

LEYLÂ NAVARO

**dile ki
uzun sürsün
yolun**



Remzi Kitabevi

LEYLÂ NAVARO İstanbul Üniversitesi'nde Psikoloji Lisans, Boğaziçi Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisansı tamamladı. 1989-2016 yılları arasında kurucusu olup yönettiği Nirengi Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde bireysel, çift ve grup terapilerinin yanı sıra kişisel gelişim seminerlerini sürdürdü. Eş zamanlı olarak Boğaziçi Üniversitesi BÜREM Psikolojik Rehberlik ve Danışmanlık Bölümü'nde öğretim üyeliği ve süpervizörlük yaptı. 1998-2008 yılları arasında IAGP Uluslararası Grup Psikoterapileri Derneği Yönetim Kurulu üyeliğinde bulundu. Akademik çalışmalarını Türkiye ve çeşitli uluslararası mesleki konferanslarda devam ederken halen bireysel, çift ve grup çalışmalarıyla Anadolu seminerlerini aynı heyecanla sürdürmektedir.

KİTAPLARI

Dile ki Uzun Sürsün Yolun
Remzi Kitabevi, 2020

Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan: Haset ve Rekabet
Remzi Kitabevi, 2011

İki Boy Ufak Pabuç: Sağlıklı Depresif Tepkiler
Remzi Kitabevi, 2002

Bir Cadı Masalı: Güç ve Cinsel Roller Üzerine
Remzi Kitabevi, 1999

Tapınağın Öbür Yüzü: Bağlılık ve Bağımlılık Üzerine
Remzi Kitabevi, 1999

Gerçekten Beni Duyuyor musun?: Aile İçi İlişkiler Üzerine
Remzi Kitabevi, 2001

Desire, Passion and Gender: Clinical Applications
Navaro, Leylâ-Friedman, Robi and Schwartzberg, L. Sharan (Eds.) Nova Science Publishers, 2011

Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work
Navaro, Leylâ and Schwartzberg, L. Sharan (Eds.). Brunner-Routledge/
London, 2007 2007

www.leylanavaro.com

LEYLÂ NAVARO

**dile ki
uzun sürsün
yolun**

*yaratıcılık, farkındalık
ve özünü arayış*



Remzi Kitabevi

DİLE Kİ UZUN SÜRSÜN YOLUN / Leylâ Navaro

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Nesrin Arslan

Kapak ve iç sayfa görseli: Sandra Albukrek

Kapak düzeni: Selin Estroti

ISBN 978-975-14-1962-0

BİRİNCİ BASIM: Temmuz 2020

Kitabın basımı 3000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Güven Mücellit, Mahmutbey Mah. 2622. Sokak

Güven İş Merkezi No: 6 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 45003 / Tel (212) 445 0004

Vazgeçilmez yol arkadaşlarım
Rina, Solmaz, Deniz, Eda, Sevil
ve birlikte yol aldığımız
tüm delikanlı katılımcılara...

az gitmedik, uz gittik
dere tepe düz gittik
bir de dönüp baktık ki
hep birlikte evrildik

İçindekiler

SUNUŞ: <i>Doğanın Şifalayıcı Gücü</i>	11
‘Şimdi ve Burada’yı Yaşamak <i>Gökova, Nisan 1993</i>	19
EKOPSİKOLOJİ VE EKOTERAPİ, 28	
Denizle Fısıldaşmalar <i>Bozburun, Mayıs 2011</i>	31
İçimizdeki Coğrafyalar <i>Kabak Koyu, Mayıs 2013</i>	38
KENDİNİ KEŞİF YOLCULUĞU, 45	
Maskeler ve Aynalar <i>Huzur Vadisi, Ağustos 1995</i>	49
FARKINDALIK NEDEN ÖNEMLİ?, 60	
Ses ve Nefes <i>Kazdağı, Mayıs 2004</i>	64
İÇİMİZDEKİ ÇOCUK, 72	
Oyun ve Hayal Gücü <i>Kastamonu, Mayıs 2015</i>	75
MASALLAR HIÇ DEĞİŞİR Mİ?, 81	
Simurg’un Kanatlarına Takılmak <i>Kapadokya, Mayıs 2010</i>	84
Şahmeran’la Raks <i>Mardin, Kasım 2017</i>	90
GÖRÜNGÜBİLİM, 99	
Hayatın Tılsımını Keşfetmek <i>Dalyan, Mayıs 2016</i>	101
TİNSELLİK, 106	
Bulutların Üstünde <i>Çamlıhemşin, Mayıs 2014</i>	111
ÖZNEL AYNALAR VE SİMGESEL ŞİDDET, 124	
Bakmak, Görmek ve Görülmek <i>Safranbolu, Nisan 2009</i>	128
KUŞAKLAR ARASI ETKİLEŞİM, 138	
Kökler ve Kanatlar <i>Bayburt, Ekim 2019</i>	142

ARZU VE TUTKUYLA DEBELENMELER, 151	
Arzunun Seyir Defteri <i>Bozcaada, Mayıs 2008</i>	156
İÇİMİZDEKİ ATEŞİ DİRİ TUTMAK: IKIGAI, 163	
İçimizdeki Ateş: Kimera'nın İzinde <i>Olimpos, Mayıs 2012</i>	166
KÖTÜ KIZLAR, ÇİNGENELER, 175	
Ah Şu Benim Çingene Ruhum <i>Kocabahçe, Mayıs 2017</i>	181
HASET VE REKABET KORKUSU, 187	
Kendi Işığından Korkmak <i>Göcek, Nisan 2019</i>	192
YEMEK VE KİMLİK OLUŞUMU, 201	
Damağımız ve Dimağımızdaki Tatlar <i>Urla, Mayıs 2016</i>	205
KÜLTÜREL KARŞILAŞMALAR VE ÖTEKİ, 214	
“Dağlara Gel Dağlara” <i>Arhavi, Ekim 2013</i>	217
GEÇİCİ VE KUSURLU OLMANIN GÜZELLİĞİ, 225	
Kuyruklu Yıldız Eteğinden Yakalamak <i>Bördübet, Eylül 2018</i> ...	230
Bir Hasat Vakti <i>Tekirdağ, Kasım 2016</i>	241
YAŞANMIŞLIĞIN ALTIN DEĞERİ: KINTSUGI, 247	
Hataları Bala Dönüştürmek <i>Sagalassos, Ekim 2015</i>	249
Ve Işık Çatlaktan Girer İçeri... <i>Şirince, Mayıs 2018</i>	254
SONSÖZ: <i>İthaka Peşinde Bir Yolculuk</i>	258
Anadolu Seminerleri.....	267
Kaynakça.....	269

İTHAKA

İthaka'ya doğru yola çıktığın zaman,
dile ki uzun sürsün yolculuğun,
serüven dolu, bilgi dolu olsun.
Ne Lestrigonlardan kork,
ne Kikloplardan, ne de öfkeli Poseidon'dan.
Bunların hiçbiri çıkmaz karşına,
düşlerin yüceyse, gövdeni ve ruhunu
ince bir heyecan sarmışsa eğer.

Ne Lestrigonlara rastlarsın,
ne Kikloplara, ne azgın Poseidon'a,
onları sen kendi ruhunda taşımadıkça,
kendi ruhun onları dikmedikçe karşına.

Dile ki uzun sürsün yolun.

Nice yaz sabahları olsun,
eşsiz bir sevinç ve mutluluk içinde
önceden hiç görmediğin limanlara girdiğin!
Durup Fenike'nin çarşılarında
eşi benzeri olmayan mallar al,
sedefle mercan, abanozla kehribar,
ve her türlü baş döndürücü kokular;
bu baş döndürücü kokulardan al alabildiğin kadar;
nice Mısır şehirlerine uğra,
ne öğrenebilirsen öğrenmeye bak bilgilerinden.
Hiç aklından çıkarma İthaka'yı.
Oraya varmak senin başlıca yazgın.

Ama yolculuğu tez bitirmeye kalkma sakın.
Varsın yıllarca sürsün, daha iyi;
sonunda kocamış biri olarak demir at adana,
yol boyunca kazandığın bunca şeylerle zengin,
İthaka'nın sana zenginlik vermesini ummadan.
Sana bu güzel yolculuğu verdi İthaka.
O olmasa, yola hiç çıkmayacaktın.
Ama sana verecek bir şeyi yok bundan başka.
Onu yoksul buluyorsan, aldanmış sanma kendini.
Geçtiğin bunca deneyden sonra öyle bilgeleştin ki,
Artık elbet biliyorsundur ne anlama geldiğini
İthakaların.

Kavafis'ten Yüz Şiir (Çev. Cevat Çapan)
Sözcükler Yayınevi, 2014

Sunuş

DOĞANIN ŞİFALAYICI GÜCÜ

1992 yılında Gökova'nın sarı yazını ve Karacasöğüt köyünün güleç yüzlü çalışkan köylü kadınlarını keşfettiğimde “Ben burada bir seminer yapacağım!” deyiverdim. Gerçekten de bunca keşfedilmemiş güzelliği yakınlarım ve sevdiklerimle paylaşmaktı amacım. O yıllarda grup çalışmalarımız çok yol almıştı, haftada beş, hatta altı sürekli grup çalışması gerçekleştirmekteydik: Aile içi iletişim, baba olma keyfi, annelik ve kadınlık, yaratıcı kızgınlık, gölgelerimiz, kıskançlık ve rekabet, benzeri etkileşim ve psiko-eğitim gruplarının yanı sıra, tefekkür ve kişisel gelişim sohbetlerimiz Nirengi'de⁽¹⁾ çok değerli ve geniş sayıda bir müdavim kitlesi yaratmıştı. Amacım bu heyecan verici yöreyi Nirengi severlere tanıtmak, bu ender güzellikleri paylaşmaktı.

Yazı yazma dönemlerim için Gökova'ya kavuştuğumda, hatta belki kavuşma vakti giderek yaklaşmaktayken, üzerime deri gibi yapışmış şehir hayatı kabuklarının pul pul ruhumdan sökülmeğe başladığını hissedirim. Acımasız, zamanı ve insanı hor kullanan kent hayatının haşın ve koruyucu zırhı ruhumu ve zih-

(1) Nirengi 1989-2015 yılları arasında İstanbul Ortaköy'de önemli bir psikoterapi, grup ve sanat terapisi, kültür ve gelişim merkezi olarak çalıştı. Çeşitli kişisel gelişim grupları, seminerler, sanat terapisi çalışmaları ve kültür konferanslarının yanında halen de devam etmekte olan Anadolu seminerlerinin kurgulanıp uygulandığı bir merkez oldu. Bir süredir faaliyetlerine İstanbul Etiler'de devam etmektedir.

nimi dar şeritler içinde hapsetmektedir zira. Şurası muhakkak ki, mesleğimi hakkıyla ve sağlam icra etme ihtiyacımın yanı sıra, dikkat ve dikkatimi eksiltmemeye kaygısı bir yandan, beri yandan da ailevi sorumluluklarım, çocuklarımın türlü gereksinimleri, sosyal zorunluluk ve beklentilerin baskısıyla o daracık, penceresiz yaşam koşusu bantlarında, etrafıma dahi göz atmadan sürekli koşturmam gerekiyor. Gerekmiyor mu? Koltuğumun altında birkaç karpuzu düşürmeden tutmaya çalışan sirk cambazı gibi yol almayı ‘modern yaşam’ sayıyorum! Her hâlükârda, Gökova’ya gitme vakti yaklaştıkça ruhumun perdeleri usulca aralanıyor, pervazlar tek tek kanatlanmaya başlıyor ve henüz hedefime varmadan bile belleğimdeki temiz, duru hava tüm benliğime usulca nüfuz ediyor.

Gökova dingin ve duru, her zamanki gibi ebediyen var, orada! Hiçbir şey değişmemiş, kızılçamlar tepeleri tutkuyla kucaklamış, yol boyu zakkumlar saf tutmuş, günlük ağaçları tomurcuklanmış, narin rayihalarını çevreye usulca salmakta... Deniz duru mavi giysilerine bürünmüş yine, kimi kuytu koyda Kerme Dağları’nın vakur bakışları altında çamlarla oynamakta... Yol boyunca sert ‘koruyucu’ pullarım teker teker dökülüyor, ruhum usulca sızmakta olan dinginlik ufak ufak tüm bedenimi de kuşatıyor, kaslarım gevşemiş, şehremde nedensiz bir gülümseme: Ahhh! Neredeydim ki? Adeta iç konuşmamı duymuşçasına, “Evet, neredesin sen?” diye çemkiliyor Melek, her zamanki sabah koşturmasının arasında... Çünkü yakında Sunsail’in yelkencileri gelecek, masaları ve yemeği hazırlaması lazım... Taze demlenmiş çayımı yudumlarken köy ve tekne dedikodularına kulak kabartıyorum... Sahi neredeydim ki? Bunca güzellik, bunca duru dinginlik varken, orada, hani çok uzakta bile değil... Kapalı kulvarlarda debelenmek, hayatın sonsuz yürüyüş bandında durmaksızın yol almak, gereksiz sorunlara sinirlenmek (buradan ne kadar da gereksiz görünüyor), yola devam

edebilmek için hepsini zihnimde ve ruhumda öğütmek, yaşam enerjimi tekrar yeniden doldurmak adına yorgun argın başımı yastığa koymak... Sahi nerelerdeydim ki?

Gökova’da çalar saatle değil, köy horozunun çatlak ötüşüyle uyanıyorum; kimi deli sarpanın su yüzünde sıçrayışıyla gözümün teki aralanıyor, yüzümde nedensiz bir gülümseme... Aa, denizin duru çehresinde bulutlar usulca saçlarını taramakta, kimi bulut suya düşmüş içinden sıra sıra zarganalar geçiyor, ta uzakta balık avından dönmekte olan bir iki çatananın aşına tırkırtısı... Ne telaş ne beklenti! Birazdan köy patikalarına düşeceğim, börülce tarlalarında Fadime ile Sultan’a selam çakacağım, beni taze sıcak süt içmeye davet edecekler, şekerli. Birkaç domates, fasulye, iki üç mısır koçanı ile döneceğim... Yaşam bu kadar sade işte...

Kimi hafta sonu, bu sadelikle yaşarken, şehirli bir misafirim geliveriyor, muhtemelen telefondaki sesimde şu müzikli notaların nereden kaynaklandığını merak eden... Ben ki artık ‘öteki kıyıda’yım’, pulları dökülmüş, ‘çıplak’, dingin ve duru, gelen misafirde kendimin farklı bir suretini görüyorum: Kıpır, telaşlı, bir nebze huzursuz, sabırsız, bakışında kimi soru işareti... “Peki, bütün gün ne yapıyorsun?” Yapmak mı, nasıl yani? Yaşamak sadece yapmak değil ki! Saf doğada ‘yapmak’ fiili aniden tüm önemini kaybediyor, yerine ‘var olmak, yaşamak, duymak, dokunmak, görmek, hissetmek, düşünmek, tefekkür etmek, anlamak, evet, farklı anlamak, doğanın seslerini dinlemek, iç sesime, algılarıma kulak vermek, sessizliğin sesine kendimi koyvermek...

“Tüp gaz bitmiş!” diyor misafirim. Tüp gaz mı bitmiş? Eee bitse ne olur! “Ne zaman gelir? Nasıl kahve içeceğiz? Bu akşam nerede yemek yiyeceğiz?” Komik geliyor kulağıma... Ruhumla gülümsüyorum. Ne kadar tanıdık! İşte kendimin farklı, aşına bir sureti karşımda... Nelere takılıyormuşum... Ah! Gökova asude, Gökova duru! Yakında yükselecek deli meltemin saçla-

rımla oynaşmasını bekliyorum hasretle; kızılçamlar denize düşen dallarıyla ruhumu beşik gibi sallamakta... Haşarı bir yalıçapkını yanımdan zıpkın gibi süzülerek sarı gagasını suya batırıyor. Sessizlik can yoldaşım. Doğayla hemhal olduk.

Doğayı bir kadın olarak yaşamının ayrıcalığını hissediyorum: Öncelikle ilişkisellik, ağaçlar, bitkiler ve denizle aramızda sözsüz bir akit varmış gibi... Sonra tensel duyumlama, tüm duyularımı kullanma, hissetme ve anlamaya çalışmak. Doğayı nesne olarak değil de, bir özne olarak algılamak, kendi kişiliği, kuralları olan... Doğa doğurganlık demek, karşılıksız vericilik, bağrında büyütme, durulmaz fedakârlık, koruma ve geliştirmeyi bilmenin zihin ve ruh esneten edimleri demek. Doğa kendini yenileme gücünün biricik temsilcisi. Tomurcukların gelişmesini... Medeniyet namına süregelen başat eril zihniyetin aksine, doğaya egemen olmaya, değiştirip üstünde iktidar kurmaya veya salt gelir malzemesi gibi görmeye yeltenmeden, kendini doğanın akışına bırakaraktan...

Çocukken doğayı ‘tabiat ana’ olarak bellemiştim. Boşuna de-ğilmiş. Doğa ana ile kucaklaştıkça özüme, ‘doğa-ben’e kavuştuğumu hissediyorum. Daha canlı, daha diri, hayatı her koşuluyla, mücadeleyle, güvenle kucaklamaya hazır. Bulaşıcı bir dirilik bu, çeperinde yaren diler: Seminerlerimiz böyle başladı işte...

1993 yılının Mayıs ayında 32 kişilik bir katılımcı grubuyla Akyaka’nın Yücelen Otel’ine vardığımızda, aslında çeyrek asrı aşkın devam edecek olan nadir bir geleneğe öncülük ettiğimizi henüz bilmiyorduk.

Yolunu sakın bir bilene sorma! Çünkü kaybolamazsın!” der Eski Ahit.

Hep birlikte Gökova’nın Akyaka beldesinde, önümüz deniz, sırtımız dağ, solumuz azmak ve sağımız okalıptüs ormanı ile çevrili üç günlük Şimdi ve Buradayı Yaşamak temalı bir seminer gerçekleştirdik. O gün bu gündür Anadolu seminerle-

ri her yıl doğanın bahara uyanışını Anadolu'nun farklı bir yöresinde, farklı bir tema ile karşılamakta... İlke olarak, hiçbir zaman aynı yeri ve aynı konuyu tekrarlamıyoruz. Seçtiğimiz her yöre kendine özgü bir tarihi dokusu ya da özel doğası olan özgün mekânlar. Seminerlerimizi her defa farklı yörelerde yapmak istememizin temel nedeni merak ve keşif duygusunu diri tutmak! Çünkü merak dirilik, gençlik, kıpır kırıktır; alışkanlıklarını kırma cesaretidir, bilinmedik, tanış olmadıkla yüzleşmek istemenin yürekliliğidir. Sorgulayıcı, araştırıcı düşünceyi besleyen, keşif ve yeniliğe açık bir zihin, gözlem ve deneyim yoluyla gelişmek isteyen bir ruh halidir merak. Keşifse şaşkınlığın heyecanı, öğrenme, ilerleme ve gelişmenin çakmağıdır.

Katılımcıları alışılmış yolların dışına çıkarmak, özgün doğa ve yörenin has kültürüyle dolaysız teması yakalamak, Anadolu'nun henüz keşfedilmemiş köşe bucağını tanımak, yöre insanlarıyla birebir tanışmak ve tabii ki kışın kasvetli pasını üstümüzden silkeleme... Seminerle beraber özgün deneyimlerimizden işte birkaçı. Seminerlerin temel hareket noktası hem kişisel hem de yöresel farkındalığı artırmak, alışkanlıkları kırmak, yeni yollar, yöreler, yeni insanlar keşfetmenin hazzını yaşamak ve yaşatmak, yaratıcılığı harekete geçirmek, söz, hareket ve samsal ifadelerle kişisel yolculuğu zenginleştirmektir.

Çalışmaların özgünlüğü, seçtiğimiz yörenin doğal dokusuyula seminerin temasını paralel örmemiz –ki buna ‘ekopsikoloji’ denmekte... Yani ziyaret ettiğimiz yörenin doğası ve özelliklerinden esinlenerek kurguladığımız temaları çalışmamıza fiilen katıyoruz, böylelikle de her semineri özel ve özgün hale getirmeye çok özen gösteriyoruz. Hiçbir seminer bir daha tekrarlanmadı, hiçbir tema başka bir yöreye taşınmadı, her biri özel olarak tasarlanıp uygulanarak özgün kaldı. Çalışmaların verimliliği yaratıcılığımızı bolca kullanmamız, katılımcıların yaratıcılığını hareketlendirip kişisel ifadelerini çoğaltmaya yönelik çeşit-



Bu kitap uçsuz bir yolculuğun günlüğü...

Anadolu'nun farklı yöre ve kültürlerini keşfederken, paralel süreçte i dünyamızın henüz tanış olmadığımız patikalarında dolaşmanın, görme ve bakma alışkanlıklarımızı değiştirirken ben'in ezberini bozmanın, farkındalık ve yaratıcılığı gelişim süreçlerimize pupa yelken dolduruşun, terapi odasından yaratıcılığa ve doğaya açılışın seyir defteri...



Bir psikoloğun şahsi ve mesleki yolculuğu olduğu kadar mesleğinin-sanatının, yani psikolojinin ve psikoterapinin de yolculuğu... Leyla Navaro ve yol arkadaşları birkaç on yıl öncesinden başka türlü bir psikoterapi, eko-terapi ve sanat terapisi gibi doğaya da açılan ve oradan da beslenen bir kişisel gelişim yöntemi arayışına başlamışlar bile.

Dr. Zehra Cunillera

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1962-0



9 789751 419620