

Doğayla beraber iyileşme zamanı

Bilinçli bir şekilde farkında olmasak da doğada olup bitenler ve onunla kurduğumuz ilişkinin şekli ruh hâlimizi etkiliyor. Doğaya verdiğimiz zararlar yüzünden küresel boyutta yaşadığımız iklim krizleri, kuraklık, canlılığın tehdidi gibi sorunlara çözüm yolları ararken, insan ve doğa ilişkisine dair yeniden düşünmeye başladık...

ADNAN YAKUT



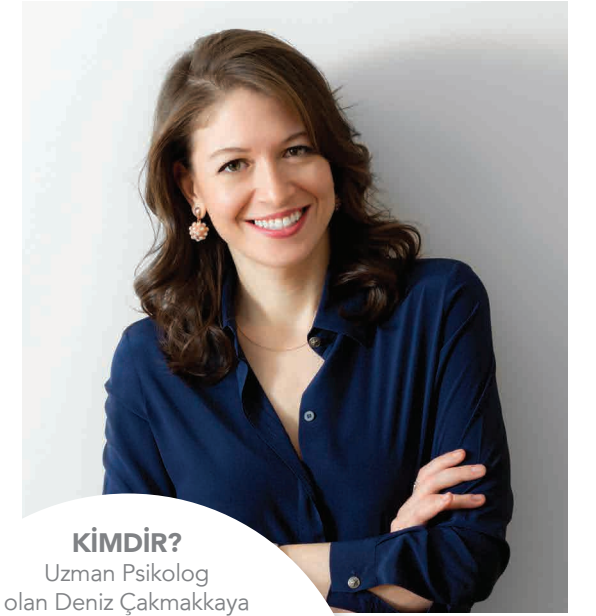
Gün batımını izlerken ya da yeni biçilmiş çimlerin üzerinde çıplak ayakla yürürken kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Peki nesli tükenmekte olan hayvanları düşündüğünüzde... Bilinçli bir şekilde farkında olmasak da doğada olup bitenler ve onunla kurduğumuz ilişkinin şekli ruh hâlimizi etkiliyor. Bugün doğaya verdiğimiz zararlar yüzünden küresel boyutta yaşadığımız iklim krizleri, kuraklık, canlılığın tehdidi gibi sorunlara çözüm yolları ararken insan ve doğa ilişkisine dair yeniden düşünmeye başladık. Görmezden gelsek de ikisi ayrılmaz şekilde birbirinden etkileniyor. Ruh sağlığı bilimi de bu ilişkiyi daha yakından incelediği ekopsikoloji

ekolüyle, doğanın sağlığımız ve iyilik hâlimiz üzerindeki olumlu etkilerini geliştirmeyi amaçlıyor. Dünyada son yıllarda oldukça yaygınlaşmasına rağmen Türkiye’de henüz çok tanınmayan bu alanı, ekoterapi yönelimli Uzman Psikolog Deniz Çakmakkaya ve Klinik Psikolog Dafne Benbanaste Benlevi’den dinledik.

Ekopsikoloji 90’ların başından beri dünyada giderek yaygınlaşan bir alan. Sizin yolunuz ekoterapiyle nasıl kesişti?

Deniz Çakmakkaya: Aslında üzerinde çalıştığım iki farklı şey tesadüfi bir şekilde ekopsikolojide buluştu. Bir yandan hayatımda nasıl doğaya duyarlı kararlar verebilirim diye ekoloji ve sürdürülebilirlik üzerine okumalar yapıyordum. Diğer yandan

uzun yürüyüşler yapmayı sevdiğim için terapinin terapi odası dışında, örneğin yürüyerek nasıl yapılabileceğini araştırmaya başladım. Böylece ekopsikoloji ve onun uygulama alanı olan ekoterapiyle tanıştım. Dört senedir de ekoterapi üzerine eğitimlerimi, okumalarımı ve çalışmalarımı sürdürüyorum. **Dafne Benbanaste Benlevi:** Kendimi bildim bileli doğa içerisinde vakit geçirmekten çok keyif alıyorum. Yüksek lisans eğitimimi tamamladıktan sonra psikoloji ve doğanın nasıl birleştirilebileceğini, kendi çalışmalarına bunu nasıl dâhil edebileceğimi düşünmeye başlamıştım. Bu konuyla ilgili araştırmalar yapmaya başladığımda böyle bir alanın zaten var olduğunu fark ettim ve okumalar yaptım. Daha sonrasında bu alanda kendimi geliştirmek adına eğitimler almaya başladım.



KİMDİR?

Uzman Psikolog olan Deniz Çakmakkaya Psychologies Türkiye dergisinin kurucu yayın yönetmenliğini yaptı. Avrupa Birliği’nin kadın çalışmalarında değişim aktörü olarak aktif rol alıyor. Derneklerle ve bireysel olarak toplumsal cinsiyet eşitliği, sürdürülebilir gelecek projeleri, çocuk ve hayvan hakları gibi farklı alanlarda çalışıyor. Yetişkin terapist.

Deniz Çakmakkaya
Fotograf: Erhan Tarlıg

“Parçası olduğumuz gezegene bilinçli farkındalıkla yaklaşmak hepimiz için iyileştirici ve dönüştürücü olur.”
-Deniz Çakmakkaya

Biraz açar mısınız, nedir ekopsikoloji ve ekoterapi?

D. B. B.: Ekopsikoloji insana ve insanın ruh sağlığına onun tarihsel ve kolektif evi olan doğayla ilişkisi içerisinde yaklaşıyor. Bu bağlamda insanın çevresinden ve doğasından bağımsız olarak değerlendirilemeyeceğini vurguluyor. Dolayısıyla ekopsikoloji aslında çok yeni olduğu iddia edilen ama tersine çok eski bir alan. Günümüzde doğasına yabancılaşan insanın fiziksel ve ruhsal olarak etkileneceğini ve farkında olmadan kendisine bile zarar verdiğini savunuyor. Bu sebeple ekopsikoloji en temelde insana doğal yaşam ağının bir parçası olduğunu ve bu yaşam ağı içerisinde diğer tüm canlılarla bağlantı içerisinde olduğunu hatırlatmayı hedefliyor. **D. Ç.:** Bir başka deyişle doğayı deneyimleme şeklimizin ve onunla kurduğumuz ilişkilerin kendi doğamıza etkilerini görmemizi sağlıyor. Doğada kişiliğimize dair ifade ve işaretleri, yaşantılarımıza ve düşünce döngülerimize dair dinamikleri ve sembolleri buluruz. Ekoterapi de iç dünyamızı tanımak ve iyilik hâlimizi geliştirmek için doğayla uyum içinde yaşamın yollarını aramamıza alan açıyor.

Doğa derken neyi kastediyorsunuz?

D. Ç.: Doğa dediğimde sizin aklınıza ilk hangi imge geliyor?

Ormanlar sanırım...

D. Ç.: Çoğumuzun aklına ilk olarak ağaçlar geliyor ama



doğa dediğimde aslında insan dışı dünyanın tamamını kastediyorum. Bitkileri, suları, hayvanları, hatta deniz kabuklarını, kayaları... Bunların her biri terapinin eşlikçisi olabiliyor.

D. B. B.: Ekoterapinin çalışma alanları da aslında bu şekilde çeşitlilik gösteriyor. Hayvan destekli terapi, çiftlik çalışması, yeşil egzersiz, vahşi doğa terapisi ve doğa temelli mindfulness gibi birçok alt alanla içimizde saklı olan doğa ve insanın karşılıklı ilişkisine dair bilgiyi uyandırmaya çalışıyor.

İnsanlık olarak doğaya çok iyi davrandığımızı söyleyemeyiz herhalde. Siz modern insanın doğayla ilişkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?

D. B. B.: İnsan tarih boyunca doğa ve doğa içerisinde yaşayan diğer tüm canlılarla bir ilişki içinde oldu. Ancak özellikle post-endüstriyel dönem sonrasında, insan doğadan hiç olmadığı kadar uzaklaştı. Bilincimizin bir kenarında doğaya ve dolayısıyla kendimize ciddi zararlar verdiğimiz bilerek ancak bunu görmezden gelerek hayatımıza devam etmeye çalışıyoruz. Oysa içinde bulunduğumuz çevre ve doğada gerçekleşen yıkım ruh hâlimizi sandığımızdan çok daha fazla etkiliyor. Her ne kadar farkında olmasak da ve hatta belki inkâr etmek istesek de bu durum içimizde derin bir utanç, öfke, kaygı ve korku yaratıyor. Bununla beraber son yıllarda doğaya duyulan özlem ve ihtiyaçla birlikte, bu durum ufak da olsa değişiyor. İnsanlar doğanın dışında ya da üstünde değil, diğer tüm canlılar gibi onun tam içinden gelen bir canlı olduğunu hatırlamaya başladı. Araştırmalar insan ve doğa ilişkisinin olumlu sonuçlarına yöneldi. Hatta birçok ülkede doğayla ilişki içerisinde olmanın önemi fark edilerek orman okulları açılmaya başlandı.

D. C.: Doğaya nasıl davranıyorsak kendimize de öyle davranıyoruz. En derinde aramızda ayrılmaz bir bağ olduğunu biliyoruz ama bunu unutmuş gibi yaşıyoruz. Covid-19 pandemisiyle, doğa hastalanınca bizim de hastalandığımızı çok açık bir şekilde gördük artık. Evlerde kaldığımız bu dönemde, değişen hava kirlilik oranları, suların kalitesi, hayvanların ve bitkilerin görünürlüğünün artması, doğanın dengesini nasıl bozduğumuzu bir kere daha hatırlattı bize. Bu gezegendeki yerimizi ve toplumun geleceğini sorguladık. Pandemiden çıkaracağımız olumlu sonuçlardan biri sosyo-ekolojik dengeyle ilgili disiplinlerarası çözümler üretmek için çalışmaya başlamamız oldu. Atıksız yaşam, yerel üretime destek, ileri dönüşüm, hayvan hakları gibi birçok alanda farkındalık arttı ve sosyal kampanyalar hız kazandı. Yaşadığımız gezegen için sorumluluk almaya ve harekete geçmeye başladık. Bu girişimlerin sayısının artarak sürdürülebilir politikaların yaratılmasına vesile olacağını umuyorum.

Ekoterapiye dönecek olursak, açık havada zaman geçirince bile kalp ritmimizin düzene girdiğini, fiziksel olarak daha iyi hissettiğimizi biliyoruz. Ruh sağlığımız nasıl etkileniyor?

D. B. B.: Doğanın insanın genel sağlığı üzerine olan etkilerini araştıran çalışmalar hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde, doğayla birlikleyken daha iyi ve sağlıklı olduğumuzu bize hatırlatıyor.

“ Hem kendi sağlığımız hem de gezegenin sağlığı için bir adım atalım. Doğaya ve onunla kurduğumuz ilişkiye bilinçli farkındalıkla yaklaşarak bütünsel iyilik hâlimizi besleyebiliriz. ”

-Adnan Yakut

Araştırmalar, doğayla ilişki içinde olan bireylerin bazı fiziksel rahatsızlıklardan daha hızlı iyileştiğini ve psikolojik olarak daha dayanıklı olduklarını gösteriyor. Çalışmalar, doğa içerisinde zaman geçiren kişilerin odaklanma sürelerinin arttığını, etik ve bireysel sorumluluk bilinçlerinin yükseldiğini, problem çözme ve baş etme becerilerinin güçlendiğini vurguluyor. Bu kişiler kendilerini daha dingin, huzurlu, yaratıcı ve canlı hissettiklerini söylüyor. Doğa içerisinde olmak, hatta sadece doğa manzaralarına bir süre bakmak bile kaygıyı ve korkuyu belirli bir ölçüde azaltıyor.

D.C.: Elbette bu ilişki tek yönlü değil. Ekopsikolojinin altını çizdiği en önemli şeylerden biri, insanın iyileşmek için doğaya ihtiyacı olduğu gibi doğanın da iyileşmek için bize ihtiyacı olduğu. Yani doğayı kullanarak iyileşmekten değil, karşılıklı bir döngüden bahsediyoruz. Biz ve doğa gibi bir ayrım yapmak

yerine doğayla bir olduğumuzu yeniden hatırlamak üzerine çalışıyoruz. Günlük rutinlerimizin tamamına bu farkındalıkla yaklaşmayı destekliyoruz.

Ekoterapi günümüz insanının yaşadığı sorunlara ne gibi çözümler getiriyor?

D.C.: Günümüz insanının en temel problemlerinden biri yabancılaşma. Özellikle de teknolojinin hayatı hızlandırması, bu hızı hazır olmayan insanların yaşayış şekillerini değiştirdi. Daha hızlı ve daha çok tüketmeye başladık ama özümüze yabancılaştık. Ekopsikoloji kendimizle ya da diğer insanlarla kurduğumuz ilişkiler kadar insanın doğayla kurduğu ilişkilerin de iyilik hâlimiz için önemli olduğunu hatırlatıyor. Ekoterapi uygulamalarının kaygı bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, stres, depresyon gibi ruhsal sorunlar üzerinde

SAYIYORUZ: 5, 4, 3, 2, 1

Uzman Psikolog Deniz Cakmakaya, doğayla kurduğunuz bağları derinleştirmenize yardımcı olacak bir mindfulness uygulaması öneriyor:

- Doğanın içinde bir yürüyüşe çıkın.
- Dikkatinizi çevrenizde değişen seslere, renklere, kokulara odaklayın.
- Her birini ilk defa görüyorsunuz gibi dikkatle inceleyin.
- Bakarak inceleyebileceğiniz 5 seye odaklanın.
- Dokusunu hissedebileceğiniz 4 şey bulun.
- Duyduğunuz 3 sese kulak verin.
- Koklayabileceğiniz 2 şey bulun.
- Minnet duyabileceğiniz 1 şey seçin.
- Bu egzersiz size nasıl bir deneyim yaşattı? Mümkünse bunu yazın ya da sevdiklerinizle paylaşın.

iyileştirici etkileri bulunuyor. Hem yetişkinlerle hem de çocuklarla, terapi odasında ya da doğada çalışmalar yapılabilir. Çağımızda birçok kişi kendini yalnız hissediyor. Sadece terapi yoluyla değil, bireysel olarak da hayatınızda doğaya ve diğer canlılara alan açmaya başladığımızda zihinsel yorgunluktan yoksuzluğa kadar birçok sorunda iyileşme gözlemleyebiliyoruz.

Büyük şehirlerde yaşarken hayatımızda doğaya nasıl alan açabiliriz?

D. B. B.: Doğa ile tekrar ilişki kurmaya başlamak için günlük hayatta yapılabilecek birçok şey var aslında. Yaşam alanlarınıza bitkiler alabilirsiniz. Çimlere uzandığınızda ve doğayla temas ettiğinizde deneyimlediğiniz duygulara odaklanabilirsiniz. Yürüyüş yaparken gözünüze çarpan çöpleri toplayabilir, sokak hayvanlarını besleyebilirsiniz. Ya da sadece doğada yaşanan değişimleri fark etmek için bulunduğunuz yerden doğayı gözlemleyebilirsiniz. Doğaya ve dolayısıyla kendinize duyduğunuz sevgi ve saygıyı eyleme dökebilmek için çok uzaklara gitmenize gerek yok. Başlangıç için adım atmanız yeterli. Yaşadığınız yere en yakın yeşillik alanda her gün belirli bir süre geçirmeyi alışkanlık haline getirebilir, beş duyunuzu kullanarak doğa içerisinde sessiz yürüyüşler yapmayı deneyebilirsiniz. Kendi hayatınızla ilgili ilham almak için doğayı inceleyebilir, doğadan ders almak için etrafınızı ve daha önce hiç fark etmediğiniz canlıları gözlemleyebilirsiniz. Evinizde veya balkonunuzda çiçek ekebilir, toprakla uğraştığınızda kendinizi nasıl hissettiğinize odaklanabilirsiniz.

Söylediklerinizden ekoterapiyle mindfulness arasında da güçlü bir bağ olduğunu çıkarıyorum.

D. C.: Öyle gerçekten. Ekoterapi çalışmalarında mindfulness yaklaşımının geniş bir yeri var. Çünkü yaşadığımız deneyime dikkatimizi vermek ve onu olduğu gibi kabul etmekle bedenimizde ve çevremizde olan bitene bakışımız değişmeye başlıyor. Parçası olduğumuz gezegene bilinçli farkındalıkla yaklaşmak hepimiz için iyileştirici ve dönüştürücü olur. Yargılayıcı olmadan, beklentilerden uzak, şefkatli, nazik ve meraklı bir zihinle doğayla temas kurduğumuzda, bugün ekolojiyle ilişkili yaşadığımız bireysel ve toplumsal sorunların büyük çoğunluğunu aşabiliriz.

D. B. B.: İnsan, doğa ile sürekli bir nefes alışverişi içerisinde. Ayrılmaz bir biçimde doğayla bir arada ve doğanın içinde var olur. Doğa içerisinde yapılan birçok egzersiz kişilerin kendinin bir bütünü parçası olduğunu fark etmesine ve rahatlamasına yardımcı olur. Her iki yaklaşım da birbirlerini tamamlayıcı bir işleyişle duylara ve o andaki duygulara dikkat çeker. Ekoterapi ve mindfulness bu şekilde el ele kullanıldığında doğayla olan bağlantımızın derinliğini güçlendirmemize ve doğaya olan etik sorumluluklarımızı fark etmemize destek olur. Mindfulness ve ekoterapi bu sebeple iç içe geçmiş durumda. Bununla beraber, son yıllarda mindfulness temelli ekoterapi yaklaşımları da oluşuyor.

Peki, terapist kimliğiniz dışında ekopsikoloji hayatınıza ne kattı?

D. C.: Ekopsikolojinin hayatıma girmesiyle beraber insan



“Ekoterapi ve mindfulness el ele kullanıldığında, doğayla olan bağlantımızın derinliğini güçlendirmemize ve doğaya olan etik sorumluluklarımızı fark etmemize destek olur.”

-Dafne Benbanaste Benlevi

merkezli yaklaşımın ne kadar normalleştirildiğini fark ettim. Dilimizde bile doğa ve insan arasında bir uçurum yaratıp doğayı sadece insanın yararına kullanılacak bir kaynak olarak görüyoruz. Bu farkındalıkla toplumsal dönüşüm için daha fazla sorumluluk alma cesareti göstermeye başladım. Pandemi döneminde ise ekoterapi uygulamaları ruhsal dayanıklılığımı arttırdı.

D. B. B.: Aslında her birimiz doğduğumuz anda hayatta kalma içgüdümüzün bir parçası olarak doğayla bağ kurma, iyi ilişkiler içerisinde olma ve diğer canlılarla bir arada olma eğilimiyle dünyaya geliyoruz. Ancak günümüz yaşantısı içerisinde bundan uzak kalıyor ve doğanın bir parçası olduğumuzu çoğunlukla unutuyoruz. Ekopsikoloji aslında bana hepimizde içgüdüsel olarak var olan bu bağı ve doğaya dair olan bilinci tekrar hatırlattı, doğa ile yeniden ilişki kurmama yardımcı oldu. Doğayla ilişki kurmanın doğa içinde bulunmak dışında birçok farklı biçiminin olabileceğini gösterdi.

Önümüzdeki dönem için neler planlıyorsunuz?

D. C.: Bu alandaki birikimimizi daha çok kişiyle paylaşmak için çalışmalar yapacağız. Herkesin bu farkındalıkla hayatına katabileceği çok şey var. Bununla ilgili eğitimler ve workshop'lar organize edeceğiz.

D. B. B.: Kapanmaların sona ermesiyle çalışmalarımıza doğayı daha fazla dâhil edebilmeyi de hayal ediyoruz. ■



KİMDİR?

Koç

Üniversitesi'nde Psikoloji ve Uluslararası İlişkiler üzerine lisansını tamamladıktan sonra Bahçeşehir Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında uzmanlığını aldı. Yetişkinlerle çalışmaya devam ediyor.

Dafne Benbanaste Benlevi