



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin
Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist
y.schreiber@bluewin.ch

Hayatı yaşanır kılan şeyler

Olimpiyatlarda okunu yayına takmış, yayı germiş, oku tam atmak üzere olan sporcunun, ya da sahnede piyano çalan konser piyanistinin bir yüz ifadesi vardır. Kendini tamamen o an yaptığı işe odaklamış, kendinden geçmiş olmanın ifadesi... Hayranlıkla, biraz da tuhaf bularak izler onu seyirci.

Çağdaş filozof Mihaly Csikszentmihályi'nin akış olarak tanımladığı bir ruh hali vardır. Kişinin kendi varlığını, duygularını, zaman kavramını unutarak o an yaptığı etkinlikle bütünleştirmesi, yapıyor olduğu şeye tamamen dikkatini vermesini "akış" olarak tanımlıyor. Akan suyun insanı beraberine taşımasından esinlenerek koymuş bu adı filozof. Aslında binlerce yıldır, örneğin budizm, taoizm gibi öğretiler akış kavramına benzeyen zihinsel durumlardan söz etmişler.



Kusursuz bir mutluluk duygusu yaratıyor akış. Bu duruma ulaşabilmek için tam konsantrasyon ve yapılan eylem üzerinde kontrole sahip olma hissi gerektiriyor. Ayrıca sizi sınırlarınıza götüren, bu esnada da çözebileceğiniz bir göreviniz olmalı. Yani aktif olarak bir şeyler yapmanız gerekiyor. Mutlu bir tesadüf eseri bir konser piyanisti değilseniz, olimpiyatlara da, televizyon karşısında fındık fıstık yiyerek katılmayı tercih edenlerdenseniz, bunlar ilk bakışta kötü haber gibi görünebilir.

Csikszentmihályi'ye göre akış, tamamen bir noktada toplanmış motivasyondur. Araştırmalar, boş zamandan ziyade iş başındayken akış durumunun yaşandığını gösteriyor. Her ne kadar boş zamanımızı değerlendirmeye veya keyif çıkarmaya dört elle sarılsak da, çalışmak iyi geliyor anlaşılır.

Çalışmak sadece maddi açıdan değil, kendimizi sağlıklı hissetmemiz açısından da önemli. Ne yazık ki günümüzde iş hayatı o kadar çok kurala bağlı ki, yaratıcılığa fazla yer kalmıyor. Bu nedenle çalışırken akış durumu yaşamak, yaptığımız işten tatminiyet ve mutluluk duygusu kazanmak zor.

Bu arada iyi haberler de var; Akışa herhangi bir etkinlik sırasında ulaşmak da mümkün. Çok basit görünen bir işi, daha önemli olduğunu düşündüğümüz bir işe gösterdiğimiz aynı değeri vererek yapmak ya da mükemmeliçiliği bir yana bırakıp işe oyun oynar gibi yaklaşmak önemli.

Örneğin, yeni temizlenmiş bir tuvalete girdiğinizde tuvalet kağıdının ucunu üçgen şeklinde katlanmış bulursunuz, hoşunuza gider. Birisi sizin için hazırlamıştır bunu ve birilerinin görünce hoşlanacağını düşünerek, yaptığı temizlik işinin değerinin bilincinde olarak çalışmıştır.

Bu yazıyı hazırlarken Bodrum`daydım. Yılın bir kısmını Zürich`te, bir kısmını Bodrum`da geçiren, İngilizce`den ve Almanca`dan Türkçe`ye roman çevirileri yapan bir arkadaşımın ortak bir projemiz vardı. Roman çevirmenliği kendine has bir sanattır. Stili bozmadan yazarın ne demek istediğini aktarır, aynı zamanda tercüme gibi kokmaz iyi çevrilmiş kitap. Bodrum`da çevirdiğimiz söz konusu kitabı Almanca olarak yazmıştım. Kafa kafaya verip yoğun bir fikir alış veriş yapıyorduk ve arkadaşım nakış işler gibi özenle aktarıyordu kitabı Türkçe`ye. Bu yoğun anlarda ikimizin de akış yaşadına eminim.

Bodrum`a gidince sadece çalışmak mümkün değil tabi. Mandarin kokulu lokumların, meze sofralarının, balıkçıdan alıp lokantada pişirttiğiniz leziz levreklerin ülkesinde eski ve yeni dostlarla zevkli sohbetler de edilir. Vaktin nasıl geçtiğini anlayamazsınız bile.

Bir arkadaş kendi yaptığı likörleri içmeye davet etti bir gün. Vişneyi, çekilmiş kahve ve çekirdek kahveyi ya da kırılmış bademi belli oranda şeker, su ve alkolle karıştırıyorsunuz. İki ay beklettikten sonra da likör yapmak için tülbentten geçirip süzüyorsunuz. İki ay boyunca her gün, arkadaşın tabiriyle, çalkalansın diye likörle biraz dans ediyorsunuz. Gidip dükkandan da alabilirsiniz tabi, iki ay evde uğraşacağımıza. Ama, yapması bir zevk, sunması, paylaşması ayrı bir zevk.



Bir akşam üstü Dibeklihan Kültür ve Sanat Köyü`ne gittik. Doğaya saygılı bir mekanda kahvehanelerde oturur, birbirinden narin el emeği yapıtların satıldığı butikleri, Türkiye`nin her tarafından gelmiş ustaların gümüş, deri, testi, çanak çömlek atölyelerini, sergi salonlarını gezer, akşamları taş kemerler arasında şiirler, konserler dinlersiniz Dibeklihan`da.

Hazırladığı her yemeği bir sanat eserine çeviren başka bir arkadaşına davetliydik bir kere de. Türkçeyi tüm incelikleriyle öğrenmiş İsviçreli eşiyile iki ay Zürich`teki evlerinde misafir etmişler ressam ve heykeltıraş Rıfat Koçak`ı. Hurda toplamışlar, bunlardan heykel yapmış sanatçı. Dibeklihan`da sergilenen eserlerin arasında Rıfat Koçak`ın hurdadan metal hayvan heykelleri de vardı.

Sanat, kanımca, bir fikrin, duygunun, ruh halinin ifadesi olup, dinleyici, seyirci veya okuyucuda duygular yaratır, düşünmeye davet eder. Sanat eserinin yaratılmasında kullanılan malzeme veya tekniğin rolü çok önemli değildir. Sadece bir yardımcıdır.

Sanat ve yaratıcılığın psikolojik veya bedensel hastalık yaşayan, kronik ağrı, acı çeken insanların iyileşmesinde önemli bir yeri var. Akış durumuna götürebilme gücü şifa getirir. Sağlık sigortası ödemez bunu gerçi ama, sanat eseri yaratmak için de çok fazla bir şey gerekmez.

Sağlığı, sıkıntı yapan ve denkleştiren etkenlerin dengede bulunması olarak tanımlayabiliriz. Hastalık veya ağrı yaşandığında, terazi sıkıntı kısmına doğru eğilir. Kronik hastalıklarda sıkıntının verdiği yükü ortadan kaldıramıyorsak, denkleştiren öğeler koyabiliriz terazinin öbür kefesine. Buna mümkün olduğu kadar sık akış durumuna geçerek ulaşabiliriz. “Bir firma kurmak soğan doğramaktan önemli değildir“ diye bir deyim var Zen Budizmde. Yaptığımız işe, küçük olsun, büyük olsun, aynı özeni gösterin, anlamına geliyor bu söz.

Kültür ve Sanat Köyü`nün girişinde, “Varlıklı olmak için değil, var olmak için uygulanmış bir projedir Dibeklihan“ yazıyor. Yolunuz düşerse Bodrum`a, bir ziyaret edin derim.

www.praxis-schreiber.ch