



Lubunyalar

için



Dayanıklılık

Geliştirme

Rehberi



**INSTITUT
FRANÇAIS**
Tunisie



**Avrupa sivil
düşün**

Lubunyalılar için Dayanıklılık Geliştirme Rehberi



Künye

Yayına Hazırlayan: Nazlı Mayuk

Düzeltilen: Deniz Nihan Aktan

Kitap Tasarımı ve İllüstrasyon: Gözde Gürel

9 Ekim 2020 Kadıköy, İstanbul

İletişim:

Email: guclenme.pratikleri@protonmail.com

Instagram: @guclenme.pratikleri



Lubunyalılar için Dayanıklılık Geliştirme Rehberi, Nazlı Mayuk tarafından hazırlanmıştır. Rehberin bölümlerini basabilir, çoğaltabilir ve yaygınlaştırabilirsiniz. Rehberi tamamiyle kopyalamak ve başka dillere çevirerek çoğaltmak için izin alınması gerekmektedir. Bu durumda yukarıdaki iletişim adresine izin talebinizi yazabilirsiniz.

Rehberin dijital versiyonuna şu linkten ulaşabilir ve dilediğiniz gibi yaygınlaştırabilirsiniz: <https://linktr.ee/guclenme.pratikleri>



Avrupa Birliği
sivil düşün

Bu rehber Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamiyle Nazlı Mayuk'a aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.

Merhaba!

Lubunyalılar için Dayanıklılık Geliştirme Rehberi, süregelen kriz hallerinin orta yerinde kendine yaşam alanları ve imkanları yaratan lubunyalardan alınan ilhamla hazırlandı. Aynı zamanda, bu kitap 'dayanıklılık' kavramı üzerine düşünme sürecimin ve dayanıklılık geliştirme yöntemlerini araştırma merakımın bir uzantısı. O yüzden, öncelikle biraz kendi aktivizm serüvenimden, sonra da kitabın evrilme sürecinden bahsedeceğim.

2015 Eylül'ünde aktivizmle tanıştım. O günden beri bu coğrafyada yaşayan birçok insan gibi türlü türlü krizlere yakinen tanık oldum, çoğunlukla korku içinde yaşadım. Bir yandan da üreten, çoğalan, birbirine destek olan komünitelerin içinde oldum, lubunyalardan güç aldım. Katlanarak artan zorluklara rağmen çoğalan dernekler, taban örgütleri ve ağları bana umut verdi. Tüm bu güç, ilham ve umutla önceki kriz süreçlerine yeniden bir baktım ve o süreçlerle nasıl başa çıktığımı(zı) düşündüm. Böylelikle, elinizdeki bu rehber dünyaya gelmiş oldu. Tabii, bu bir anda olmadı.

Geçen yıl savunduğum yüksek lisans tezimde hayatta kalan kavramının belgesel sinemada nasıl karşılık bulduğunu inceledim. 'Hayatta kalan' kavramını, *Güçlenme, Sosyal Destek, Dönüşüm ve Şifalanma* başlıklarına bölerek, seçtiğim üç belgeselde tespit ettiğim imge/görüntü/diyaloglarla ilişkilendirdim. Tez savunmamda jürimdeki Nezh Hoca "Bu tezde 'resilience' kavramını gözüm aradı" dedi. O an, 'resilience'in nasıl Türkçeleştirildiğine dair konuşmaya başladık. Benim ilk aklıma gelen 'dayanıklılık' ve 'direnc' karşılıkları oldu. Ama net bir cevabım yoktu.

Daha sonraları bu kavramın Türkçe karşılıkları üzerine düşünmeye başladım. Bir gün sosyal medyada Ezgi Epifani'nin 'resilience'ı 'dirayet' olarak Türkçeleştirdiğini gördüm. Bu, zihnimde birtakım anıları canlandırdı. Daha öncelerde birisine dayanıklı bir insan denildiğini duymuştum ama "O çok dirayetlidir" denildiğini duymuştum. Böylelikle, kavrama kültürel bir yakınlık da hissettim. Ama 'resilience' barındırdığı çeşitli anlamlarla benim için muammalığını korumaya hâlâ devam ediyordu.

2017 Ekim'inde yolumun keşiştiği *Dönüştürücü Aktivizm: Toplumsal Cinsiyet ve Politikayı Yeniden Düşünme* programıyla pandemi sürecinde 'resilience' üzerine düşünmeye başladık. Programa dahil olduğum ilk andan beri hayatıma tesir eden bütüncül yaklaşımı deneyimlediğim alan olan *Dönüştürücü Aktivizm* programı yukarıda belirttiğim kavram araştırması sürecinin zeminini oluşturmaktadır.

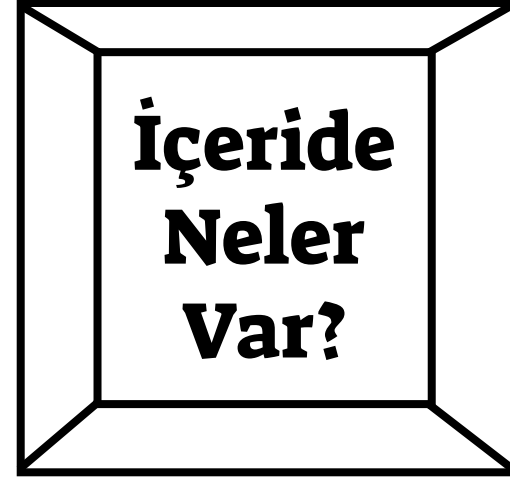
Hiç bahsetmediğim ama çalışmalarımın çoğunda hep orada olan 'resilience' kavramına biraz daha eğilmek istedim. *Güçlenme Pratikleri: Dayanıklılık Geliştirme* projesi de böylelikle doğmuş oldu. LGBTİ+ hakları ve toplumsal cinsiyet alanında çalışan aktivistlere, sanatçılara ve STK çalışanlarına bir çağrıda bulundum. 22, 23, 24 Ağustos tarihlerinde online bir buluşma gerçekleştirdik: 'Dayanıklılık' kavramını birlikte düşündük ve hikâye anlatıcılığı, dans ve meditasyondan faydalanarak dayanıklılığımızı nasıl geliştirebileceğimizi deneyimledik.

İlk gün nefes egzersizi yaptık, kısaca birbirimizi tanıdık ve *Birradalık Sözleşmesi* üzerine konuştuk. İkinci gün Ebru Nihan Celkan'la Yazarlık Dönüşüm atölyesini yaptık. Bol bol yazarak elimizin pasını attık, farklı perspektiflerden baktık. Üçüncü ve son gün ise Alexa Rani Schmid'le meditatif bir dans pratiği olan 5 Ritim'i keşfettik. Birlikte geçirdiğimiz üç günün en son aşamasında 'resilience' kavramına karşılık olarak 'dayanıklılık, dirayet, esneklik ve direnç' kavramları üzerine tartıştık. Kitapçıkta sevgili katılımcılarımızın bu kavrama dair düşüncelerini ve deneyimlerini de bulabilirsiniz.

Elinizde tuttuğunuz rehber uzun bir yolculuğun ve zengin bir diyalogun bugün geldiği yer. İçinden geçtiğimiz belirsizlik halinde kovid-19 salgının yarattığı endişelerle nasıl başa çıkabileceğimizi birlikte düşünmeye ve deneyimlemeye bir davet. Günümüzdeki ve gelecekteki kriz, sıkıntı ve bunalım durumlarında tutunabileceğimiz bir öz yardım butonu.

Sohbetimiz, şifamız bol olsun!

*Sevgi ve umutla,
Nayuk / Nazlı Mayuk*



1. Dayanıklılık derken neden bahsediyoruz?
2. Zorluklarla baş ederken bedenimizde & zihnimizde neler oluyor?
3. Dayanıklılık geliştirmemizde hareket pratiklerinin önemi ne?
4. Hangi hareket ve nefes pratiklerinden faydalanabiliriz?
5. Kendimizi nasıl güvende hissedebiliriz?
6. Yalnız değilsin! Yardım iste ve LGBTİ+ oluşum ve derneklerinden güç al!
7. Sıkışık hissettiğimizde 'Tanımla, Tanı ve Harekete Geç' taktiğinden nasıl faydalanırız?
8. Dayanıklılık, dirayet, direnç ve esneklik ayrı ayrı ve birlikte düşününce senin için ne ifade ediyor?
9. Mektubun var!
10. 1-2-3 tıp!
11. Caddeler nasıl da genişliyor!
12. Faydalanabileceğin kaynaklar
13. Bitirmeden...

Dayanıklılık derken neden bahsediyoruz?

Dünya bir krizin içinde ve uzun zamandır bu böyle. Bazılarımız diğerlerine kıyasla bunu çok daha fazla deneyimledi, fakat bugün bunu hep birlikte deneyimliyoruz. Bu krizin içinde hareketle dengemizi bulabiliriz, hem gerçek hem mecazi anlamda... Covid-19 her birimizden çok daha güçlü, fakat bireysel ve kolektif olarak hala içinde hareket edebiliriz, hala bu krizin içinde bir denge bulabiliriz.

Kai Cheng Thom

İngilizce'deki 'resilience' kavramının tek bir Türkçe karşılığı yok. Aslında İngilizce'de de oldukça çeşitli kullanımlara sahip. Bu çeşitliliği ve kavramın gelişim ve yaygınlaşma sürecini, Yağmur Kara, 'resilience'ı sosyal ekonomi bağlamında ele aldığı yazısında şöyle özetlemiştir:

İşte karşımızda, sosyal ekonomide olduğu gibi üzerinde tek bir tanımda birleşilememiş ve aynı zamanda popülerliği de gün geçtikçe artan, canlı bir başka kavram daha: Resilience. Canlı, çünkü 1970'li yıllarda uluslararası alanda akademik çalışmalarda ilk kullanılmaya başlandığı dönemde, daha çok şoklara ve zorluklara direnmeyi, dayanmayı ve hatta hayatta kalmayı ifade etmek için kullanılan bir kavram. Ancak yıllar içinde yalnızca dayanıklı olmak değil de ani şoklarla, felaketlerle veya olumsuzluklarla karşılaşıldığında varlığını devam ettirebilmenin yanı sıra sistemin değişerek sürdürülebilirliği sağlanmasını anlatabilmek için kullanılmaya başlanmıştır¹.

Kara'nın da bahsettiği gibi 'resilience' kavramının hareketli yolculuğu devam ediyor. Okumakta olduğun bu öz yardım el kitabında; lubunyalılar olarak kriz, bunaltı ve darlanma süreçleriyle başa çıkmak, akıl sağlığımızı korumak ve/veya gelişmek için 'resilience'tan nasıl faydalanabileceğimize bakacağımız için 'dayanıklılık' karşılığına sıklıkla rastlayacaksınız.

Dayanıklılık, kişinin değişmeyen ve doğuştan gelen bir özelliği değil; bütüncül yaklaşımla, yani zihni, ruhu ve bedeni şifalandırmaya yönelik pratiklerle geliştirilen bir beceri. Sadece biraz **merak, istek, inanç ve pratik** gerektiriyor. Yazarak, dans ederek, dans ettikten sonra ne hissettiğimizi yazarak, hislerimizin bize ne anlatmaya çalıştığına kulak vererek, meditasyon yaparak, paylaşarak, yardım isteyerek ve birçok başka biçimde dayanıklılığımızı geliştirmemiz mümkün.

Dayanıklılık üzerine hem akademik hem pratik çalışmalar yapan ve yaşadığı ani bir kayıpla kendi deneyimlerini de çalışmalarına dahil eden Dr. Lucy Hone² dayanıklı insanlara dair gözlemlerinden ve kendi deneyimlerinden çıkarımda bulunarak şu üç öneriyi paylaşıyor:

- **Yaşanan durumu/olayı hayatın bir parçası olarak kabul et.**
- **Dikkatini nereye verdiğine özen göster.**
- **Kendine sor: Yaptığım şeyin bana bir yararı var mı? Yoksa zararı mı var?**

Peki, biz bunları yaşamımıza nasıl uygulayabiliriz? Bir zorlukla karşılaştığımız durumu hatırlayarak hikayemizi yeniden yazabiliriz. Gerçekten berbat şeyler yaşıyoruz ve çoğu zaman başımıza gelenleri engellememiz mümkün olmuyor, tanıklık ettiğimiz şeyleri sindirmemiz kolay olmuyor. Dolayısıyla, yaşanan sorun ne kadar zor olsa da hayatın bir parçası olarak görmek durumla yüzleşmemize ve aksiyon alabilmemize alan açabilir. Bu tabii ki zaman alabilir ve hiç de kolay olmayabilir. Yas tutmamız gerekebilir. Fakat bir noktada "biz bu acıyla/kısıtlamayla ne yapacağız, bunun içinde nasıl hareket edebileceğiz" i düşünmek, sıkışmışlık hissiyatını hafifletmek için kolaylaştırıcı olabilir.

Zor veya rahatsızlık veren duyguların/hislerin en büyük etkilerinden biri de elimizi kolumuzu bağlı hissettirmesidir. Her şeyi büyük bir sis bulutu olarak görmeye eğilimliyizdir. Böyle durumlarda değiştirmek istediğin şeyi ya da gerçekleştirmek istediğin hedefi belirleyerek ilk adımı atabilirsin. Sonrasında hedefini küçük parçalara bölerek onu adım adım gerçekleştirmek sana bir tatmin duygusu verecektir. Tatmin duygusuyla bedende salgılanan dopamin³ seni daha çok

² https://www.ted.com/talks/lucy_hone_3_secrets_of_resilient_people?language=tr

³ Dopamin harekete geçmemizi sağlayan ve beynimize bedenimizden gelen sinyalleri ileten taşıyıcılardan biridir.

¹ <https://sosyalekonomi.org/degisim-ile-basa-cikma-ve-gelisme-kapasitesi-resilience/>

aksiyon almak için motive eder. Hatırla: **Bedenin ve nefesin sana destek olmak için hep seninle.**

Hone'un önerdiği üç maddenin sonuncusu ise günlük yaşamda deneyimlenen kaygı, acı ve günlük deyimlerle 'darlanma' durumlarında da yararlı olabilir. Sıkıntı yaşadığın ya da karar alman gereken durumlarda "bunun bana bir yararı mı, yoksa zararı mı var?" diye kendine sorarak iç sesine kulak vermeyi deneyebilirsin. Bunu kendini rahat ve güvende hissettiğin ortamlarda pratik ederek farkındalığını arttırabilir ve zor durumlar için kendini hazırlayabilirsin. Böylelikle, seni çıkmaz bir döngüde hissettiren duygu, davranış ve tepki kalıplarını değiştirmen için bir fırsat doğar.

İçinde sıkışık hissettiğimiz durumlar farklı şekillerde kendini göstermeye devam edecektir. Zor bir coğrafyada yaşıyoruz, zor zamanlardan geçiyoruz ve çoğumuz zor deneyimlerden geçtik. Geçmişle hesaplaşmamış ve gelecek için çok kaygılı olabiliriz. Hatta bugün içinde bulunduğumuz hayattan da hoşlanmıyor olabiliriz. Bunun için çok geçerli nedenlerimiz de var. Bir taraftan da süregelen zorlukların içerisinde kendimize nefes alacak alanı yaratmamız gerekiyor. Bu alanlar kendi yarattığımız ya da topluluk olarak yarattığımız fiziki ya da online ortamlar/buluşmalar/ağlar olabilir. Yeter ki birbirimizin hikayelerinden haberdar olalım, birbirimizden güç alalım.

Kaygı, stres ve korkuyla ilişkilene biçimimiz dayanıklılığımız üzerinde oldukça etkilidir. Aşırı kaygı ve stres durumunda kalp atışı ve nefes alma gibi temel vücut işlevlerinin yönetim merkezi olan ilkel beyin devreye girer. Çeşitli koşullara karşı verilen içgüdüsel tepkiler de ilkel beyinde gerçekleşir. Kendimizi büyük bir tehlikenin içerisinde hissettiğimizde beynimizin ilkel kısmı üç temel tepkiden birini verir:

Kaygı ve korku bir tehdit durumunda bize sinyaller verir. Bizi 'savaş', 'kaç' ya da 'dona kal' tepkilerine hazırlar. Gerçek ve büyük bir tehlike anında bu tepkileri farkındalıkla seçmek neredeyse mümkün değildir. Bazen büyük bir tehlike olarak algıladığımız şey, geçmişteki bir deneyimin üzerimizde bıraktığı izdir. Yani, büyük tehlike durumlarında hayatta kalmamız için işlev gören bu temel üç tepki aslında günlük hayatımızdaki yaklaşımlarımıza da yansır.

Peki, bu tepkileri nasıl tanırız?



Kaçma uyarısında kan otomatik olarak bacaklara gider. 'Savaş'ta ise dövüşebilmek için ellere ve kollara, aynı zamanda da ısırabilmek için çeneye gider. 'Don' uyarısında ise kan basıncı düşer, vücut yavaşlar, ses kısılır. Saklanmak isteriz, korunma ve güven arayışı içinde oluruz.⁴

Arzu Ödev

Hayatta kalmamıza yardımcı olan 'kaç, savaş ve dona kal' tepkilerinin aşırı çalışması davranış kalıplarına dönüşerek yakın ilişkilerimize, iş ilişkilerimize ve hatta aktivizm yapma biçimimize bile yansiyabilir. Nesiller boyu aktarılan travmalar ve baskıcı sistemler nedeniyle birçoğumuz hayatta kalma işlevinde sıkışık kalmışızdır.⁵ Carnine ve Perkal⁶, baskıdan muzdarip queerlerin şifalanmasına yönelik özenle hazırladıkları fanzinlerinde bu üç tepkinin gündelik hayata nasıl yansıdığını şöyle örneklendirmişler:

Dona kalmak	ne düşündüğünü açıkça söylememek ya da baskıya karşı gelmemek
Savaşmak	savunma halinde kalmak
Kaçmak	bir çatışmadan kaçınmak ya da yaratılan hasara dair sorumluluk almamak

4 <https://livetobloom.com/surungen-beyin-kac-savas-ya-da-don/>

5 <https://liberationandmedicine.wordpress.com/2019/12/12/queer-attachment-an-anti-oppression-toolkit-for-relational-healing/>

6 <https://liberationandmedicine.wordpress.com/2019/12/12/queer-attachment-an-anti-oppression-toolkit-for-relational-healing/>

Konu nereden nereye geldi, değil mi? Baş etme ve gelişim gösterme yollarını keşfedeceğiz derken en ilkel tepkilerimize değindik. Zorlandığımız durumlarda ne tür (kendini tekrar eden) tepkiler verdiğimiz fark ederek hem kendimizle hem de başkalarıyla ilişkilerimizi güçlendirebiliriz. Bu da dayanıklılığımızı geliştirmemizde büyük bir rol oynar.

Dr. Stephen Porges, çevremizde tehlike olup olmadığını anlamamıza olanak sağlayan sinir sistemlerimizden gelen sinyallerden hareketle geliştirdiği polivagal teoriyle⁷ bu üç tepkiye ek olarak sosyalleşmenin de bir hayatta kalma stratejisi olduğunu öne sürüyor. Lubunyalılar için 'güvenli alan' ve 'seçilmiş aile' kavramları aslında bu stratejinin bir ürünü olabilir. Sosyal olarak iletişim halindeyken kendimizi güvende hissettiğimizde huzur içinde, organize ve üretken oluruz⁸. Herhalde bu nedenle lubunya oluşumları, inisiyatifleri ve dernekleri tüm baskılara karşı tüm yaratıcılıklarıyla alan açmaya, birlikte üretmeye ve var olmaya devam ediyor.

Peki, sonuç olarak bizi birtakım döngülere sokan ilkel tepkilerimizi nasıl dönüştürebiliriz?

Kendimizi güvende hissettiğimiz anlarda yükselen tepkilerimizi gözlemleyerek üzerinde çalışabiliriz. Psikoloji eğitimini tamamlayan ve farkındalık çalışmaları yürüten Arzu Ödev, **yoga, farkındalık meditasyonları ve öz şefkat pratiklerinin** esasında duygu ve dürtülerin egemenliğinden kurtulmak olduğunu ifade ediyor⁹. Ödev, *Sürüngen Beyin: Kaç, Savaş ya da Don!* yazısında stres anlarında deneyimlediğimiz tepkileri dönüştürmemiz için şu önerilerde bulunuyor:

İç gözlem yap:	İç sesini dinle. Dönüşmesini istediğin yanların/alışkanlıkların neler?
Bakış açını değiştir:	İç sesin ne diyor? Dedikleri doğru mu? Farklı perspektiften bakınca ne görüyorsun?
Derin nefesler alıp ver:	Bu, kalp atışını yavaşlatır ve akılcı düşünmeme yardımcı olur.

Bedenini gözlemler:	Stres durumunda bedeninde ne gibi fiziksel hisler duyuyorsun?
Yoga pratiğine önem ver:	Buna ileriki sayfalarda değineceğiz. Sen kendine yakın gördüğün beden pratiğini de yapabilirsin.

Dayanıklılık geliştirmek yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere aktif bir süreç. Bunun temelinde de yaşadıklarına farkındalıkla yaklaşmak, bol bol pratik yapmak, kendine zaman vermek ve değişime inanç duymak yatıyor.

Dene:

Kendinde, alışkanlıklarında ya da çevrende yarattığın bir değişimi düşün. Bu sana ne hissettirdi? Tarif et:

⁷ Polivagal teori ve resilience arasındaki ilişki için: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2018.00067/full>

⁸ <https://serapbilgen.com.tr/polyvagal-teori-ruhsal-ve-bedensel-hastaliklar.html>

⁹ <https://livetobloom.com/surungen-beyin-kac-savas-ya-da-don>

**Zorluklarla
baş ederken**

**bedenimizde
ve zihnimizde**

neler oluyor?

Beden bütünsel ve karmaşık bir yapıdır, kişinin zihinsel durumu, psikolojisi, fiziksel durumu, sosyal ortamı, birbiriyle her zaman alışveriş içinde, bedenle ilişkilendirir. Efor, ağırlık (basınç) ve zaman uyumu ve uyumsuzluğu ile bütündür beden. Bazen hareket; psikolojiyi başka bir boyuta taşıyor, açığa çıkarmasına araç veya neden olabiliyor. Alışkanlıkların özellikle davranış alışkanlıklarının anlaşılmasına, temizlenmesine de neden olabiliyor... Sistemsel olarak bir insanın birincil önceliği hareket etme özgürlüğüdür benim için. Hareket edebilme özgürlüğü bütünsel yaşamı beraberinde getiriyor diye düşünüyorum. Gidebilme, itebilme, eğilebilme, durabilme, atlayabilme, yatma, saklanma, bırakma, toplama... Harekete açık bir varlık - birey, zaten o hareketin kendisi ile kendi deneyimini, yaşadığını ya da zihninde yarattığını içsel olarak araştırıyor, kendi ile konuşuyor¹⁰.

Tuğçe Tuna

Zorluklarla baş etme kapasitemizi etkileyen şeyler arasında hem kişisel hem de toplumsal geçmişlerimizin etkisi büyük. Bununla birlikte, iyimserlik, bilişsel esneklik ve sosyal destek gibi psikososyal faktörlerin¹¹ de etkili olduğu tartışılıyor. Konu biz, yani lubunyalara olunca bir de 'azınlık stresi'¹² devreye giriyor.

Lakap takılmasından kendini bir yere ait hissedememeye, evden atılmaktan işten çıkarılmaya uzanan deneyimlerin neden olduğu stresi araştırmacılar 'azınlık stresi' olarak tanımlamışlar. Bu stres günlük hayatımıza da idealimizdeki hayata da sirayet ediyor.

¹⁰ <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/tugcetunaroportaj.html>

¹¹ <https://kurious.ku.edu.tr/stresin-otesine-gecin>

¹² Anneliese Singh, The Queer and Resilience Workbook: Skills for Navigating Sexual Orientation & Gender Expression, 2018, s.2

Kaos GL Derneği'nin 2014-2015 döneminde Türk Psikologlar Derneği (TPD) ile birlikte Ankara'da gerçekleştirdiği homofobi ve transfobi karşıtı psikoloji-psikiyatri atölyelerinde LGBTİ+'ların Travma Sonrası Stres Bozukluğu geliştirme riskinin genel popülasyona kıyasla iki kat daha fazla olduğuna değinilmiştir¹³. Travma canlı üzerinde beden veya ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantıdır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ise deneyimlenen ya da tanık olunan travmatik bir olayın ardından geliştirilen kaygı bozukluğudur¹⁴. TSSB herkeste farklı şekilde kendini gösterir. Uykusuzluk, kâbuslar, konsantre olamama ve intihar düşüncesi gibi semptomlar yaygın belirtiler arasındadır.

Genellikle travmadan bahsedildiğinde ilk akla gelen zihinsel zorlanmalar olsa da araştırmalar travmatik deneyimin beynimizde ve bedenimizde izler bıraktığını gösteriyor. Ümit veren haber şu ki, bütünsel bir yaklaşımla, yani zihin ve bedeni birlikte şifalandırarak özgürleşmenin önünü açabiliriz. Yaşadığımız stresin, kaygının ve korkunun ne gibi şekillerde kendini gösterdiğini fark edip kendimize uygun baş etme yöntemlerini keşfederek sıkışmış hissettiğimiz durumlarla mücadele etme becerimizi geliştirebiliriz. Bu elbette çok zor gibi görünebilir. Hatta mümkün değilmiş gibi bile görünebilir. Ama birbirimize tutunarak ve türlü türlü yollar deneyerek hayatımızı yaşayabiliriz. Hatırla Lubunya, ne yanlıssın ne de yalnız!

Dayanıklılık geliştirmemizde hareket ve nefes pratiklerinin önemi ne?

Eğitmen ve psikoterapist Andrea Glik, travmayı antiloplara bakarak anlatmayı tercih ediyor: "Bir antilop bir aslan tarafından takip edildiğinde, hayatta kalma kipine geçer. Ya koşarak kaçır ya savaşır ya da ölü taklidi yapar. Pek çoğumuz an itibarıyla bu tepkileri veriyoruz: Büyükşehirleri terk ediyoruz, hükümete kızıyoruz ya da depresyona giriyoruz." Fakat mesele şu ki çoğumuz bir sonraki adıma geçemiyor; yani Glik'in deyimiyle "strese verdiğimiz tepki döngüsünü tamamlamıyoruz." Bunu şöyle anlatıyor Glik: "Antilop aslandan kurtulduğunda, bedenini şöyle bir sallayarak titretir, (kortizol ve adrenalin formundaki) stresi bedenden hareketle atar." Koronavirüs salgınında öz bakım, Glik'e göre, daha ziyade

¹³ <https://kaosgl.org/haber/lgbt-ruh-sagligi-atolyesi-travma-ve-siddet>

¹⁴ <https://www.teenvogue.com/story/how-trauma-affects-queer-and-trans-youth>

antilop gibi davranmaya benziyor. Yani bunu “şu günlerde her yeni tetikleyici haberin ardından, günün ilerleyen bir zamanında farklı biçimlerde bedeni bırakarak yapabiliriz: nefes alarak (nefes harekettir), zıplayarak, kollarımız titreyene dek plank yaparak (biz de antilop olup titreyebiliriz!), günlük tutarak (yazmak hem bırakmak hem harekettir), derin sesli bir şekilde iç çekerek, kollarla duvarı ittirip gerinerek veya sadece bedenimize neye ihtiyacı olduğunu sorup ONU yaparak”¹⁵.

Wren Sanders

Bessel van der Kolk, *Beden Kayıt Tutar: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Beden* kitabında travma sırasında kaydedilen duygu ve duyuların anı olarak değil rahatsızlık veren¹⁶ fiziksel tepkimeler olarak deneyimlendiğini ifade eder. Travmatik olay gerçekleştiğinde hayatta kalmak için o anda en doğru olan şeyi yaparız. Fakat o anda sindirmesi çok güç olan duygu ve duyular sistemimizde kalır. Bunlar kaygı, kâbus, panik atak, çabuk parlama, önemsiz görünen olaylara aşırı tepki gösterme gibi birçok biçimde ortaya çıkabilir. Böylelikle, travmatik deneyimlerin etkisi gündelik hayatımızda da oldukça belirginleşir. Farkında olduğumuz/görünen yaralarımız aslında farkında olmadığımız/görünmeyen/eskiden kalan yaralarımızla ilişkili olabilir.

Travmatik bir yaşantı sonrasında hissettiklerimizi ve bildiklerimizi unutmak isteriz ve bu hisleri bastırmaya çalışabiliriz. Fakat unutmak ya da görmezden gelmek o bilginin, o deneyimin bedenimizde bıraktığı izleri silmez. Anlamlandırılmayan ve bir anlatıya dönüştürülemeyen bir deneyim nereden geldiği anlaşılamayan gerginliklere ve rahatsız eden duyumsamalara neden olur. Bu yüzden travmatik olayı tanımak ve tanımlamak onunla baş etmek için gereklidir.

Bessel, travmatik deneyim sonrasında “Bu da geçer” bakış açısını ve cesareti yeniden kazanmak için yoganın güvenli bir alan sağladığını söylüyor. Bessel, bağışıklık sistemi ve travma üzerine yürüttüğü bir araştırmadan çıkardığı sonuçları şöyle açıklıyor:

Yoganın en iyi reçeteyi sunduğunu fark ettim. Travma deneyimlemiş bir insansanız hiçbir şey değişmeyecekmiş gibi hissedersiniz. Yoga yaptığınızda kendinizi çok rahatsız bir pozisyona sokarsınız ve çok geçmeden bunun sonlanacağını bilirsiniz. Böylelikle zaman algısını yeniden kazanırsınız. Bu, travmanın üstesinden gelmek için çok önemlidir... Hareket ettikçe “Bugün kötü bir gün olsa da yarın yeni bir gün” diyorsunuz. Size bu bakış açısını sunan zaman algısını kazanıyorsunuz. Travmatik bir yaşantı deneyimlediğinizde “Bu da geçer” bakış açısı kaybolur. Bu yüzden birçok insan zaman algısını yeniden oluşturmak için yogadan faydalanır”¹⁷.

Dene: Youtube’da yoga kanallarını karıştırarak hoşuna giden bir pratik serisi bul. Bir arkadaşına yoga partnerin olmasını teklif et. Yoga yaptıktan sonra birbirinizi arayarak ya da birbirinize mesaj yazarak paylaşımında bulunun. Ya da kendine güzel bir defter alıp içini ona dök.

Hangi hareket ve nefes pratiklerinden faydalanabiliriz?

Huzursuz edici duygular hissettiğimizde nefes alma biçimimiz değişir. Bu da kaygı, stres, öfke ya da korkunun artmasına neden olur. Böyle durumlarda kendi ritmindeki nefesine geri dönmek ve kaygıyı yatıştırmak için nefes pratiklerinden faydalanabilirsin. Zihin-beden-ruh uyumunu güçlendirmek için ise hareketi de dahil eden beden pratiklerinden faydalanabilirsin. Bu bölümde hiçbir alet gerektirmeyen, istediğin zaman her yerde yapabileceğin birkaç pratikten bahsedeceğiz.

1. Dönüşümlü Nefes Pratiği: Nadi Shodhana

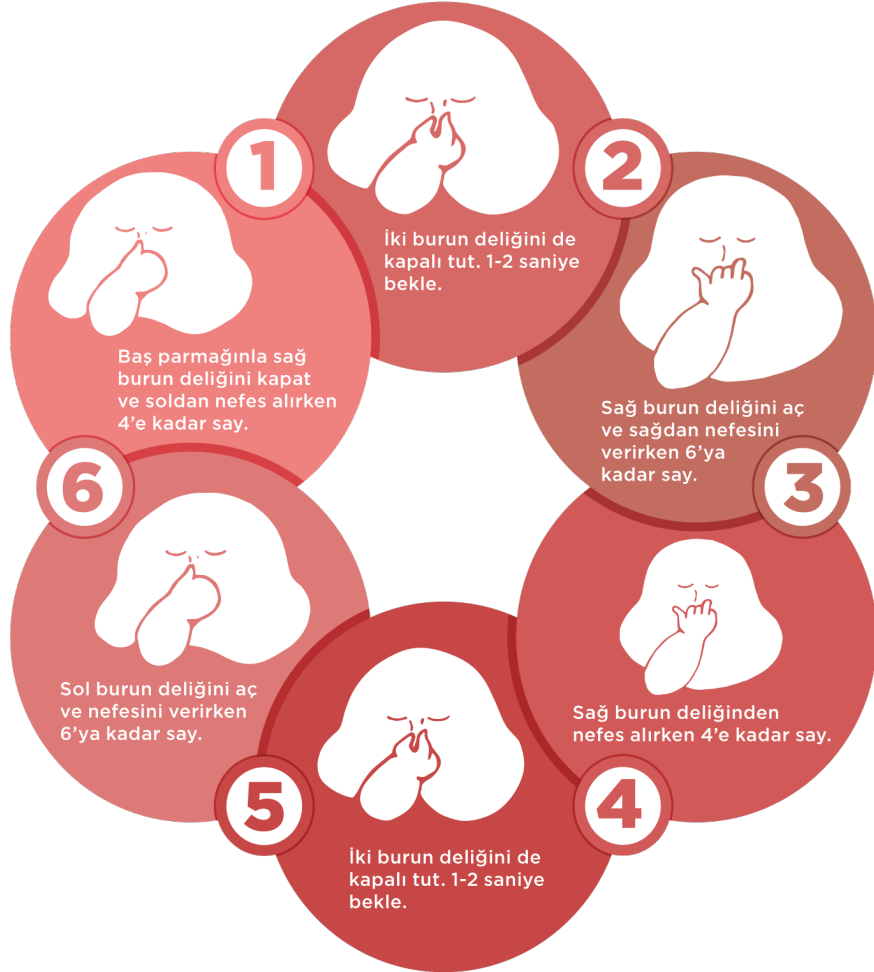
Bu pratiği istediğin zaman istediğin yerde yapabilirsin. Bedenine daha çok oksijen girmesini sağlar, enerjini yeniler ve üşüşen düşüncelerin arasında bir mola almaya yardımcı olur. Düzenli yapmak solunum yollarının kuvvetlenmesine yardımcı olur.

¹⁵ Queer Şifacıardan 11 Öz Bakım Tüyosu: <http://lezbifeministler.com/2020/06/29/queer-sifacilar-dan-11-oz-bakim-tuyosu/>

¹⁶ Bessel Van Der Kolk: *Beden Kayıt Tutar: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Beden*, 2014 s.440

¹⁷ Overcome Trauma with Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=MmKfzbHzm_s

Bu pratiği ayrıca acil durum freni gibi de dūřunebilirsin. Aşırı kaygı, stres, korku veya endişe hissettiğin durumlarda bulunduğun ortamdan birazcık uzaklaşıp bu pratiği uygulayabilirsin.



Bunu 6 ya da 8 kez tekrarla.

2. igong

igong 5000 yıl öncesine dayanan geleneksel Çin tıbbı uygulamalarından biridir. Zihin-beden-ruh bütünlüğünü sağlamak için uygulanan hareketli meditatif bir çalışmadır.

igong eğitmeni Tarık Tekman'ın web sitesindeki ücretsiz eğitim videolarını izleyerek igong yapabilirsin. 100 gün igong: Ağaç Duruşlarıyla Canlan serisini Tekman şöyle tanımlıyor:

Ağaç Duruşları (Zhan Zhuang), enerji toplamak ve vücudun enerji merkezlerini canlandırmak için en etkili çalışmadır. Ağaç duruşları ayakta yapılırsa da bedensel engel, ağır hastalık gibi durumlarda oturarak veya yatarak da yapılabilir. Bu duruşlarda metabolizma hızlanır, solunum derinleşir, zihin gevşer ve beden güçlenir.

igong videolarına şu linkten ulaşabilirsin:

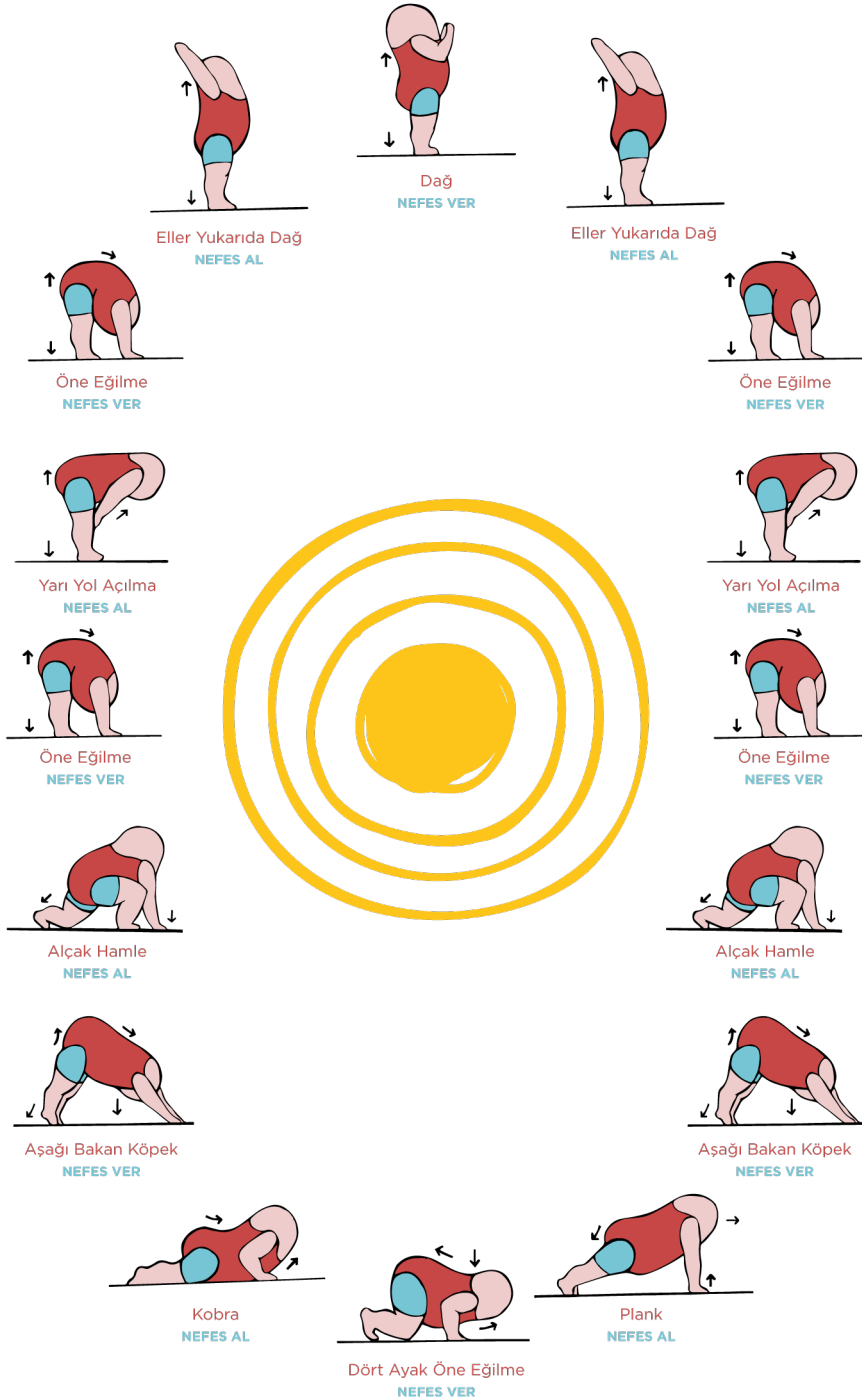
<https://tariktekman.com/cigong/>

3. Güneşe Selam Serisi

Güneşe selam serisi güne başlarken uygulayabileceğin bir ritüele dönüşebilir. Yeni bir günün başladığını bedenine hatırlatmak için bu pratiği belirli bir saatte yapabilirsin. "Yok, ben ne zaman yaparım belli olmaz" dersin de gün içerisinde biraz tazelenmeye ihtiyaç duyduğunda da yapabilirsin.

Bu seri, kaslarını, organlarını ve bedenini öne ve arkaya eğerek esnetir, masaj yapar, güçlendirir ve uyarır. Ayrıca, nefes ve hareket uyumunu sağlar ve solunum sistemini kuvvetlendirir.

***Fitik hastalığın ya da yüksek tansiyonun varsa bu seriyi uygulamasan iyi olur.**



Binlerce pratiğin arasından burada sadece üçüne yer verdim. Bunu yaparken de dayanıklılık geliştirmek için olası üç farklı ihtiyacı karşılayabilecek pratikleri önceledim. Bunlar:

Kaygı, endişe, korku ve stres durumunda kendini yatıştırmak için: **Dönüşümlü nefes pratiği**

Bedenindeki ağrıları dindirmek, enerji üretmek ve zihin-beden-ruh dengesini kurmak için: **Çigong**

Bir rutin oluşturarak öz disiplini sağlamak için: **Güneş selam serisi**

Keşfedebileceğin birçok beden pratiği var. İnternete erişimin varsa Youtube'u karıştırarak kendine uygun bir pratiği uygulamaya başlayabilirsin. İstersen olduğun yerde zıpla ya da sevdiğin bir şarkıda dans et. Yeter ki bedeninde salınım gerçekleşsin.

Kendimizi nasıl güvende hissedebiliriz?

Destekleyici olmayan ortamlarda karantina altında yaşamını sürdüren queerler için psikoterapist Laura A. Jacobs, olduğun kimlikte seni güvende hissettiren bir öğeden faydalanarak psişik anlamda kendini canlı tutmayı öneriyor: "Bu öğe, odadaki bir gökkuşağı bayrağı, partnerinin cebinde taşıdığı bir fotoğrafı, öz benliğini ifade eden bir fular, bir arkadaşının ya da partnerinin hediye ettiği bir bileklik olabilir." Buradaki esas mesele, "dışarıya gösteremesen dahi kimliğine dair farkındalığını devam ettirmeye yardımcı olabilecek bir şey" bulmak¹⁸.

Wren Sanders

Kanadalı terapist Jake Ernst, yukarıda da değindiğimiz polivagal teoriye dayanan Güvende Hissetme Biçimleri¹⁹ başlıklı bir model hazırlamış. Ernst, bu modelde güvende hissetmemizi sağlayan kay-

18 LGBTQ Kimlikleri Kabullemeyen Kişilerle Birlikte Karantinada Kalabilmek İçin 9 Strateji metninin tamamına şu linkten ulaşabilirsin: <http://lezbifeministler.com/2020/06/06/igbtq-kimlikleri-kabullemeyen-kisilerle-birlikte-karantinada-kalabilmek-icin-9-strateji/>

19 <https://www.healthline.com/health/mental-health/routes-of-safety-model>

nakları sekiz kategoride sınıflandırmış ve örneklendirmiş. Ben de bu örneklerle dayanıklılık geliştirme bağlamında biraz oynadım ve bir takım önerilere/davetlere uyarladım.



İç Rehber

- Meditasyona bir şans ver: İstersen bir uygulama indirebilirsin ya da kendine 3 dakika ayır. Rahatça otur, gözlerini kapat. Nefes al ve ver. 3 dakika boyunca sadece nefesini izle.
- Öz şefkat – Öz şefkat sana ne ifade ediyor?
- Günlük tut – Sana yarenlik edecek bir defter alıp gün içinde gördüklerini, duyduklarını, hissettiklerini yazmaya ne dersin?
- Hata yapma özgürlüğün olduğunu hatırla.
- Hislerine kulak ver – Arada bir kendine sor: Şu anda ne hissediyorum? Kızgınlık, endişe, merak, keyif...
- İhtiyaçlarını tespit et ve gider.

Duyusal Deneyimler

- Beş duyuyu kullanarak içinde bulunduğun mekanı, yakınındaki objeleri tanı.
- Ne görüyorsun, ne duyuyorsun, ne kokluyor, neye dokunuyorsun, ağızda bir tat var mı?
- Mum yak. Bu çok basit bir şey gibi görünebilir. Ama yakınlarında ateş elementinin olması sana nasıl hissettiriyor, bir dene.
- Yatıştırıcı kokuları keşfet. Lavanta ve sandal ağacı yağlarını deneyebilirsin. İstersen bileğinin içine sür arada kokla, istersen buhurdanlığın içine damlat.
- Yumuşak kıyafetler giy ve teninde bıraktığı hissi fark et.
- Parka ya da ormana git, doğayı dinle.
- Sana eşlik edecek bir müzik listesi bul ya da yarat.
- Yastığına sarıl, kendine sarıl.

İnziva

- Kendine masaj yap.
- Hayal kur, hayallerini yaz.
- Hatırla: Herkes sanat yapabilir! İster şarkı söyle, ister resim yap.
- Mandala çiz ya da boya.

Nitelikli İlişkiler

- Kendini yanında rahat hissettiğin arkadaşlarınla zaman geçir.
- Tartışma yaşadığın bir arkadaşınla deneyimini paylaş ve onun deneyimini dinle. Birlikte çözüm düşünün.

- Senin için sağlıklı bir ilişki ne demek? Yakınlarıyla ve temas halinde olduğun insanlarla nasıl ilişkilendiğini bir düşün:

Bu ilişkilerde sana kendini iyi hissettiren ne?

Bu ilişkilerde ne olması sana kendini daha iyi hissettirirdi?

Yakınlık

- Acil durumda ulaşabileceğin arkadaşların kimler? Onları belirlemeye ve bunu onlara söylemeye ne dersin?
- Yapmaktan keyif aldığın bir aktiviteyi sevdiğin ya da tanımak istediğin birisiyle yap.

Ortak İnsanlık

- Yargılanmadan dinlenildiğini ve anlaşıldığını gördüğünde nasıl hissediyorsun?
- Başkalarıyla birlikte kahkaha attığında nasıl hissediyorsun?
- Zor duygular yaşadığını anlayan bir arkadaşınla sohbet ettiğinde nasıl hissediyorsun?
- Sınırlarına saygı gösterildiğinde nasıl hissediyorsun?

Koruyucu Önlemler

- Öz savunma deyince aklına ne geliyor? Muay Thai, Krav Maga gibi savunma pratiklerini araştır.
- Zarar gördüğünde adil bir çözüme ulaşmak için destek isteyebileceğin kişileri düşün. Bu yakın ölçekte arkadaşlar ya da komünite içerisinde oluşturulan bir sistem olabilir²⁰. Hukuki desteğe ihtiyacın varsa birçok LGBTI+ örgütünün hukuki destek sağladığını akılda bulundurmak iyi olabilir.

Ortak İnsanlık

- Yargılanmadan dinlenildiğini ve anlaşıldığını gördüğünde nasıl hissediyorsun?
- Başkalarıyla birlikte kahkaha attığında nasıl hissediyorsun?
- Zor duygular yaşadığını anlayan bir arkadaşınla sohbet ettiğinde nasıl hissediyorsun?
- Sınırlarına saygı gösterildiğinde nasıl hissediyorsun?

Yapı & Netlik:

- Süreklilik gösteren bir hobi edin. Sahi, hobi senin için ne ifade ediyor? Mesela çok yakın zamana kadar bana anlamsız geliyordu. Mandala boyamaya başlayınca renklerin bir araya gelmesinin bana keyif verdiğini fark ettim. Sana keyif veren, merak ettiğin, belki hep ertelediğin şey ne?
- Kendini sürekli meşgul mu hissediyorsun? Günlük ve haftalık planlar yap. Tamamladığın sorumluluklarının üzerini çiz ki için rahatlasın. Bunu ben tamamladım de.

Bu bölümü bitirmeden bir toparlayalım:

Ernst'in Güvende Hissetme Biçimleri hem kendi başımıza keşfedebileceğimiz hem de yakın hissettiklerimizle birlikte deneyimleyebileceğimiz birçok olasılık sunuyor. Bu noktada, iç ve dış kaynaklar tanımlamalarına bakarak kendimizi nasıl besleyebileceğimiz ve çevremizden nasıl beslenebileceğimiz üzerine düşünebiliriz:

İç kaynaklar yaratıcılık, akıl, tutku veya cesaret gibi içinde olan ve seni besleyen kaynaklardır. Dış kaynaklar ise diğer canlılar, teknoloji veya doğa gibi seni desteklenmiş hissettiren kaynaklardır.

Aşağıdaki soruları cevaplayarak sana nelerin kaynaklık ettiğini keşfetmeye ne dersin?

Seni güvende, güçlü, rahat ve huzurlu hissettiren iç kaynakların neler?

Seni güvende, güçlü, rahat ve huzurlu hissettiren dış kaynakların neler?

20 Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği tarafından Türkçeleştirilen, içinde dönüştürücü adaletle ilgili yöntemlerin ve deneyimlerin yer aldığı Devrim Evde Başlar metninden faydalanabilirsin: <https://cinselsiddetlemucadele.org/2019/12/25/devrim-evde-baslar-donusturucu-adalet-uzerine/>

Yalnız değilsin!

Yardım iste ve LGBTİ+ oluşum ve derneklerinden güç al!

Aldığımız biraradalık biçimleri Mart 2020'den bu yana sekteye uğradı. Hoş, geçtiğimiz 5 yıla bakarsak türlü türlü engellemeler, yasaklamalarla çeşitli sekteler yaşamıştık. İşin güzeli hep bir şekilde yol bulduk. Salgın sürecinde LGBTİ+ oluşum, inisiyatif, ağ ve derneklerinin online imkanları kullanarak alan açmaya devam etmesi ne olursa olsun bir arada olabileceğimiz hissini güçlendiriyor. Seç, beğen, al.

- Sosyal Politika, Cinsiyet Kimliği ve Cinsel Yönelim Çalışmaları Derneği (SPoD) hafta içi her gün 12.00 - 18.00 arası telefonla danışma hizmeti veriyor. Kapsamlı eğitim almış bir gönüllü ekibi tarafından yürütülen Danışma Hattı, LGBTİ+ danışanlara cinsiyet kimliği ve cinsel yönelim temelli ayrımcılık ve şiddet, cinsel sağlık ve cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar, cinsiyet uyum süreci, askerliğe elverişli değildir raporu alma süreci ve sosyal hizmet kurumları gibi konularda danışmanlık veriyor; açılma süreci, akran zorbalığı ve ilişki zorlukları gibi konularda duygusal destek sağlıyor. SPoD Danışma Hattı'na **0850 888 5428** numaralı telefondan ulaşabilirsin. Dilersen **danisma@spod.org.tr** adresine yazarak da danışmanlık hizmeti alabilirsin. Bu hizmetten anonim olarak yararlanabilirsin.
- SPoD'un Pazar Sohbetleri salgın koşullarında geçici olarak Mesafesiz Sohbetler'e dönüşerek Zoom'a taşındı. Pazar günleri saat 14.30'da gerçekleşen Mesafesiz Sohbetler'e katılmak için **http://www.spod.org.tr/** sitesini ziyaret edebilirsin. Ayrıca, bilgi almak için **mesafesizsohbetler@spod.org.tr** adresine de yazabilirsin.
- Lambdaistanbul, Cumartesi Sohbetleri'ni online ortama taşıdı. Katılım için buluşma öncesinde telefon numarası ya da kimlik bilgileri gerekmez **lambda@lambdaistanbul.org** adresine e-posta yollaman yeterli.

Facebook etkinlik sayfasından güncel bilgilendirmeleri takip edebilirsiniz:

https://www.facebook.com/events/2211744009127814/

- Kadınlar ve na-ikililerin sistematik olarak yalnızlaştırılmasını eleştirerek gönüllülerinin öz bakım ve öz yardım pratiklerini geliştirmeyi hedefleyen bir ağ olan Küfe, iki haftada bir gerçekleştirdikleri online toplantılarla salgın sürecinde ortaya çıkmış umut veren bir kolektif özbakım örneği. Küfe, kendisini şöyle tanımlıyor: "Kadın ve na-ikililerin birbirlerini bulmasını, birbirlerine alan açmasını, dayanışmasını ve birlikte güçlenmesini merkeze alan, kuir feminist bir dayanışma ağıdır." Bilgi almak ve katılmak için Instagram hesaplarını inceleyebilirsiniz:

https://www.instagram.com/kufedayanismaagi/

- Salgın öncesinde ayda bir kez İstanbul'da buluşan transların geçiş sürecine yönelik psikososyal destek grubu olan Trans Geçiş Süreci Terapi Grubu da toplantılarını bu süreçte online ortama taşıdı. Başvuru formunu doldurmak için Trans İstanbul İnisiyatifi'nin sitesini ziyaret edebilirsiniz:

https://transkimliklervardir.wordpress.com/

- Yaşlılık, HIV ve AIDS çalışmaları ve LGBTİ+ örgütlerini ve toplumunu güçlendirme alanlarında çalışmalar yürüten 17 Mayıs LGBTİ+ Derneği'nin düzenlediği çevrimiçi eğitimleri takip etmek ve bu eğitimlere katılmak için derneğin Instagram hesabını ziyaret edebilirsiniz:

https://www.instagram.com/17mayisdernegi/

Şükürler olsun ki bu liste sonsuzluğa doğru uzanabilir. Rehberin en sonunda yer alan Faydalanabileceğin Kaynaklar bölümünde bu listenin devamını bulabilirsin. Burada yer almayan ve listeye eklemek istediğin kaynakları **guclenme.pratikleri@protonmail.com**'a yollarsan harika olur!

Sıkışık hissettiğimizde 'Tanımla, Tanı ve Harekete Geç' taktiğinden nasıl faydalanırız?

Anneliese Singh, *The Queer and Trans Resilience Workbook* kitabında cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğimizle ve türlü biricikliklerimizle barışık yaşayabilmemiz için dayanıklılık geliştirme yöntemlerini derlediği öz yardım kitabında, gündelik olarak karşılaştığımız mikroagresyonlarla, yani 'küçük saldırganlık'larla başa çıkmayı nasıl geliştirebileceğimizden bahsediyor:

Öncelikle, ne olduğunu tanımla. Sonra, ortaya çıkan hislerini tanı. Son olarak, o an bir aksiyon almaya gerek olup olmadığına karar ver²¹.

Singh bu üç adımı 'Tanımla, Tanı ve Harekete Geç' olarak adlandırmış. Son adım olan 'Harekete Geç', aslında kendini korumak için ne yapman gerektiğine karar vermek. Bu o anda bir şey yapmamak, oradan uzaklaşmak, birisinden yardım istemek de olabilir. Bu üç adımı uygulayarak ve farklı senaryolara uyarlayarak küçük saldırganlıklar durumundaki ani tepkilerini ve yoğun duygularını tanıyabilir ve kendini koruman gereken durumlar için hazırlanabilirsin.

Aşağıda örnek bir senaryo var. Muhtemelen birçoğumuz için oldukça tanıdık olan bu senaryoda 'Harekete Geç' aşaması türlü şekillerde olabilir. Burada lubunyanın yükselen duygularına kendini kaptırmadan o anın içinden geçmesi ve daha sonra sakince bir adım atması senaryosu uygulanmıştır:

Olay: Eylül, üniversiteyi yeni bitirmiştir ve ailesini ziyarete gitmiştir. Ailesi "Ee, sen ne zaman evleniyorsun? Yok mu bir kısmet?" diye sorar.

Tanımla: Eylül, ailesinin bu beklentiyle kendi cinsel yönelimini görmezden geldiğini ve bunun 'küçük saldırganlık' olduğunu tanımlar.

Tanı: Eylül bir an durur ve ne hissettiğine bakar. Üzgün ve öfkeli.

Harekete geç: Eylül içinden konuşur. O an açılmanın doğru olup olmadığını düşünür. Bunun kendisine nasıl bir yararı olacağını değerlendirir. Sonunda evlilik kurumuyla dalga geçer ve sonrasında bu konuyu bir arkadaşıyla konuşmaya karar verir. İç sesiyle kendini telkin eder: Ben birçok kez aşık olmuş ve mutlu aşklar yaşamış bir lubunyayım. Saysam acaba kaç evlilik eder?

Dene:

Deneyimlediğin bir 'küçük saldırganlığı' hatırla. Nasıl hissettin, nasıl tepki verdin? Nasıl tepki versen senin için daha iyi olurdu? Bunları düşünerek aşağıdaki boşlukları doldur.

Olay:

Tanımla:

Tanı:

Harekete geç:

Not: Bu yöntemi zorlandığın herhangi bir durumda ya da donakaldığın, hiç motivasyonunun olmadığı durumlarda kullanabilirsin.

21 Anneliese Singh, *The Queer and Resilience Workbook: Skills for Navigating Sexual Orientation & Gender Expression*, 2018, s.59

Dayanıklılık, dirayet, direnç ve esneklik ayrı ayrı ve birlikte düşününce senin için ne ifade ediyor?

Bu soruyu 22, 23 ve 24 Ağustos 2020 tarihlerinde gerçekleşen Güçlenme Pratikleri: Dayanıklılık Geliştirme etkinliğinin son aşamasında sevgili katılımcılarımızla birlikte irdledik. Aşağıda birkaçının sesini duyabilirsiniz. İstersen sen de cevabını guclenme.pratikleri@protonmail.com adresine yollayabilirsiniz.

• • • • •

Dayanıklılık: sabır
Dirayet: öz güç
Direnç: savunma
Esneklik: tolerans
Birlikte düşününce: mücadele

• • • • •

Dayanıklılık, benim mülteci alanında çok fazla karşılaştığım bir kavram. Pek çok sosyal, kültürel ve ekonomik kalkınma projesinde de kullanılıyor. Proje hedefleri gibi bir perspektif dışında dayanıklılık üzerine hiç düşünmemiştim. Dirayet ve direnç de benim hep dayatılmış şeyler, olduğum değil de olmam gereken şeylermiş gibi algıladığım kavramlar. Sanki hiç pes etmeye, vazgeçmeye ve bıkmaya hakkım yokmuş da bunlar olursa elenirmişim gibi. Bu halleriyle çok sentetik geliyorlar gözüme. Böyle sınırlara sıkıştıklarında bir başlangıç için güç ve cesaret de bulamayabiliyor insan. Esneklik hata yapma lüksüne, beceriksizliklere ve kaygılara da yer veren bir dönüşümü tınlattığı bu üç kavrama mutlaka öncülük eden bir yerde durmalı. O zaman bir baskı söz konusuysa, onun karşısında örneğin bir kadın olarak güçlenme ihtimali de daha gerçekçi oluyor. Basma-

kalıp bir şekilde değil de kendi bireysel mücadelenle. İstedığın dayanışma ağlarıyla ilişki kurabildiğin ve izin verdiğin ölçüde kolektiflik kazandırdığın bir mücadeleyle. Bu mücadelenin ne olursa olsun çok kolay olmayacağını akılda tutmakla birlikte dayanıklılık, dirayet ve direnç devreye girecektir. O zaman da insan; bu üç kavramla bir başkasının gözünden değil, kendisi olarak bağ kurabildiği sürece iyi hissedebilir.

• • • • •

Kesinlikle şu üç günün sonunda bunlar bir şey ifade etmeye başladı. Her şeye çok dar açılardan baktığımı ve hiçbir şeyi bütünlüklü ele almadığımı fark ettim. Dayanıklılık geliştirme buydu benim için. Gün içindeki basit olayları algılama ve anlamadaki bu değişim, atölyeler ve sizler sayesinde bir dayanıklılık geliştirme örneğiydi sanırım. “Daha farklı nasıl bakabilirim”, “Daha farklı nasıl olabilir” soruları tamamen merakla ilgili bir durum. Farklı ve yeni odak noktaları bulma arayışı, merakın ürünü. Bu da esnekliğin bendeki karşılığı sanırım. Merak ettikçe yeni odaklar bulup yeni yorumlar getirebilir ve esnek olabiliriz. Ve sorgularken hayatı büyük bir direnç gösterirsiniz çünkü büyük bir verili alan, kabuller silsilesi var karşınızda. Atölyelerdeki “Olanlara/Yaşananlara yeni bir perspektiften nasıl bakabiliriz?” soruları çeşitli ön kabullerin karşısında birer direnişe dönüşebilir. Hiç tahayyül edemediğimiz şeylerin önünü açabiliriz. Umut bizimle olsun!

• • • • •

Bu kavramlar birlikte ele alındığında doğuştan gelen bir karakter özelliğini değil de şartlardan etkilenebilen ve belli pratiklerle geliştirilebilen bir kapasite olduğunu düşündürüyor; farklı zamanlarda farklı durumlara farklı şekillerde tezahür edebiliyor. Dayanıklılık, bireselliğin ötesinde topluluk olarak da sahip olabildiğimiz bir şey ve böylece bireylerin farklılıklarını gözetebilmemize alan açıyor. Esneklik kırılganlığa açık bir referans taşıyor: belli negatif etkileri sindirebilen, gerildikten sonra eski haline dönebilen bir şeyi çağırıştırıyor. Dirayet ise fiziksellüğün ötesinde manevi çağrışımlar da içerdiği için daha bütüncül bir anlam taşıyor.

Mektubun var!

Merhaba Canım,

*Bırak hayat sana rağmen değil, seninle beraber aksın.
"Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir" diye endişe etme.
Nereden biliyorsun hayatın altının üstünden daha iyi olmayacağını?*

Şems-iTebrizi

Lubunya alıktığım bir kimsenin sözüyle başlamak istedim.

Devinimden, değişimden, dönüş-ümden motive olan ben birdenbi-re durdum. İlk başlarda ne yapacağımı bilemedim. Haftada iki şehir dışı seyahat ritminden, bir aylık hareket toplamımın 1 km olduğu bir döneme geçiş yaptım. Sağ olsun Google bizim için, bizi takip ediyormuş. Bir aylık ne yapacağını bilemeyen bir ruh hali ile 'yeni normal'imi inşa ettiğimi fark ettim. Her şey daha da sakinleştiğinde dışardan bi bakma fırsatım oldu sürece, sürecime. Fark ettim ki daha çok dinlemeye başlamışım. Durmayı, duymayı yeni yeni öğrendiğim bir süreçti sanki. Fakat kendi içimde 'durmaktan' beslenen, başka bir şey vardı... Tüm hareketlilik durunca içimde başlayan bir kıpırtı uyandırdı beni. Çok garip değil mi; herkes, her şey susunca, durunca içim uyandı. Kendi inşa sürecimle ilgili birtakım adımlar attım bu sırada. Uzunca bir süredir düşünmeyi ötelediğim inşa sürecimi gündeme getirdim. 32 yaşındayım ve 32 yaşımın ilk gününde kendime testosteron hediye ettim. Kırmızı kurdeleli bir kutu hazırladım kendime.

Sonrası çok başka oldu artık benim için. Karantina boyunca bedenimin yeniden nasıl değiştiğine heyecanla şahitlik ettim, etmeye devam ediyorum. Değişiyor her hormondan sonra sesim, bedenim. Kendime döndüm diyebilir miyiz? Bence net deriz.

Pandemi biter de her şey eskisi gibi hareket etmeye başlarsa bu dönemin bende kalan en büyük etkisi, 'güçlendirici' olması olacak.

Tekrar her şey hareketlendiğinde kendi pandemimi ilan edip kendimi dinlemeye çabalamam gerektiği bilgisi olacak. Bu da burada kendime not olsun.

Ezcümle;

Şems'in de dediği gibi hayatın altı üstünden daha iyi olabiliyormuş.

Bir lubunya

1-2-3 tıp!

Hızlı bir geçişle yavaş bir akışta buldum kendimi. Atanmış ailemin aldatıcı ama bir o kadar da gerçek konfor alanında dengelenmeye çalışarak aylar geçirdim. Durdum, düşündüm, okudum, yazdım, dans ettim. Rehber eşliğinde meditasyon yapmaya başladım, bu süreçte beni daha dayanıklı ve farkındalık sahibi bir insana dönüştürdüğünü ve bundan sonrası için de destek sistemimin ayrılmaz bir parçası olacağını sezdiğim bir yol oldu bu. Eş zamanlı olarak, yakın zamanda biten zorlayıcı bir ilişkinin ağzımda bıraktığı kötü tattan ve tortulardan arınmaya çalışıyordum; demem o ki, pek çok açıdan desteklenmeye ihtiyacım olan bir dönemde meditasyonla tanıştım.

Bu günlerde önümde bir başka yeni hikaye var, güzel şeylerin keşimiyle biraz da doğaçlama biçimde kurulmakta olan... Düşünmeye eskisi kadar prim vermediğim (!), düşüncelerime eskisi kadar tutunmadığım ve 'bilmek' ile kurduğum ihtiyaç/bağımlılık ilişkisini gevşetmeye çalıştığım bir döneme başladım. Meditasyon ve nefes pratikleri yapmak, sevdiğimi ve değer verdiğimi göstermek, başkaları tarafından bana gösterildiğinde bunları kabul edebilmek, bedensel sağlığımla ilgili konuları aksatmamak, aşırı-düşünme (over-thinking) 'batağına' düştüğümü daha hızlı fark etmek ve ustalıklı oradan çıkabilme gibi konular üzerine çalışıyorum; bunlar, pandemi sürecinde

hayatımı kolaylaştırdığını fark ettiğim başlıca öz bakım pratikleri. Bizi zorlayan ve yoran şeylerden uzaklaşma ve/veya bu şeylerle ilişkimizi/ mesafemizi her an yeniden belirleme hakkımız olduğunu hep zihnimizde tutarak mümkün olduğunca güvende hissettiğimiz ve bir yandan da toplumsal/ilişkisel varlıklar olduğumuzun farkındalığı ve sorumluluğuyla yaşadığımız sağlıklı zamanlar olsun!

Bir başka lubunya

Caddeler nasıl da genişliyor!

Dayanıklılık, güçlenmeye çalışmaya başladığımdan beri üzerine sıkça düşündüğüm ve anlamı benim için günden güne değişen bir kavram. Güçlenme Pratikleri'nin son gününde Nayuk bizi, dayanıklılığı dirayet, direnç ve esneklikle birlikte düşünmeye davet etti. İşte böylece dayanıklılık kavramı tüm ağırlığıyla yine aklıma düştü. Şimdiye kadar benimle birlikte hangi şekillere girdi hatırlamaya çalıştım. Önceden bazı acı verici ve rahatsız edici hisleri görmezden gelirdim. Ağlamak istiyorsam kahkaha atar, bağırarak istiyorsam şarkı söylerdim. Böylece dayanıklı olduğumu sanırdım. İçimde çok fazla his biriktiğini ve gülerken veya şarkı söyleyerek bunları içimden atamadığımı fark ettiğimde dayanıklılık geliştirmek benim için daha farklı bir anlam kazandı. O yüzden yeni güçlenme yöntemleri aramaya başladım.

Güçlenme Pratikleri etkinliğine katılmakta da motivasyonum bu arayış oldu. Güçlenme, iyileşme üzerine düşünüp eyleyen aktivistleri farklı güçlenme pratikleriyle tanıştırma amacıyla düzenlenmiş ilgi çekici üç günlük bir etkinlikti. "Nasıl ola ki hikaye anlatarak, dans ederek güçlenelim" dedim içimden. Merak ettim. Üç gün sürecek bu yolculuğun ilk günü yol arkadaşlarımla tanıştım. Birbirinden farklı hikayeler var oluşlar, bir ekranda buluştuk. Bizleri bu cam zeminde

birleştiren, şiddetsiz ve özgür bir yaşam için düşünüp eyleydiğimiz olmuştu. İkinci gün Ebru Celkan'la yaptığımız hikaye anlatıcılığı atölyesindeki perspektif çalışmasında bizim için etkisi büyük olan bir anıyı hem kendi bakışımızdan, hem karşı tarafın bakışından hem de tarafsız üçüncü bir kişinin bakışından kaleme aldık. Benim hikayemde karşı tarafın sesi çok gür çıkıyordu, benimki de çok cılız. Benim için travmatik bir deneyim olan bu anıyı kendi bakışımızdan kaleme dökerken o anı yaşarken çıkaramadığım seslerin, ulaşamadığım düşüncelerin nasıl da içimde yankılandığına şahit oldum. Karşı taraf o kadar çok bağırmişti ki ben o zaman içimde "hayır öyle değil böyle" diyen sesleri duyamamıştım. Bu çalışma sayesinde karşı tarafın gerçekliklerinin bastırıldığı kendi gerçekliklerim su yüzüne çıktı. O anki hislerimi, düşüncelerimi tanıdım. İsimlerini öğrendim. İsmi bilmediğimi tespit edemez, tespit edemediğimi değiştiremezdim. Bu çalışmada da gördüm ki dayanıklılık dirayetle birlikte daha da anlam kazanıyor. Dirayet, tanımak, bilmek demek.

Bir süredir, tam olarak tanımadığım, nereden geldiğini bilmediğim ama bana rahatsızlık veren hisleri eskisi gibi içimde bir yerlere ötelemektense onları tanımaya, bilmeye çalışıyorum. Gerek okuyarak gerek bana en çok zarar veren insanların davranışlarını gözlemleyerek bana kimlerin neden, nasıl, ne zaman, ne hissettirdiğini anlamaya yaklaşıyorum. Böylelikle istemediğim hislerin nereden, nasıl, neden geldiğini ve bu sayede onlarla nasıl ilişkileneceğimi de öğreneceğimi umuyorum. Ama tüm acı veren hisleri ve bu hisleri yaratan sebepleri tek başıma tanımlamak benim için çok zor.

Bu duyguları ve bu duyguları oluşturan sebepleri isimlendirip sesli söylemeye başlayalı çok olmadı. Başta, bundan önce içimde taşıdığım yükleri artık sırtımda taşıyor gibi hissettim. Sanki tanıdığım, dışarı çıkardığım duyguları bilmediğim bir yere doğru götürüyordum. Fakat koşullar değişmeden aynı yükleri taşımak için direnç göstermek, bedenimin uzun süre taşıyamayacağı kadar ağır yükleri bir bilinmeze götürmeye çalışmak demektir. Gerçekten de öyle oldu.

Önceden sürekli gülen, her şeyin dalga geçilecek tarafını bulan, hayatla muziplikleri sayesinde baş edebilen biriyken; tüm bunlarla ismen tanıştığımda üzerine ağırlık çökmüş, konuşmaya, gülmeye,

yürümeye hali kalmamış bir insana dönüştüm. Bu süreçte gerçekten birilerinden yardım almam gerektiğini hissettim. Gerek kabul gördüğüm arkadaş gruplarıyla gerek terapilerle kendimi güçlendirmeye çalıştım. Ama hiçbir teselli, hiçbir arkadaş sohbeti beni iyi hissettirmiyordu. “Düzelir, yaparsın” gibi ifadelerle yüklü bu tesellilerle genellikle ulaşabileceğimden bile emin olmadığım ileriki güzel zamanlara atıf yapılıyordu. Ya da deneyimlerimi anlattığımda benim için en kötü olan olayların olumlu bakabileceğim tarafları önüme sunuluyordu. Oysa ben gerçekten kötü şeyler yaşamıştım ve benim gerçekliğimde bunların hiç de iyi bakılacak tarafı yoktu.

Düşündüm, geçmişteki şiddet ve ayrımcılık deneyimlerimi anlayabilecek ve bana yardım edebilecek insanlarla tanışmalıyım dedim. Onlarca güzel kadınla tanıştım ve dahil oldukları feminist kadın örgütüne dahil oldum. Ama orada da mutlu olmadım. Çünkü bana hiç de güçlü olmadığım bir zamanda “sen güçlü bir kadınsın” dediler. Oysa değildim. Sırtıma bir de ‘güçlülük’ yükü yüklenmişti. Benim yerime yanında çalışabileceğim insanlarla konuştular, benim tanışmaya cesaret edemediğim insanlarla beni tanıştırdılar. Kısaca hep benim adıma konuştular.

Fark ettim ki şimdiye kadar edindiğim çoğu olumsuz duygu/deneyim birilerinin benim adıma konuşmasından kaynaklanıyordu. Kimisi “yapamazsın, gidemezsin, giyemezsin” gibi olumsuz, kimisi de “sen güçlü bir kadınsın, ben de senin gibiydim, zamanla düzelecek, daha iyi hissedeceksin” gibi olumlu yargılamalardı ama yine de hepsi benim adıma yapılan konuşmalardı. Hepsinde benliğimin silikleştiğini, diğerleri için iyi ya da kötü bazı temsillere dönüştüğümü hissediyordum. Sonra bu deneyimleri anlayabileceklerini düşündüğüm, bir şekilde tanıştığım kuir feminist insanlarla paylaştım. Benim kadar zor tecrübeleri olmuş, benim kadar yorgun düştükleri de olmuştu ve onlar da kendi güçlenme pratiklerini arıyor veya buldularsa geliştirmeye çalışıyorlardı. Hiç benim adıma konuşmadılar; aksine hepimiz bir araya gelip kendimiz adına konuştuk. Hüzünlü de olsa, umutsuz da olsa, çok mutluluk verici de olsa paylaşmak istediğimiz her duyguyu rıza alarak birbirimizle paylaştık ve bu hepimize iyi geldi. Bunu artık her hafta yapıyoruz. Yaklaşık 4-5 kişi düzenli katılım gösteriyor. Ve gerçekten büyük bir hüznle de olsa birimiz kendini dışa vurduğun-

da öylece sessiz kalıp o hüznü paylaşmak bile çok ama çok iyi ve neden olduğunu tam olarak anlamadığım bir şekilde güçlendirici hissettiriyor. Belki yalnız olmadığımızı hissettiğimiz için, belki çok acı veren bir şeyi sesli söylediğimizde yükü hafiflediği için, belki yargılanmadan, sözümüz kesilmeden uzunca dinlenmeye, birilerinin duymak istediği sözleri bulmaya çalışmadan konuşmaya ihtiyacımız olduğu için. Çok büyük ihtimalle de tüm bunlar için. Şimdi, oluşturduğumuz kadın ve na-ikililere yönelik “küfe” isimli bu öz yardım grubu ve destek gruplarıyla ilgili daha fazla kafa yoruyor, edindiğimiz bilgi ve deneyimleri başka insanlara aktarmak istiyoruz.

Şu sıra hayatımın büyük çoğunluğunu geçirdiğim ve çoğu kötü anımı yaşadığım aile evinde yaşıyorum. Pandemi koşulları, arkadaş çevremi değiştirmem ve sonrasında kendime yeni bir alan yaratmamam nedenleriyle İstanbul’dan bu küçük ilçeye geldim. Burada esnek olmaya çok ihtiyaç duyuyorum. Esnekliği hayatımda yeni yeni deneyimliyorum. Uzun süre olumsuzluklara direnç göstermek sanırım beni biraz katılaştırdı. Mutluluk sanki kafama konmuş bir kuş ve ben azıcık kımıldasam uçup gidecek diye korkuyorum. Güçlenme Pratikleri’nin son etkinliği olan dans atölyesi de esneklikle oldukça ilgiliydi. Alexa Rani ile 5 ritim dansını yaparken önce bedenimizi esnetip, adeta geçirgenleştirip iyi-kötü tüm hisleri kabul ettik. Sonra tüm vücudumuzu durmaksızın titreterek adeta içimizde biriken büyük küçük her şeyi parçalayıp etrafa saçtık. İyi-kötü birçok anının görünmez duvarlar ördüğü odamda oradan oraya salınırken hareket halindeki vücudumla o duvarları esnettiğimi, kendime ve yeni anılara alan açtığımı hissettim. Bedenimden yükselen ritimle birlikte içimden “olduğun yeri değiştiremiyorsan, orada hareket etme biçimini “değiştir” diyen bir ses yükseldi. Benim için esnekliği gerçekten eyleme döktüğüm önemli bir deneyim oldu. Dayanıklılık tanımıma esneklik eklenmeseydi, büyük olasılıkla yaşadığım yerdeki kötü anıların canlandırdığı kötü duyguları eskisi gibi komple sırtıma yüklenecektim. Şimdi ise biraz esneyerek, yani, kötü anılarımın olduğu odamda dans ederek, sınırlarımı ihlal eden atanmış aileme gerekli uzaklığı koruyarak, şiddet dolu sözler duyduğum sokaklarda bunların artık eskimiş, değişmeye yüz tutmuş ezberler olduğunu kendime hatırlatarak yoluma devam ediyorum. Yaşadığım iyi ve kötü her olayın geçici olduğunu kendime hatırlatıyorum:

- Anılar yapışkan değil kaygan olmalı, kayıp gitmeli ki yenilerine yer açılsın.
- Yaşadığım yerde bir süreliğine yaşadığımı, yeryüzünde tamamen özgür, şiddetsiz hiçbir alan olmadığını, bu özgür ve şiddetsiz alanı olduğumuz yerde bazen taş gibi sert, bazen su gibi akışkan davranarak bizim yaratacağımızı kendime hatırlatıyorum.

Yaratma cesaretini göstermeye, zafere değil sefere talip olmaya varım. Bu motivasyona ulaşmak benim için uzun bir süreçti ve kendi adıma bu umut sürekli değil. Dayanıklılık tüm bu anlattıklarımın sonunda bana göre dirayet, direnç ve esneklikten ayrı düşünülemez bir hal alıyor. Dayanıklılığı, direnci, dirayeti, esnekliği türlü hallerde deneyimliyoruz. Sürekli şiddet zemininin üstünde kendi alternatif zeminlerimizden (bu 3 günlük buluşma gibi), yazılarımızdan, resimlerimizden, müziğimizden, sohbetlerimizden, birlikteliğimizden güç alarak yola devam ediyoruz. "Caddeler nasıl da genişliyor²²."

Sevgiler,
Mavi tohum

Faydalanabileceğin Kaynaklar

Belirsiz Zamanlarda Radikal/Kolektif Bakım Fanzini

https://radiko.noblogs.org/fanzin-belirsiz-zamanlarda-radikal-kolektif-bakim/?fbclid=IwAR0Zd_3c9FW_16oPNDfWVeHzgcG-WddBhRA0_35GnA_75zoTuRieMSt-HMbn4#more-291

Duygusal Öz yardım Tekniğine Giriş

Özge Karlos, hoş olmayan ve rahatsızlık veren duyguları deneyimlediğimizde onları fark etmemize ve kendimizi yatıştırmamıza yardımcı olan 'tıklama' tekniği üzerine bir metni Türkçeleştirdi:

<https://drive.google.com/file/d/1KwQcvV02pZH2BC4Za84pEi6Q-2JgJoT1b/view>

Eşitlik Manifestosu

<http://www.pembehayat.org/yayinlar/detay/1641/18-haziran-esitlik-manifestosu>

Feminist Kuir Fanzin: Pandemide Evde Olmak

https://issuu.com/feministkuirfanzin/docs/feministkuirfanzin_agustos2020_fin

Genç LGBTİ+ Derneği

<https://www.instagram.com/genclgbt/>

Hevi LGBTİ+ Derneği

<http://hevilgbt.org/>

Kadın Savunma Ağı

<https://kadinsavunmasi.org/>

Kırmızı Şemsiye Cinsel Sağlık ve İnsan Hakları Derneği

<http://www.kirmizisemsiye.org/>

Kozmik Oda: Queer Olympix'in bilgisayar oyununda, 2023'te zengin olan Atletik Dildoa'nın nasıl böyle bir servet oluşturduğunu araştıran sosyologla birlikte queer bir geleceği ziyaret edebilirsiniz: <https://queerolympix.itch.io/>

Kuirfest Karantina Yazı Dizisi

<https://www.pembehayatkuirfest.org/>

Lezbiyen Biseksüel Feministler Fanzin ve El Kitapları Rafı

<http://lezbifeministler.com/category/kitaplik/>

Listag: Lezbiyen, Gey, Biseksüel, Trans, İnterseks + Aileleri ve Yakınları Derneği

<https://listag.org/v>

LGBTİ'ler için Psikolojik Sağlık Neden Önemli?

<http://lgbtisagligi.org/index.php/2016/11/07/lgbtiler-icin-psikolojik-saglik-neden-onemli-2/>

Muamma: Mersin Muamma LGBTİ+ Derneği

<https://muammalgbti.org/>

Mülteci Destek Danışma Hattı - Türkçe, İngilizce, Arapça ve Farsça dillerinde 7/24 ücretsiz olarak hizmet vermektedir.

Telefon: 0850 888 0 539
<http://www.kirmizisemsiye.org/multecidestek>

Pozitif Yaşam Derneği

<https://pozitifyasam.org/>

Sakat LGBTİ+

<https://www.facebook.com/sakatlgbti/>

SPoD Psikoterapi Ağı

<http://www.spod.org.tr/TR/sayfalar/2/psikoterapi>

Tosun Vegan

Dayanıklılığımızı sürdürmek için beslenme çok önemli. Özgün ve Medusa'nın pratik vegan yemek tariflerini ve türlü eğlenceleri paylaştıkları Tosun Vegan adlı YouTube kanalındaki yemekleri denemeden geçmeyin:

<https://www.youtube.com/channel/UC3SkKC18y1rNBsSyOJi2ZKw/featured>

Bitirmeden...

Bu rehberi hazırlarken şıp diye hazır olacak sanmıştım. Öyle olmadı. :) Birikenleri derlerken tüm bu birikenlerin biraz pışması, soğuması ve yeniden yorumlanması gerekti. Rehberin yaratım sürecinde metnin düzeltmelerini yapan sevgili Deniz Nihan Aktan'a ve kitap tasarımını ve görsel dünyasını yaratan sevgili Gözde Gürel'e teşekkürlerimi sunuyorum. İnsanın yaratıcı ve becerikli arkadaşlarının olması ne kadar güzel ve ne büyük bir güç kaynağı! Bu projenin doğuşu, oluşumu ve gerçekleşmesi sürecinde o kadar çok destek gördüm ki her birinin ismini buraya sığdırmak neredeyse mümkünatsız.

Yazacak, konuşacak, paylaşacak ve birbirimizden öğrenecek daha çok şey var. Sonuçta dayanıklılık geliştirmek bir sonuç değil, sürecin ta kendisi! Umarım bu rehber dayanıklılık geliştirme yolculuğunuzda size yarelik eder.

Sevgiyle,
Nayuk

Yorumlarını paylaşmaya ne dersin?

İster email at: guclenme.pratikleri@protonmail.com
İster Instagram'dan yaz: [@guclenme.pratikleri](https://www.instagram.com/guclenme.pratikleri)

Teşekkürler

Alexa Rani Schmid, Alexis Lefevre, Ayşe Gül Altınay, Bilge Özün Karadeniz, Dönüştürücü Aktivizm Canları, Frédéric Shwartz, Ebru Nihan Celkan, Muamma LGBTİ+ Derneği, Nezih Orhon, Sema Semih Şiddetsizlik Eğitim ve Araştırma Derneği, Tarık Tekman, Tuğçe Tuna, Vajracaksu ve

Güçlenme Pratikleri: Dayanıklılık Geliştirme Programı Katılımcıları