde de ne yapabileceğini düşünmüş olmak güven verir. Zamanla hazırlıklı olmak yalnızca bir alışkanlık değil, hayatla baş etmenin bir yoluna dönüşür. Sonra o kişi ebeveyn olur.

Bu kez hazırlanılacak şeyler biraz farklıdır. Henüz tanışmadığı bir çocuğun ihtiyaçlarını araştırır, kitaplar okur, sorular sorar. Doğum, uyku, beslenme, gelişim derken çocuk büyüdükçe hazırlıkların konusu da değişir. Okul, arkadaşlıklar, korkular, sınırlar, çatışmalar...

Bir süre sonra kişi yalnızca bugün karşılaşacağı durumlara değil, yıllar sonra yaşanabilecek şeylere de hazırlanırken bulabilir kendisini. Çocuğu okulda dışlanırsa ne söyleyeceğini, kendisine yalan söylerse nasıl davranacağını, bir gün hiç istemediği bir karar alırsa ne yapacağını düşünür.Henüz ortada böyle bir durum yoktur ama o konuşmalar zihinde çoktan yapılmaya başlanmıştır.

Bütün bunların içinde çok anlaşılır bir arzu var aslında. Çocuğumuzun bize ihtiyaç duyduğu anlarda ona iyi gelebilmek istiyoruz. Bir sorunu olduğunda fark etmek, üzüldüğünde yanında olmak, yanlış bir şey yaptığımızda bunu onarabilmek... Belki kendi çocukluğumuzda eksikliğini hissettiğimiz bazı şeyleri onun yaşamasını da istemiyoruz.

Fakat bazen çocuğumuza iyi gelme arzumuzla, her durumda ne yapacağımızı önceden bilme isteğimiz birbirine karışıyor.

Sanki yeterince okur, araştırır ve düşünürsek karşılaşacağımız bütün durumlara hazırlıklı olabiliriz. Doğru cümleyi bulabilir, doğru zamanda müdahale edebilir, yanlış anlaşılmaların ve hayal kırıklıklarının önüne geçebiliriz. Ebeveynliğe dair bu kadar çok bilgiye ulaşabildiğimiz bir dönemde bunu düşünmek daha da kolay. Hemen her konuda öneriler, yöntemler, yapılması ve yapılmaması gerekenler var. Bunların pek çoğu elbette yararlı. Ama bazen bütün bu bilgilerin arasında, her durumun önceden öğrenilebilecek doğru bir cevabı olduğuna da inanmaya başlıyoruz. Oysa çocuklarla yaşadığımız pek çok şey, önceden düşündüğümüz biçimde gerçekleşmiyor.

Örneğin çocuğumuz okuldan keyifsiz geliyor. Ne olduğunu merak ediyoruz. Nasıl yaklaşmamız gerektiğini düşünüyoruz. Soru mu sormalıyız, biraz beklemeli miyiz, konuşmaya mı teşvik etmeliyiz? Aklımızdan bildiklerimiz, okuduklarımız, daha önce işe yarayan yöntemler geçiyor. O sırada çocuğumuz belki sadece yanımıza oturmak istiyor. Belki anlatacak çok şeyi var ama henüz kelimeleri bulamıyor. Belki de bizim önemli sandığımız şey onu hiç düşündüğümüz kadar meşgul etmiyor. İşte bazen ne yapmamız gerektiğini bulmaya o kadar odaklanıyoruz ki karşımızdaki çocuğun o anda neye ihtiyacı olduğunu merak etmeye daha az yer kalıyor.

Üstelik bu yalnızca çocuğumuzla ilgili değil. Kendimizle ilgili beklentilerimiz de işin içine giriyor. Sakin kalmak, sabırlı olmak, doğru tepkiyi vermek, hiçbir önemli ayrıntıyı kaçırmamak istiyoruz. Bazen hazırlıksız yakalandığımız bir anı, ebeveynliğimizde bir eksiklik gibi değerlendirebiliyoruz.

Başlangıçta çocuğumuza daha iyi eşlik edebilmek için bilgi edinmek isterken, zamanla hiç şaşırmayan, hiç zorlanmayan, her durumda doğruyu bilen bir ebeveyn olmayı da isteyebiliyoruz. Üstelik bunun pek de farkına varmadan...

Çocuklarımız hakkında pek çok şey öğrenebiliriz. Gelişim dönemlerini, olası güçlükleri, ihtiyaçlarını, onlara yaklaşmanın farklı yollarını... Bunların hepsi kıymetli. Ama bir de henüz tanımadığımız tarafları var; bizi şaşırtacak tercihleri, beklemediğimiz tepkileri, zaman içinde değişecek düşünceleri. Ve bütün bunlarla karşılaştığımızda bizim de kendimiz hakkında öğreneceklerimiz.

Belki de mesele ne kadar hazırlık yaptığımız değil, bütün bu hazırlıkların içinde çocuğumuzun bizi şaşırtmasına ne kadar yer bıraktığımız. Çünkü bazen çocuğumuzu tanımayı çok isterken, onun nasıl biri olacağına ve bizim nasıl bir ebeveyn olacağımıza dair bir sürü cevabı çoktan hazırlamış oluyoruz.

ARZU, İNSANIN İÇİNE DÜŞEN BİR HİKAYEDİR

HALİL AÇIKGÖZ



“Bazı arzular insanı gökyüzüne, bazılarıysa kendi geçmişinin en derinlerine götürür. Pegasus Hava Yolları’nda sorumlu kaptan pilot olarak görev yapan yazar Halil Açıkgöz ile yıllarca ertelenen yazma arzusunu, Helme’nin hikâyesini ve kelimelerle kurduğu bağı konuştuk.”

AHVAL: Arzu bazen insanı harekete geçiren en güçlü duygu, bazen de onu olduğu yere çivileyen görünmez bir ağırlık. Siz yıllarca yazmayı arzuladığınız hâlde yazmadığınızı söylüyorsunuz. İnsan, bu kadar istediği bir şeyi neden erteler?

HALİL AÇIKGÖZ: Okuduğum kitaplar boyunca içimde kitap yazma arzusu vardı. Hem de beni rahatsız edecek kadar. Ama şiir ajandalarına, mektuplara düşmüş mısralarım dışında elle tutulur bir hikâye bile yazmamıştım.

Boynu fularlı yazarlık özentilerine, uzun kuşaklı büyük deri çantalı gösteriş budalası bar kuşlarına, hatta gerçek yazarlığa yeltenen kitap kurtlarına denk geldikçe kıskançlıktan patlıyordum. Diğer yandan yazmak için hiçbir çaba sarf etmiyordum.

Üniversite sınavına hazırlanması gerektiği hâlde bir türlü çalışmaya başlayamayan, fakat bu yüzden de normal hayatını yaşayamayan öğrenci gibiydim. Yıllarca böyle geçti. Özellikle kitap okurken içimdeki o arzu daha çok yakıyordu beni.

AHVAL: Mesleğiniz gereği gökyüzünde binlerce kilometre yol katetmiş bir kaptansınız. Ama insanın kendi içine yapacağı yolculuğa çıkması bazen çok daha uzun sürebiliyor. Sizin için o ilk adım ne zaman atıldı?

HALİL AÇIKGÖZ: Bir hastane odasında oldu bu.

Büyük kızımın bir türlü iyileşmeyen ameliyat yarası yüzünden başını bekliyordum. Hint fakirlerinin bile uzuvlarının dışarı taşacağı dar bir çekyatın üzerinde şirket maillerine bakıyordum. Harfler gözümün önünde dans ediyordu.

Birden bütün mailleri işaretledim ve tek tuşla sildim. Sonra bir Word dosyası açıp en az on ayrı kalın puntoyla “Helme” yazdım. İlk cümleyi yazmam tam üç buçuk saat sürdü.

AHVAL: Bir insanın yıllarca içinde taşıdığı arzu, bazen tek bir isimle ete kemiğe bürünüyor. Sizin için o isim Helme olmuş. Peki Helme’yi yazmak, yalnızca bir hikâyeyi anlatma arzusu muydu, yoksa geçmişte değiştiremediğiniz bir şeye dokunma isteği de var mıydı?

HALİL AÇIKGÖZ: Helme babaannemdi. Goca nenemin hikâyesini ilk kez benimle paylaşmasının üzerinden tam on beş yıl geçmişti.

O hikâyeyi dinlediğimde hissettiğim şey kızgınlıkla karışık acıma ve tarihi geri döndürememenin çaresizliğiydi.

Çünkü o çocuk gelin hikâyesindeki on dört yaşındaki kız çocuğunun da onu kuma getiren altmış yaşını geçmiş adamın da torununun torunuydum.

On dakikada anlatılmış bir hayatın romanını yazmak istemiştim. Yazılması yıllar sonrasına kalsa da o istek içimde kaldı.

Demek ki kızımın da on dört yaşına geldiği günleri beklemiş, diye teselli buldum.

Bir de şunu düşündüm: Hayatı roman olmasa da bir romanı olmalı insanın.

En yakın dostlarının, çocuklarının, eşinin, sevgilisinin, hayatına dokunduğu insanların ağzından anlatılan bir hikâyesi...

AHVAL: Arzu yalnızca geleceğe ait değildir belki de. Bazen geçmişe dönmek, bir kokuyu yeniden duymak, kaybolmuş bir zamanı kelimelerle geri çağırmak isteriz. Yazmaya başladığınızda belleğinizin sizi sürekli köye ve çocukluğunuza götürmesini nasıl anlatırsınız?

HALİL AÇIKGÖZ: İçimde kelimelerin taht kurduğu belleğimde birdenbire bütün sıfatlar, zarflar, zamirler ve fiiller köy tanımlarına dönüştü.

Kuzda kalan serinlik, göbeği yıldızlar görerek uyunan harman yeri, gözlere dolan saman tozu, gri gözlü oğlaklar, tarlayı saran ayrık otları...

Yalancı bahar güneşlerine aldanıp açan badem çiçekleri, burun direğini kıran ters ve yapağı kokusu...

Cümleler kendimle baş başa kaldığımda beynimde dölleniyor, sonra bir kuytuda klavye şıkırtıları arasında bilgisayar belleğine geçiyordu.

Dört ay gibi kısa bir zamanda kitap yazılıp bitti.

AHVAL: Bir arzunun gerçekleşmesiyle insanın içindeki ateş söner sanıyoruz. Oysa bazen tam tersi oluyor. İlk kitabınızı bitirdiğinizde yazma arzunuz dinmiş miydi, yoksa daha büyük bir şeye mi dönüşmüştü?

HALİL AÇIKGÖZ: Meğer dermansız bir hastalığa yakalanmışım.

Kitabın basılması hayali her boşluğa baktığımda gelip içime oturuyordu. Ateşimin çıktığının bile farkında değildim.

Sevgili Sunay Akın yazdıklarımın ham hâline göz attıktan sonra "Basılmalı bu roman," diyene kadar da anlamadım.

Ne zaman matbaanın mürekkebinden nasibini alan sayfalar bir kitaba dönüştü, ne zaman o kitabı okuyanların geri bildirimleri telefonuma düşmeye başladı, işte o zaman bir sonraki kitaba hemen başlama sevdası yüreğimi yakmaya başladı. O zaman anladım.

AHVAL: Bir pilot olarak Saint-Exupéry'nin Küçük Prens'inden ilham almanız da dikkat çekici. Gökyüzüyle kurduğunuz bağ, edebî arzularınıza nasıl yansıdı?

HALİL AÇIKGÖZ: İkinci kitabımı yazarken torun Helme'nin ekşimiş süt kokan koynunda geçen, çocukluğumun bittiği o iki aylık yaz günlerini anlatıyordum.

Diğer yandan da bir pilot olarak neden ben de Küçük Prens gibi bir roman yazmayayım diye düşündüm. Başka bir dosya açtım ve üçüncü kitabımı yazmaya başladım.

Bütün bunlar iki seneyi bulmadı.

Ama ne yazık ki roman yazma işi son buldu.

AHVAL: Tam da burada arzunun başka bir yüzüyle karşılaşıyoruz. İnsan bir şeyi bütün kalbiyle isterken bir gün ondan vazgeçebilir mi? Sizi yazmaktan uzaklaştıran neydi?

HALİL AÇIKGÖZ: İçimi yakan başka bir duygu geldi ardından.

Kitapların evlerde dekorasyon amacıyla dizildiği, hizmetçilerin tozlarını almaları dışında yerlerinden bile hareket etmediği bir ülkede yazmayı sürdürmenin verdiği sancı...

Bir fetret devri gibi oldu. Usumda kitap olmayı bekleyen o kadar çok hikâye varken durdum.

İzmir'e taşınınca da bir bahaneye sığındım. Dostoyevski'nin sözlerine:

"Mutluluk yaşanır, mutsuzluk yazılır."

Sanki İstanbul'da mutsuzmuşum da İzmir'e gelince mutluluktan uçuyormuşum gibi!

AHVAL: Belki insan arzularından vazgeçmiyor, yalnızca onların biçimini değiştiriyor.

Romanlardan uzaklaştıktan sonra yazma isteğinizin sosyal medyaya taşınması da bunun bir örneği gibi. Orada ne buldunuz?

HALİL AÇIKGÖZ: Dalgıçların kulağına kaçan tuzlu su gibi içime kaçmıştı o yazma tutkusu.

Sosyal medyaya kaydı.

Aman ne hikâyeler, ne manzumeler çıktı parmaklarımdan! Özellikle sabahın köründe...

Üç yüz altmış beş günün her sabahı sabun kalıbı gibi "günaydın"lar yazdım.



Her okuyanın kendini bulduğu uyanışlardı bunlar. Kaç hikâye birikti bilmiyorum ama bir kitap olur kesinlikle.

Ne yazık ki kitaba dönüşmesi için bir çabam yok.

AHVAL: Kasım sayımızın teması "Arzu". Sizin hikâyenizdeyse arzunun bir dönüşümüne tanıklık ediyoruz. Önce yazmayı, sonra yayımlanmayı, sonra yeniden yazmayı arzulayan bir insan var karşımızda. Bugün bütün bu yolculuğun sonunda arzu sizin için ne ifade ediyor?

HALİL AÇIKGÖZ: Artık dert ettiğim de yok, hemen üzülmeyin!

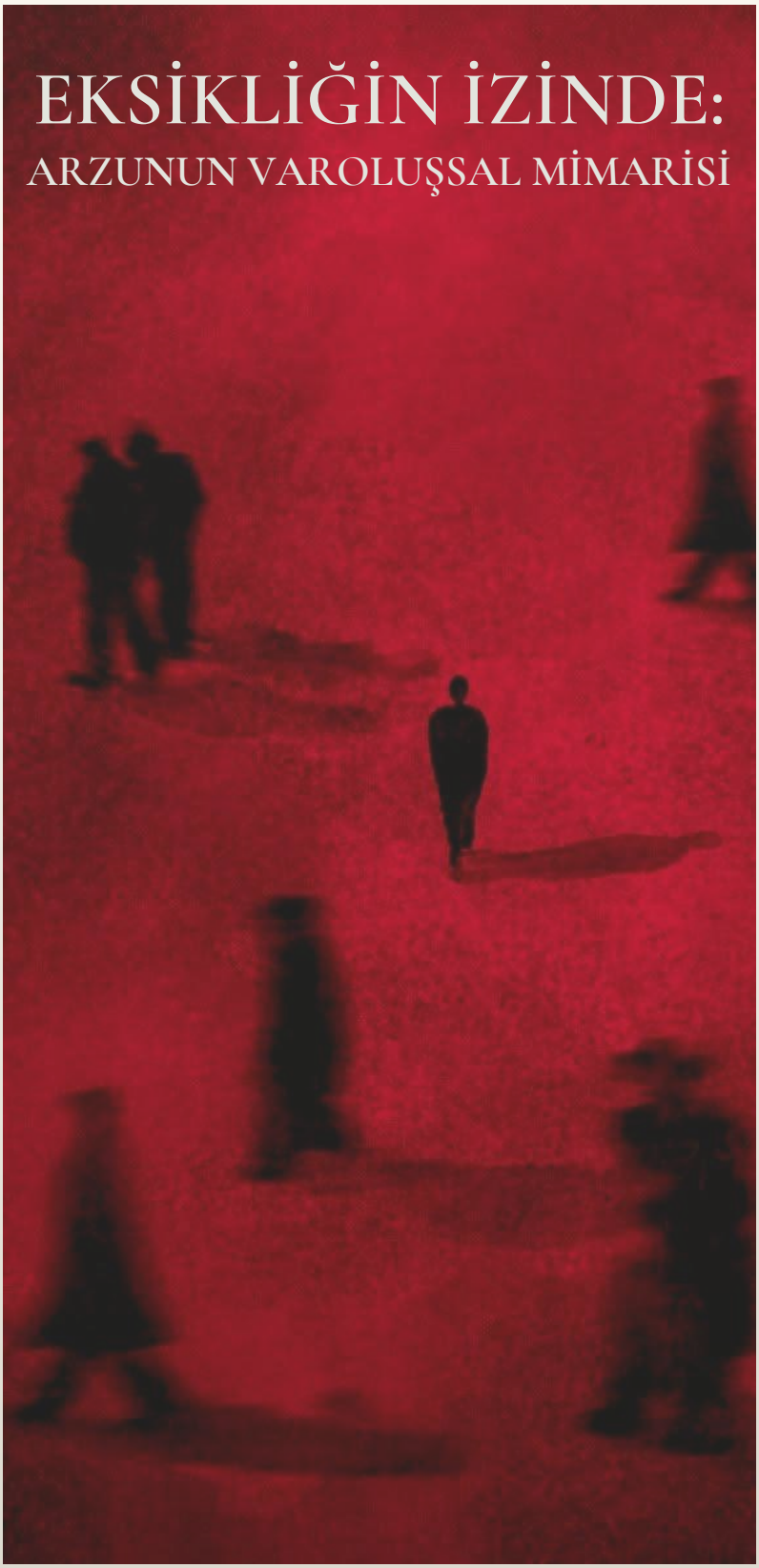
Guguk Kuşu tiyatro oyununun başkahramanının dediği gibi, yazarlık konusunda istediğim olmasa da denedim diyorum.

Hiç olmazsa denedim. Kimse okumasın varsın.

Ben içime yaptığım yolculuğu, biriken özlemlerin dışa vurumunu, en büyük zenginliğim olan çevremin kıymetini anlamamı sağlayan iç huzurumu yazdım.

Kitlelere ulaşmasından çok kendim için yaptım bunu.

Ve çok mutluyum.



EKSİKLİĞİN İZİNDE:
ARZUNUN VAROLUŞSAL MİMARİSİ

İnsan varoluşunun en temel, en dinamik ve aynı zamanda en yanıltıcı motiflerinden biri hiç şüphesiz arzudur. Sıradan bir biyolojik ihtiyaç veya geçici bir istekten kesin çizgilerle ayrılan bu kavram; insanın eksiklikle malul olmasını, sürekli bir arayış içinde yaşamasını ve anlam üretme çabasını besleyen en temel motor gücüdür. Arzunun doğasını, ihtiyaç ve talep kavramlarıyla olan ilişkisini, çevre ile bağını ve asla tatmin olmama mizaçını incelemek, insan ruhunun derinliklerine açılan en net kapılardan biridir. Bu kavram, bireyin iç dünyasındaki çalkantıları, toplumsal yapıyla kurduğu karmaşık bağı ve hayat boyu peşinden koştuğu yanılsamaları anlamak adına eşsiz bir perspektif sunar.

İnsan deneyimini anlamak için öncelikle zihinsel ve fiziksel süreçlerin üçlü ayrımını kavramak gerekir: İhtiyaç, Talep ve Arzu. Bu üçlü ayrım, bireyin doğuştan gelen fiziksel yapısından dil evrenine ve oradan da en soyut ruhsal alanlara geçişinin haritasını çıkarır. İhtiyaç, tamamen biyolojik ve içgüdüseldir. Açlık, susuzluk gibi varlığını sürdürmeye yönelik fiziksel eksiklikleri kapsar ve doğrudan bir nesneyle giderilebilir. Örneğin aç bir birey yemek yediğinde ihtiyaç ortadan kalkar ve biyolojik denge (homeostazi) sağlanır.

ŞERİF AKBAY

Ancak insan söz konusu olduğunda hiçbir şey sadece biyolojik sınırda kalmaz. Talep ise ihtiyacın dile dökülmüş halidir. Dilin ve sembolik dünyanın içine doğan insan, fiziksel gereksinimlerini ifade ederken bunu her zaman bir başkasına yöneltir. Ancak dil devreye girdiği an, saf biyolojik ihtiyaç bir başkasına yöneltilmiş bir çağrıya, bir yakarışa dönüşür. Talep, sadece nesneyi değil, aynı zamanda o nesneyi verecek olan kaynaktan sevgi, onay ve ilgi talep etmeyi içerir. İhtiyaç karşılansa bile özne, her zaman talebin arkasında şefkat, kabul görme ve vazgeçilmez olma arzusunu arar. Anne ya da bakım veren figür çocuğun karnını doyurabilir, ancak çocuk o mamanın ötesinde "Benimle ilgileniyor mu, beni seviyor mu?" sorusunun yanıtını arar.

İşte tam bu noktada, talebin tam olarak karşılanamadığı o artık boşlukta arzu doğar. Arzu, ne saf bir ihtiyaçtır ne de doğrudan bir taleptir; ihtiyaç ile talep arasındaki farktan, o kapatılamaz uçurumdan doğan bir fazlalıktır.

Talep her zaman dile getirilebilir ve karşılanabilirken, arzu dilin ve kelimelerin ötesinde kalan, sürekli kayan bir hedeftir. Bu yapı gereği arzu, doğası gereği asla tam anlamıyla tatmin edilemez; çünkü yöneldiği asıl şey, en baştan beri var olan ve bir daha asla geri getirilemeyecek olan yitik bir bütünlük hissidir. İnsan, dili öğrendiği andan itibaren o orijinal bütünlükten kopmuştur ve arzu, bu kopuşun yarattığı yara üzerine kuruludur.

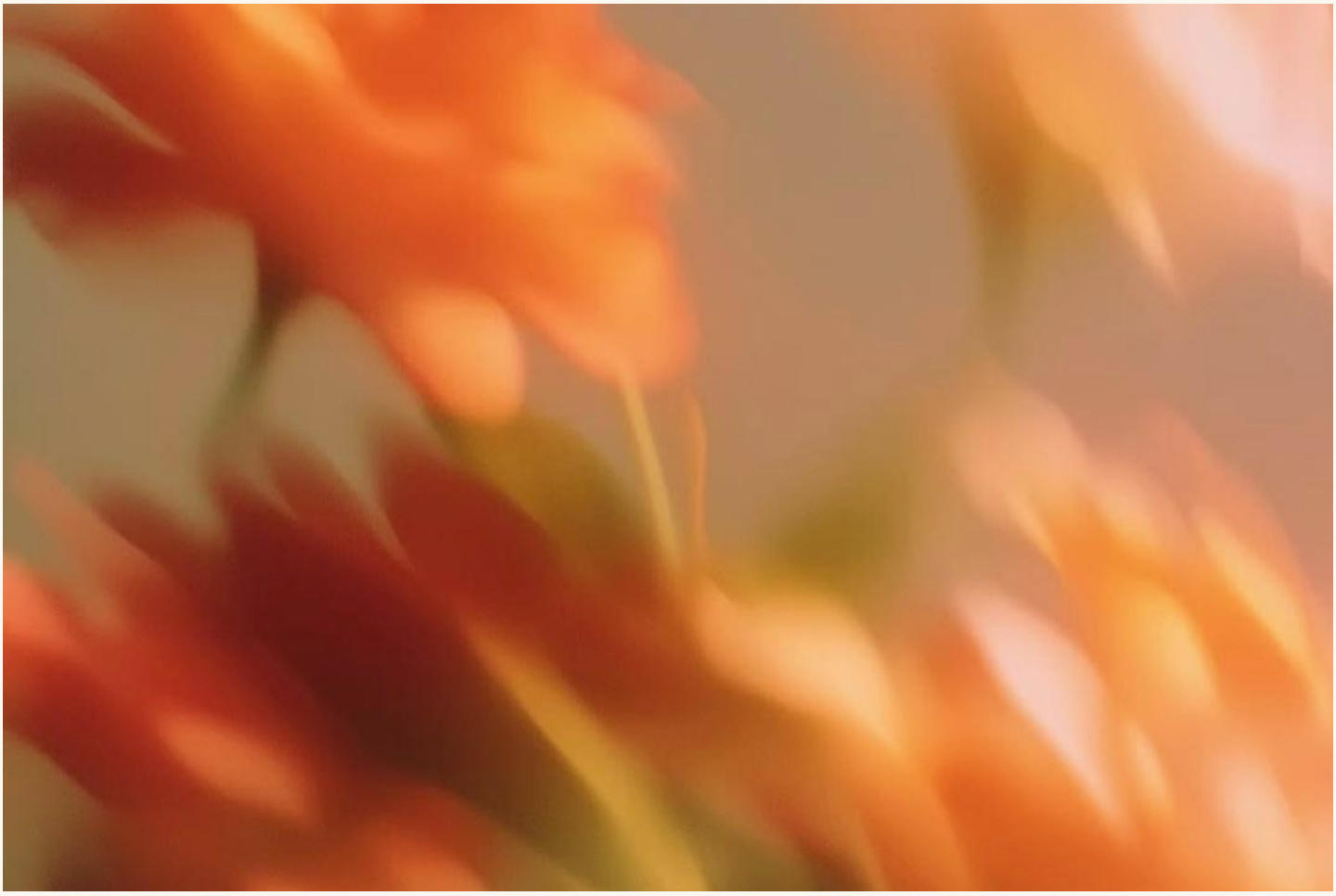
Arzunun en büyüleyici ve aynı zamanda insanı en çok yoran yönlerinden biri, peşinden koştuğu nesnenin aslında hayali bir eksikliği kapatma vaadi olmasıdır. Bu nesne, gerçekte var olan somut bir tatmin aracı değil, geçmişteki o mitolojik bütünlük halini yeniden yakalama hayalinin simgesidir.

Özne, hayatı boyunca bu nesneyi arar; kariyerinde belli bir noktaya gelmek, evlenmek, araba almak, toplumsal statü kazanmak ya da estetik bir ideale ulaşmak gibi sayısız hedef belirler. Ancak bir hedefi veya varlığı elde ettiğinde ise o nesnenin asıl arzulanan şey olmadığını, beklendiği kadar büyük bir tatmin yaratmadığını ve kısa süre sonra arzunun hemen bir başka nesneye kaydığını fark eder. Buna tüketim kültürünün ve insan psişesinin doyumsuz çarkı da eşlik eder. Arzu, nesnesine asla tam anlamıyla ulaşamaz; çünkü arzunun işleyiş mekanizması tatmin olmak üzerine değil, arzulamaya devam etmek üzerine kuruludur. Eşyalar, unvanlar, ilişkiler birer araçtır ama asıl arzulanan şey her zaman bir sonraki duraktır. Tatmin anı, arzunun ölümüdür; bu yüzden insan, canlı kalabilmek için arzulamaya, yani eksik hissederek yola devam etmeye mecburdur.İnsan arzusunun en çarpıcı özelliklerinden biri, hiçbir zaman tamamen izole, saf ve bireysel olmamasıdır. Doğduğumuz andan itibaren bizi kuşatan kültürel, sosyal ve ilişkisel bir ortam vardır. Birey, neyi arzulayacağını, nelerin değerli olduğunu ve hangi hedeflerin peşinden koşması gerektiğini bu büyük toplumsal ağ üzerinden öğrenir. İnsan, kendi arzularının tamamen kendisine ait olduğunu sanır, oysa neyi isteyeceği ona etrafındaki toplumsal kodlar, medya, aile ve gelenekler tarafından fısıldanmıştır.

Özne, çevresinin gözünde ne olmaya çalıştığını sorgular ve sürekli olarak "Benden ne isteniyor? Onların gözünde ben neyim?" sorusunun yanıtını arar. Dolayısıyla arzu, başkasının beklentilerini anlamak ya da kolektif eksikliği doldurmak üzerinden şekillenen diyalektik bir süreçtir. Başkasının arzusunu arzu ederiz; çünkü neyin arzu edilmeye değer olduğu toplum tarafından önceden kodlanmıştır. Bir nesnenin kıymetli olması, başkaları tarafından arzulaniyor olmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Kapsamlı bir perspektiften bakıldığında arzu, insan ruhunun ve entelektüel hayatın hareket merkezidir. Bizi harekete geçiren, ürettiren, sanat yaptiran, bilimsel keşifler dehasını tetikleyen, fikir geliştiren ve bizi sürekli bir arayışta tutan şey bu karşılanamaz eksikliktir. Eğer insanın her ihtiyacı anında ve eksiksiz bir şekilde karşılansaydı, muazzam bir durgunluk, bir varoluşsal çürüme ve eylemsizlik hali baş gösterirdi. Uygarlık, sanat, edebiyat ve felsefe tam da bu eksikliğin, bu kapatılamayan boşluğun doldurulma çabasından doğmuştur. İnsan, eksikliğini kelimelerle, renklerle, yapılarla ve teorilerle örmeye çalışır.

Arzuyu bastırmaya, dondurmaya ya da tamamen yok etmeye çalışmak, insan olmanın en temel dinamiğini göz ardı etmek demektir. Doğu felsefelerindeki bazı çileci yaklaşımlar arzuyu tamamen söndürmeyi amaçlasa da, psikanalitik ve modern felsefi perspektif arzunun hayatın ta kendisi olduğunu vurgular. İnsan, eksikliğiyle var olan, dili kullanan ve bu boşluğu anlam arayışıyla doldurmaya çalışırken aslında kendi varoluşsal hikayesini yazan bir varlıktır. Arzu, nihayetinde varlığın ta kendisidir; insan olmanın hem en büyük cezası hem de en muazzam armağanıdır. Bu yüzden eksikliğimizle barışmak, arzunun peşinde koşan o yorgun ama umutlu ruhumuzu kucaklamak, insan olma yolculuğunun en derin ve en kaçınılmaz durağıdır.



NURSEMİN SABANCILAR

LİMBİK REÇETELER

"Doğanın biyolojisi, ruhun anatomisiyle buluşuyor."

Hafızanın, kalbin ve kokunun buluştuğu yer...

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

Koku, diğer duyulardan farklı bir yol izler. Beyindeki olfaktör ağ üzerinden doğrudan limbik sisteme –özellikle amigdala ve hipokampusa– 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...

KASIM/ SONBAHAR KAMELYASI: Kasım, yeryüzünün vitrinini bütünüyle boşalttığı, fazlalık olan ne varsa toprağa iade ettiği yalın bir aralık. Ağaçlar örtülerini savurup çıplak gövdeleriyle baş başa kalırken, gün ışığının erken sönmesi içimizde açıklayamadığımız bir eksilme telaşı doğurabilir. Biyolojik saatimiz yavaşlamayı emrederken, zihnimiz akıp giden zamana tutunmaya çalışır; bu çatışma da bedende sebebi belirsiz bir yorgunluk ve kasvet tortusu bırakır. Oysa tabiatın bu duraklaması bir son değil; fazlalıklardan soyunup nefes alma davetidir.

Bu ay köşemizin merkezine Sonbahar Kamelyası'nı (Camellia sasanqua) yerleştiriyoruz.

Kamelya, doğadaki hiçbir varlığın yarışına dahil olmaz. Nisan neşesini, yaz coşkusunu sessizce izler; herkes yapraklarını döküp sahneyi terk ettiğinde, sisin ve ayazın ortasında ansızın parıldar.

Çoğu canlının içe kapandığı bu puslu fonda pembe ve beyaz katmerleriyle dimdik durması, optik sinirlerimiz ve koku yollarımız vasıtasıyla beynin kadim merkezlerine çok berrak bir mesaj iletir: "Alarm vermene gerek yok, yaşam sürüyor." Kışın eşiğinde kısılan ışıkla tetiklenen amigdala gerginliği, bu dirençli çiçek sayesinde yerini sükûnete bırakır; parasempatik fren sistemi devreye girerek göğüsteki o sıkışmayı dağıtır.

Üstelik kamelyanın ömrünü tamamlama biçimi de kendine hastır: Diğer kış çiçekleri gibi dalında çürüyüp kararma beklemez ya da toptan yere çakılmaz. Vakti dolduğunda taç yapraklarını tek tek, sanki toprağa teşekkür edercesine serbest bırakır.

Bize sessizce şunu hatırlatır: "Günü geldiğinde tutunmayı bırakmak bir yenilgi değildir; yükünü azaltıp köklerine yer açmaktır."

BU AYIN HİZALANMA REÇETESİ

Pencerenden dışarıdaki kurşuni havaya bakarken ya da avucunda sıcak bir fincan tutarken, kamelyanın ayaza direnen o katmerli zarafetini hatırla ve şu üç kapıyı arala:

Zihne: "Tamamlanmamış olanları kovalamayı bırak; her tohum gibi senin de bir bekleme ve demlenme süren var."

Bedene: "Kasılmış çeneni ve gergin omurganı serbest bırak; soğuk seni tehdit etmiyor, seni kendine çağırıyor."

Ruha: "Herkesin aynı takvimde parlaması gerekmez; senin en güzel açtığın zemin, belki de en ıssız andır."

LİMBİK PRATİK: KÖKLERİ KORUMA VE YAPRAK DÖKÜMÜ

Günün getirdiği karmaşa ya da havanın ağırlığı göğsünü daralttığında; arkana yaslan, nefesini burnundan sakince alıp sanki bir mumu söndürmeden titretir gibi dudaklarından uzun uzun salarken şunu tekrar et: "Karanlık erken çökse, rüzgâr dalları soysa bile, ben kendi içimdeki canlılığa ve doğru zamanıma güveniyorum.

Tıpkı sonbahar kamelyası gibi, başkalarının baharına özenmeden,
vakti geçen her duyguyu usulca toprağa emanet ediyorum."

RENK AVI KÖŞESİ



İrem Güngör

Sarı | Arzulamak

Henüz sahip olmadığımıza doğru duyulan istek.



Burçe Nurveren

Yeşil | Umut etmek

Henüz gerçekleşmemiş bir ihtimale tutunmak.

Arzu bazen bir istekte, bazen bir özlemde,
bazen de henüz yaşanmamış bir ihtimalde kendini gösterir.
Bu kez arzunun renklerini keşfediyoruz.

RENK AVI KÖŞESİ



Nursemin Sabancılar

Mor | Düşlemek

Gerçekliğin ötesinde başka bir yaşamı tahayyül etmek.



Begüm Mandev

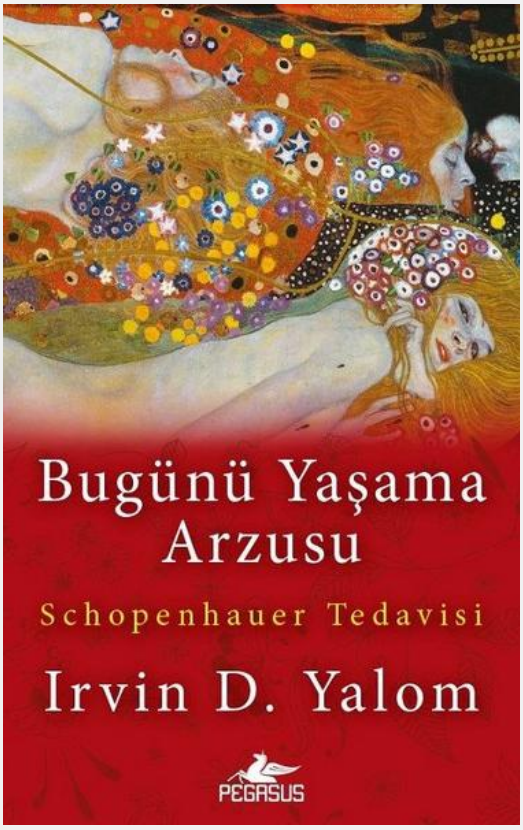
Mavi | Özlemek

Uzakta olana, ulaşamadığımıza duyulan yönelim.

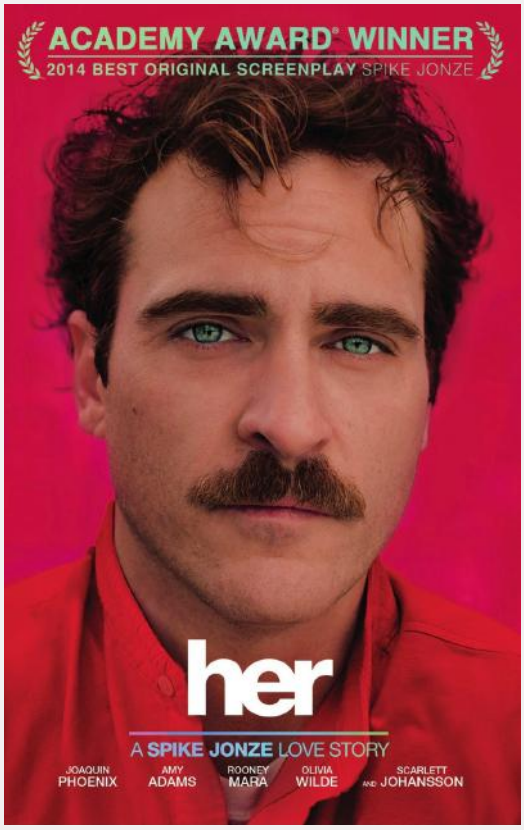
Her renk bir duyguya,
her duygu başka bir yönelişe açılır.
Peki, bu ay arzunuzun rengi hangisi?

ÖNERİLER DURAĞI

1 KİTAP & 1 FİLM



Bugünü Yaşama Arzusu, yaşamın sınırlılığı, arzularımızla kurduğumuz ilişkiyi de dönüştürür. Irvin D. Yalom, bu eserinde ölüm, zaman ve varoluş üzerine düşünürken insanın yaşama yönelişini sorguluyor. Geçmişin izleri ve geleceğin belirsizliği arasında bugünü kaçıran insanın, yaşamla kurduğu bağı yeniden keşfetmesine alan açıyor. Kitap, arzunun yalnızca sahip olmak istediklerimizle değil, nasıl bir yaşamın içinde bulunmak istediğimizle de ilgili olduğunu hatırlatıyor.



Theodore'un Samantha ile kurduğu ilişki, insanın anlaşılma, sevilme ve yakınlık kurma arzusunu görünür kılıyor. Theodore, Samantha'ya yönelirken yalnızca bir başkasını değil, onunla birlikte hissedebileceği yakınlığı ve kendisinde eksik bulduğu bir şeyi de arzuluyor. Peki, *gerçekten karşımızdakini mi isteriz, yoksa onda bulmayı umduğumuz şeyi mi?*

Bu Sayıda Yer Alanlar



Uzman Psikolog Begüm Mandev
Yetişkinlerle çalışır.



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



Uzman Psikolog Burçe Nurveren
Çocuk ve ergenlerle çalışır.

Bu Sayıda Yer Alanlar



Psikolog Buket Çağlayan
Yetişkinlerle çalışır.



Uzman Psikolog Ayşenur Düzgün
Ergen ve yetişkinlerle çalışır.



Yazar
Ayşe Gizem Hausen

Konuk Yazarlarımız



Uzman Psikolog
Gözde Alper



Tasarımcı
Şerif Akbay



Sorumlu Kaptan Pilot/Yazar
Halil Açıkgöz

|08 KASIM 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, İrem Güngör, Burçe Nurveren

Katkıda Bulunan Yazarlar: Gözde Alper, Halil Açıkgöz, Şerif Akbay ve ilgili sayıdaki diğer yazarlar

Tasarım ve Görsel Düzenleme: Begüm Mandev, Nursemin Sabancılar

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

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

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

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

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

Ahval

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

E- posta: psikoevimizmir@gmail.com



Design
by PSİKOEVİM

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