iyi ki kitaplar var...

basın kopyası

TİMAŞ YAYINLARI

İstanbul 2025

timas.com.tr

VAGUS SİNİRİNE RESET AT
Stresin Panzehiriyle Bedensel ve Zihinsel Dengeyi Bulmak

Anna Ferguson

TİMAŞ YAYINLARI | 6344
Popüler Bilim | 23

EDİTÖR
Seval Akbıyık Erdoğan

KAPAK TASARIMI
Ceren Yavuz

İÇ TASARIM
Nur Kayaalp

1. BASKI
Ocak 2025, İstanbul

ISBN
ISBN: 978-605-08-4911-0
9 786050 849110

TİMAŞ YAYINLARI
Bahçelievler Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 8
Üsküdar / İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 455877

BASKI VE CİLT
Alfabe Basım
İkitelli OSGB Mah. Enkoop 1. Sk. No: 1B/-1
Başakşehir / İstanbul
Telefon: (0212) 485 21 25
Matbaa Sertifika No: 46012

YAYIN HAKLARI
© Anna Ferguson, 2023
© *The Vagus Nerve Reset* orijinal adıyla Vermilion, an imprint of Ebury Publishing tarafından yayımlanan bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları AnatoliaLit Agency ile anlaşmalı olarak Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak alıntılar dışında hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

basım kopyası

ANNA FERGUSON

STRESİN vagus PANZEHİRİYLE sinirine BEDENSEL VE ZİHİNSEL reset DENGEYİ at BULMAK

Çeviri:
E. GÜLSEN YÜKSEL

basın kopyası

ANNA FERGUSON

Anna Ferguson, Avustralyalı ruh sağlığı uzmanı, anksiyete terapisti ve içerik üreticisi. Yönettiği yüksek sayıda takipçili sosyal medya hesabında (@annatheanxietycoach) pratik ve bütünsel zihin-beden araçlarını paylaşıyor ve zihinsel sağlıkla ilgili engelleri ve damgalamayı yıkıyor. Danışman, konuşmacı ve yazar olarak yaptığı çalışmalarla kaygıyla mücadele edenlere değerli kaynaklar sağlıyor ve zihinsel sağlık konusuna bakışı değiştirmeye çalışıyor.

basın kopyası

İÇİNDEKİLER

Yazarın Önsözü	9
Giriş	17
1. Bölüm - Sinir Sisteminiz	**25**
1. Polivagal Teori: Yeni Sinir Sistemi	27
2. Sinir Sisteminin İşleyişi	45
3. Sinir Sistemini Regüle Etmek	63
4. Kendi Bedenine Uyum Sağlamak	79
2. Bölüm - Vagus Sinirini Sıfırlamak	**103**
5. Vagus Sinirini Sıfırlama Programı Hakkında Bilmeniz Gerekenler	105
6. Birinci Aşama: Temeli Sağlamlaştırmak	115
7. İkinci Aşama: Bedeninizi Yeniden Kazanmak	163
8. Üçüncü Aşama: Süper Gücünüzü Kullanmak	193
Sonsöz	239
Sözlük	241
Kaynakça ve Referanslar	246
Teşekkür	254

basım kopyası

basın kopyası

Kalbimin ve ruhumun koruyucusu,
Ruh eşim Damian'a

basın kopyası

basın kopyası

YAZARIN ÖNSÖZÜ

BENİM HİKÂYEM: LUNAPARKTAKİ HIZ TRENİ GİBİ İNİŞLİ ÇIKIŞLI DUYGULAR

On yaşında bir çocukken lunaparkta bir hız treni kazası yaşadım ve bu talihsiz olay hayatımın gidişatını değiştirdi. O öğleden sonra nihayet boy cetvelinde trene binmek için gereken minimum boya ulaştığımı gördüğümde ilk kez hız trenine binebileceğim için yaşadığım heyecan kelimelerle ifade edemeyeceğim kadar büyüktü. Yıllar içinde her iki ablam da bu heyecanı defalarca deneyimlerken, ben onları uzaktan izlemekle yetinmek zorunda kalmıştım. Ama bu sefer öyle olmayacaktı! Görevliden onay alır almaz kız kardeşlerim ve babamla birlikte bir heves merdivenleri tırmanmaya başlayacaktım.

Kendimi bildim bileli maceracı bir ruha sahip, meraklı bir çocuktum ve bir şeylere meydan okumaktan daha fazla keyif aldığım hiçbir şey yoktu -korkutucu bir hız treninden daha büyük bir meydan okuma olabilir miydi? Yerime geçip kemerimi bağladığım anda yüzüme yerleşen cesur ifadeye rağmen içimi büyük bir korku kaplamıştı. Aslına bakarsanız bu daha önce hissettiğim korkulara benzemiyordu; fikrimi değiştirmem için çok geçti ve tam da bu sebeple daha da büyüyordu. Neyse ki kız kardeşim arka koltuktaydı ve onun varlığı kendimi biraz daha güvende ve sakin hissetmeme yardımcı oluyordu.

Tren hareket etti ve yolculuğun başında rayların üzerinde ritmik sesler çıkararak yavaş yavaş ilerledi, ancak ilk virajı döner dönmez hızlanmıştık. O andan sonra gözlerimi sımsıkı kapattım

ve kendi kendime -her ne kadar en derinlerde hiç de öyle bir hisse sahip olmasam da- şu cümleyi tekrar etmeye başladım: "Bu çok eğlenceli!" İlk virajı döndükten sonra -biraz da tereddüt ederek- gözlerimi araladım ve arkamdaki vagonda oturan babama ve diğer kız kardeşime baktım. Sonra vagonum hafif sarsıntının eşliğinde bir başka köşeyi döndü ve hızlanarak aşağıya doğru ilerlemeye başladı. Tekrar önüme döndüğümde önümüzdeki vagonun durduğunu fark ettim, oysa bizimkinin hiç yavaşlamaya niyeti yoktu, aksine hızlanmaya devam ediyordu! Ve o hızla önümüzdeki vagona çarptık. Çarpmanın etkisiyle bedenim istemsizce öne doğru hareket etti ve o an emniyet kemerinin gerilmesiyle göğsümde bir acı hissettim.

Birkaç saniyeliğine vagonumuz hızla geri gitmeye başladı. (Bizim vagonumuzla babamınki arasında epey mesafe vardı), sonra da bir kez daha ileri doğru bir hamle yaptı. Her şey o kadar hızlı olmuştu ki, bir an için bunların serüvenin planlı bir parçası olduğunu bile düşünmüştüm. Sanki tren yolculuğumuza bir de çarpışan araba bölümü eklenmişti ve bizim vagonumuz öndekine çarpıp onu yerinden oynatmak için hızlanmıştı. Ona tekrar çarptık ve bu sefer durmayı başardık.

İkinci darbeyi vurduğumuz sırada sanki bir rüyanın içine dalmışım gibi zamanın durduğunu hissettim. Bu bir rüyaydı, ben bu rüyanın içinde güvendeydim ve dünya üzerinde ters giden hiçbir şey yoktu. Belli belirsiz feryatlar duyuyordum ama sesler çok uzaktan geliyor gibiydi. Eğer kıpırdamadan beklersem, bu feryatlara neden olan o korkunç şey her neyse, bana dokunamaz diye aklımdan geçirdiğimi anımsıyorum.

"İyi misin?"

Bu babamın sesiydi, arkamızdaki vagondan inmiş ve rayların üzerinden ilerleyerek yanımıza gelmişti. Onun yüzünü gördüğüm anda hayal âleminden çıkıp gerçeğe döndüm. Rüyamda uzaklardan geldiğini düşündüğüm kısık sesler aniden kulaklarımı zonklatan

uğultulara dönüşüverdi ve korkunç gerçekle -zorlukla soluk aldığım gerçeğiyle- yüzleştim.

Dehşete düşmüştüm, adeta bedenimin her bir zerresi o vagondan çıkmak için çığlık atmaktaydı. Deli gibi debelenip kendimi kurtarmaya çalışsam da, emniyet kemeri o kadar sıkıydı ki hareket edemiyordum. Kapana kısılmış gibiydim.

Sonraki birkaç saat boyunca gerçeklikle rüya hali arasında gidip gelmeye devam ettim. Bilincimin yerine geldiği zamanlarda, etrafımdaki hareketliliği fark edebiliyordum: Tepemde helikopter uçuyordu, yanı başımda bir iskele kuruluyordu, etrafta paramedikler koşuşturuyordu, sonra aralarından biri yüzüme bir oksijen maskesi yerleştirdi ve gözden kayboldu. En nihayetinde kardeşim ve ben vagondan çıkarıldık, sedyelere konduk ve yere indirildik.

Birkaç gün sonra önümüzdeki vagonun aniden durmasına mekanik bir arızanın sebep olduğunu öğrendim. Benimle birlikte çok sayıda insan hastaneye sevk edilmiş ancak hepsi de aynı gün taburcu olmuşlardı. En ağır şekilde yaralananlar kız kardeşim ve bendim ve ne yazık ki eve ancak bir ay sonra dönebildik.

Benim daha ziyade iç organlarım zarar görmüştü: Dalağım yırtıldı, omzum çıktı ve en önemlisi de kalbim hasar gördü. Çarpmanın etkisiyle miyokardiyal kontüzyon olarak adlandıran bir durum oluşmuştu; ilk başlarda kalp krizi geçirmemden korkuldu. Çok şükür ki böyle bir şey olmadı ancak kalp atış hızım ciddi oranda arttı ve sonrasında da düzelmedi.

Acil servisten normal odaya nakledildikten sonra ailem nihayet bana bir çanta dolusu kıyafetle birlikte beni en çok rahatlatan ve sahip olduğum en değerli şey olan kırmızı teletubby'mi yani sevgili Po'yu getirdi. Evdeyken o her zaman geceleri başucumda olurdu. Hastanede geçen bir ay boyunca her gün tahliller yapıldı. Ayrıca kalbimden çıkan atardamarlardan birinde bir tıkanıklık olup olmadığının kontrol edilebilmesi için cerrahi bir operasyon da geçirmem gerekti. Her ne kadar Po bana operasyon için ameli-

yathaneye kadar eşlik etse de içeriye alınmadı ve o süreçte maalesef kayboldu. Bu benim için yıkıcı bir gelişmeydi ve taburcu olduktan sonra da, uzun süre bu üzücü olayın etkisinden kurtulamadım.

Hastanede geçirdiğim her bir gün oldukça yorucuydu: On yaşındaki bir çocuk için bir ay sanki sonsuz gibiydi ancak eve gitmeme izin verildiğinde de mutluluğum buruktu, zira bir kalp monitörü de benimle gelmek zorundaydı. Açıkçası bu aleti okul kıyafetlerimin içinde taşımak beni son derece utandırıyordu, kabloları gizlemek de hiç kolay değildi. Tek sorun bu monitör de değildi, zira sonraki sekiz ay boyunca sık sık hastaneye gitmem ve muayene olmam gerekti.

Bugün geriye dönüp o kazayı düşündüğümde, anılarımın hâlâ son derece canlı ve bir o kadar da muğlâk olduğunu fark ediyorum. Belli anları çok net olarak zihnimde canlandırabilirken sonra bir anda ortaya, sanki bir silgi bir sonraki anı zihnimden silmiş gibi ve ortaya yer yer kopuk ve kafa karıştıran bir film şeridi çıkıyor.

İşte bu kafa karışıklığı, hikâyenin tamamına vakıf olamama ve olayları çözümleyememe hali, özellikle de 'on yaşındaki beni' en çok korkutan şey oldu. Bu korku içime o kadar işledi ki her yeni güne artık bir anlam ifade etmediğimi, kendim ve etrafımdaki dünya üzerinde en ufak bir kontrol gücümün olmadığını hissetmenin ağırlığıyla uyanır oldum. Ve bu duygular bir kez beni ele geçirdiğinde rızamın dışında içime yerleşiyorlardı.

Ben bu duygularla boğuşurken zihnim tam bir tezat içerisindeydi; ona göre kesinlikle her şey olması gerektiği gibiydi ve bu deneyimin beni etkilemediğini ve hiçbir 'özel' tedaviye ihtiyaç duymadığımı tekrarlayıp duruyordu. Kısacası içimde bitmeyen bir savaş vardı: Bedenim ve zihnim arasında sürüp giden...

Ve yavaş yavaş, bir uyuşukluk hali beni ele geçirmeye başladı, yaşadığım bu tatsız olayın sebep olduğu fiziksel, duygusal ve psikolojik acıları gölgeledi ve beni hem kendimden hem de etrafımdaki insanların soran gözlerinden ve endişeli bakışlarından

koruyan çelik bir zırhla kuşattı. Bu koruyucu kalkan büyük ölçüde aşılamaz bir yapıydı ve fakat sadece uyurken beni savunmasız bırakıyordu. Sık sık nefes nefese uyanır oldum, kapana kısılmış olma duygusuyla ruhumun ezildiğini hissediyor, hemen kalkıp koşarak yaşadıklarımdan kaçabilmeyi umuyordum.

Maalesef zaman ilerledikçe hissettiğim çaresizlik ve hayal kırıklığı arttı. Sorsalar, güçlü biri olduğumu düşündüğümü söylerdim fakat öyleyse neden hissettiğim acı ya da içimi karartan düşünceler yakamı bırakmıyordu? Bunlar zayıf insanlara özgü şeyler değil miydi? Hayal kırıklıkları listemin ucu bucağı gözükmüyordu ve listede şu maddeleri görebilirdiniz: düzenli yapılan hastane ziyaretleri, pantolonumun cebine sığmayan ve üzerimde taşımam gereken birtakım tıbbi cihazlar ve sürekli olarak 'nasıl' olduğumla ilgili sorulara cevap vermek zorunda olmak. Başlarda hissettiğim yılgınlık doğrudan kendimle ilgiliyken zaman içinde huzursuzluğa evrildi ve artık herkese öfke duymaya başladığımı fark ettim: Bu mevzuyu neden bu kadar büyütüyorlardı ki! Neden bana herkese davrandıkları gibi davranmıyorlardı?

Dahası fiziksel yaralanmalarımın artçı etkileri de beni rahatsız ediyordu. Kalbimde kalıcı bir hasar oluşmuştu ve bu durum daha fazla enerjiye ihtiyaç duyduğum zamanlarda beni zorluyordu. Öksürmek ya da hapşırmak gibi son derece basit tepkiler dahi kalp atış hızımı bir anda dakikada 200'ün üzerine çıkarabiliyordu ki on yaşında, sağlıklı bir çocuğun kalp atış hızının dakikada 60-100 olduğunu eklemek isterim. Yorgundum ve yorgunluk yaşamımı etkiliyordu: Bir okul gününü tamamlamak bile benim için zordu, spor yapamıyordum ve kazadan önceki o enerjik çocuktan eser kalmamıştı.

'Hız treni kazası geçiren çocuk' olarak anılmaktan bıkmam ve dönüştüğüm kişinin içine hapsolduğum hissinin beni ele geçirmesi hiç de uzun sürmedi. Geçmişe dönmeyi ve eski beni canlandırmayı arzu ediyordum ama işe nereden başlamam gerektiği hakkında en

ufak bir fikrim yoktu. Enerjik, dışa dönük ve maceracı bir ruhla uyandığım o ilkbahar gününü tamamlarken yılgın, asık suratlı ve aşırı tepkisel bir insana dönüşmüştüm.

Açıkçası 'akıl sağlığı' tanımı veya konsepti, kazadan önce hakkında kafa yorduğum bir şey olmamıştı ve haliyle yaşayacağım zorluklara hazırlıksız yakalanmıştım. Zihnimin karanlık dehlizlerine bir yolculuğa çıktığımda, karşıma çıkanlara anlam veremiyordum. Duygularımı kontrol etmek konusunda da en ufak bir tecrübem olmamıştı. Daha önce, nasıl hissettiğimi açık bir dille ifade etmek için doğru kelimeleri seçmek zorunda da kalmamıştım. Sonuç olarak, kendimden ve beni çevreleyen dünyadan korkmaya başladım ve tek yapabildiğim bir savunma aracı olarak inşa ettiğim surlarla çevrili kalemi güçlendirmeye gayret etmek oldu. Gerçek duygularımı gizleyebilirsem kendimi daha güvende hissedebilirdim.

İstatistiksel olarak bir insanın bir hız treni kazasında yaralanma olasılığının 24 milyonda bir olduğunu görüyoruz ve o insanın ben olmam, üzerimde gerçekten tam bir şok etkisi yaratmıştı. Ancak daha da şaşırtıcı olan travmatik deneyimlerin ne kadar yaygınlaştığı gerçeğidir. Yakın zamanda yapılmış bir çalışma bize Amerika Birleşik Devletleri'nde ikamet eden yetişkinlerin yüzde 70'inin yaşamları boyunca en az bir kez travmatik bir olayla yüzleştiklerini göstermekte ve bu oldukça sarsıcı bir tespit. Bu oranı nüfusa vurduğumuzda, yaklaşık 223,4 milyon insandan bahsettiğimizi anlıyoruz ki bu her üç Amerikan vatandaşından birinin travma yaşadığı anlamına geliyor.

Onlarca yıldır 'travma' kavramı savaş, şiddet ve korkunç doğal afet görüntüleriyle beraber anılmakta ki bunların her birinin çok sayıda insan üzerinde inanılmaz travmatik etkiler yaratabildiğini biliyoruz. Hal böyleyken ben de ergenliğimden genç yetişkinlik yıllarıma değin yaşadıklarımın travmatik olduğu hakkında hiç düşünmedim. Hiçbir savaşa tanıklık etmedim, hiçbir zaman şiddete maruz kalmadım ve hiçbir doğal afetle sınanmadım ve bana göre

bir hızlı tren kazası bu kriterleri karşılamaya yetmezdi. Ancak yirmili yaşlarımın başına geldiğimde ve travma kavramına daha geniş bir pencereden bakmaya başladığım zaman, yaşadığımın bir travma olduğunu idrak ettim.

Yavaş yavaş dünya üzerindeki varlığımın bir anlam ifade ettiğini hissetmeye başlamam için ise o kazanın üzerinden on yıldan fazla bir zaman geçmesi gerekti: Bağ kuramama hissim, yakamı bırakmayan karanlık düşüncelerim, uykusuz geçen bunaltıcı ve uzun geceler ve kim olduğum ve kime dönüştüğüm hakkındaki parçalanmış düşüncelerim nihayet bir zemine oturmaya başlamıştı. Bilgiye susamışlığım beni psikoloji alanında eğitim almaya yönlendirdi ve lisans diplomamı aldıktan sonra danışmanlık alanında yüksek lisans çalışmamı da tamamladım. Fakat durmaya niyetim yoktu: Sanki çok boyutlu bir sorunun yalnızca bir yönüne odaklanmış gibi hissediyordum. Sertifikalı bir klinik anksiyete uzmanı, sağlık ve beslenme koçu, nefes koçu ve bütünleyici somatik travma terapisti unvanlarını da kazandım. ("Somatik" terimi Yunanca "beden" anlamına gelen *soma* kelimesinden türemiştir ve bedeni ve onu etkileyen her şeyi ifade etmek için kullanılır.)

Beni içine çeken ve temelini bilimden alan tüm bu yaklaşımları, uygulama tekniklerini, teorileri ve kaynakları bir araya getirmek benim için anksiyete, stres ve travma tedavilerinde gerçek anlama bütünleştirici ve yepyeni bir terapötik yaklaşım geliştirdiğim organik bir sürece dönüştü ve bu yepyeni oluşumu kendimi yavaş yavaş anlayabilmek ve zaman içerisinde bedenimle barışıp mental sağlığımı geri kazanmak için kullandım. Şimdi de sizinle bu süreçte kazandığım bilgi birikimimi paylaşmak için sabırsızlanıyorum.

basın kopyası

GİRİŞ

Vagus Sinirine Reset At'a hoş geldiniz. Sizi buraya hangi rüzgâr attı bilinmez ama bu kitabın sayfalarında yer alan bilgilerin benlik duygunuzu, neşenizi ve canlılığınızı geri kazanmanıza yardımcı olmasını umuyorum. Geçmiş deneyimlerinizin, kaygılarınızın ve stresin sizi alt ettiğini hissetmenin ne kadar zorlayıcı olabildiğini iyi bilirim: İçinizde yer eden ve her şeyi kafanızda birer soru işaretine dönüştüren o tatsız histen, bir türlü gevşeyememenin sebep olduğu tükenmişlikten, düşüncelerin ve kaygıların bitmek tükenmek bilmeyen vızıltılarından, her sosyal etkileşim anının ardından adeta kara bir bulut gibi üzerinize çöken yorgunluk hissinden; belli seslerden, kokulardan, tatlardan ve hislerden kaynaklanan bunalımlardan, duyguları kelimelere dökememenin sebep olduğu kafa karışıklıklarından, başka insanlarla ve içinde yaşadığınız dünyayla aranızda olduğunu hissettiğiniz o mesafeden ve içinizde sanki eksik bir parça varmış gibi hissediyor olmaktan söz ediyorum. Bunları nereden mi biliyorum? Çünkü ben de bu yollardan geçtim. Ancak, asıl gerçek ne diye sorarsanız, söyleyeyim: Siz iyileşme ve üstesinde gelme söz konusu olduğunda doğuştan gelen bir yeteneğe ve güce sahipsiniz.

Bu kitabı okumaya karar vererek iyileşme yolunda ilk adımı atmış oldunuz; somatik (bedeninize dair) terapileri ve sinir sisteminizi anlamaya niyet ettiniz ve vagus sinirinin enerjiniz, ruh haliniz, fiziksel ve duygusal sağlığınız üzerindeki etkileri hakkında bilgi edinmeyi seçtiniz.

İYİLEŞMEK PEKÂLÂ MÜMKÜN...

Geçmiş deneyimlerinizin izlerini vücudunuzda, fizyolojinizde ve sinir sisteminizde (1. Bölümde bu konuya değineceğiz) taşırsınız ve geçmişiniz şimdiki ve gelecekteki deneyimlerinizi etkilemeye devam eder. Ancak, gerçek anlamda şifalanmanın ve kendinizi iyileştirmenin anahtarlarını keşfedecek güce sahip olduğunuzu bilmelisiniz. Bunu başararak kaygının, beyin sisinin ve imposter sendromunun* yanı sıra enflamasyon ve bağırsak sorunları gibi birtakım fiziksel sıkıntıların da üstesinden gelmeniz mümkün olacak ki tüm bunlar sinir sisteminizin dengesinin bozulduğunu gösteren emareler olarak kabul edilebilir.

Vücudunuz süreci işletme, mevcut durumların üstesinden gelme ve güvenli hale ve bağ kurma durumuna geri dönme konularında doğal bir beceriye sahiptir. Geleneksel olarak, ilk önce zihne odaklanırız zira zihnimiz insan olmanın özünü temsil eder. İnsanoğlunu benzersiz kılan, düşünme yetisi değil midir? Size bu 'bilgiye' ulaşma yöntemimizle ilgili yanlış olan bir şeyler olduğunu söylesem, ne dersiniz? Zihnimizde bir şeylerin üstesinden gelmeyi başaramadığımız zamanlarda baş gösteren birtakım hastalıkların gerçek anlamda üstesinden gelebilmek için içimize dönmemiz, bedenimizin sesine kulak vermemiz ve içimizde var olan bilgeyle bağ kurmayı öğrenmemiz gerekiyor. Davranış biçimlerimizde kristalleşmiş halde saklı kalmış ve bize bu denli acı ve ıstırap veren deneyimleri, onları 'anlamaya' çalışarak yorumlamamız gerekir. Peki ya, vagus sinirinin muazzam potansiyelinden faydalanmayı öğrenerek sahip olduğumuz en güçlü kendi kendimizi iyileştirme becerisini devreye sokabilsek nasıl olur? Bizi etkileyen stres faktörlerini ve travmaları bilinçli bir farkındalıkla değerlendirmemizi,

* Kişinin yeteneklerinden, başarılarından ve becerilerinden şüphe duyduğu, başkaları tarafından 'sahtekâr' olarak nitelendirilme konusunda kalıcı bir korku taşıması gibi istenmeyen durumları kapsayan psikolojik bir duygu durum bozukluğu (ç.n.)

onların üstesinden gelebilmemizi sağlayacak ve iyileşmemize yardımcı olacak bir süreçten bahsediyorum. İşte, bu kitap size bunu nasıl yapabileceğinizi göstermeyi amaçlıyor.

Somatik terapist olarak, dünyanın her yerinden gelen ve kronik anksiyete, depresyon ve travmalardan mustarip olan binlerce insanla çalışma fırsatım oldu. Öte yandan, kendimi tanıma yolculuğum süresince insanı sağlıklı bir yaşama götüren pek çok farklı yol olduğunu öğrensem de, dünyada var olabilmenin yepyeni -canımı acıtmakta bir beis görmeyen ancak bir kadar da özgün ve ayakları yere sağlam basan- bir yolunu aramama sebep olan şey ıstırap dolu ve travmatik tecrübelerim oldu. Sonrasında da, başkalarının da kendi gerçekliklerini ve benlik duygularını keşfedebilmeleri için bildiklerimi paylaşmayı, onları bu yolda desteklemeyi ve onlara rehberlik etmeyi kendime görev edindim. Bu kitapta size aktaracağım tekniklerin ve sunacağım araçların ve nicelerinin iyileşmeye, gelişmeye ve hatta ilerlemeye katkılarına birinci elden şahit oldum. Bu konuda alan açma ve pek çok insanın geçmişlerindeki acı veren deneyimlerinden ve hiç bitmeyecek gibi gelen günlük semptomlarından kurtulmalarını ve özgürleşmelerini gözlemleme şerefine nail oldum.

Peki, sizce bu kadar çok sayıda insanın hayatına dokunabilecek beceriye ve bilgiye nasıl sahip oldum? Her şeyin başının bizzat deneyimlediklerim olduğunu söyleyebilirim.

BEN KİMİM?

On yaşındayken, tüm hayatımı -ve sinir sistemimi- etkileyen bir kaza geçirdim ve dışa dönük, maceracı ve enerjik bir çocukken bir anda bedeniyle ve zihniyle bağı kopan ve kendi içinde bitmek bilmeyen bir savaşa girmiş gibi hisseden birine dönüştüm. Ve ne yazık ki doğru bir bakış açısından, rehberlikten ve araçlardan yoksun olmam genç yetişkinlik yıllarım boyunca kaotik bir dönem

yaşamama sebep oldu; kendimle ve ruh sağlığımla ilgili hissettiklerim tükenmişlik ve hüsranla özetlenebilirdi. Zamanla, inişli çıkışlı seyreden bir şifalanma sürecinin ardından, kendi somatik iyileşme araçlarımı bir araya getirdim ve bedenimi, zihnimin ürettiğini düşündüğüm sorunları iyileştirecek bir araç olarak kullanmaya başladım. Somatik Şifa Uygulayıcısı olmak için gerekli eğitimleri tamamladım ve şimdi bu kitap sayesinde siz de benim kendi danışanlarıma uyguladığım inanılmaz etkileri olan şifa programını deneyimleyebileceksiniz.

Benim hayatımın akışını değiştiren o an, yaşadığım fizyolojik deneyime bilinçli bir farkındalıkla ve dikkatle bakmayı öğrenmemdi. Bedenimi duygularımı çözümleme yolunda bir kaynak ve araç olarak görmeye başladığımda -onları tanımaya başladığımda ve bastırmak ya da kaçmak yerine, kendiliklerinden açığa çıkmaları için kendime gereken zamanı ve alanı tanıdığımda- acılarımı kabullenip onları sahiplenmeyi başarabildim ve böylece iyileşme yolculuğum başlamış oldu. Bunu siz de başarabilirsiniz.

BU KİTAPTAN NASIL FAYDALANACAKSINIZ?

Bu kitapta sinir sisteminin işleyişini anlayacak ve onu sağlığımızı, ruh halimizi ve davranışlarımızı olumlu yönde etkileyebilmesi için ne şekilde desteklememiz gerektiğini keşfedeceğiz. Sinir sisteminin tepkilerinin algımız üzerindeki etkilerine değineceğiz ve bu tepkileri dengelemek ve yeni ve uyumlu bir gerçeklik inşa etmek için bunları yeniden tanımlamaya yönelik stratejiler hakkında bilgi sahibi olacağız.

Birinci Bölüm'de sinir sistemini bir bütün halinde ele alarak onun vücudumuzdaki her bir sistemi ne kadar önemli ölçüde etkilediğini ve biz farkına dahi varmadan zihnimizin işleyişi üzerinde ne denli belirleyici bir etkiye sahip olduğunu kavramaya başlayacağız! Ve sinir sistemimizin güvende olma hissine dair duyguları

nasıl düzenlediğine bakacak, dolayısıyla dünya üzerinde yaşadığımız tecrübelere verdiğimiz tepkilerin altında yatan prensip olan polivagal teori hakkında bilgilenmiş olacağız.

Ve tabii ki gösterinin yıldızı olan vagus siniri ile de tanışacağız. Bu hayranlık uyandıran sinir ağının gerek bedenimiz gerekse zihnimiz üzerindeki etkilerine ve sinir sistemimizi bilinçli şekilde sakinleştirebilmenin ne denli inanılmaz bir şey olduğuna kapsamlı bir şekilde değineceğiz. Somatik şifalanma araçlarının gücünü ('somatik terapinin' ne anlama geldiğini) ve modern dünyanın sağlığımızı ve iyi olma halimizi tehdit eden sayısız zorlayıcı etkilerini keşfedeceğiz. Tüm bunlar, ilerleyen sayfalarda şifa kaynağı Vagus Sinirini Sıfırlama programı süresince ayaklarınızın yere sağlam basmasını sağlayacak anlayışın temellerini inşa etmenize yardımcı olacak.

İkinci Bölüm'de değineceğimiz Sıfırlama Programıyla içinizdeki sistemlere tam olarak ne şekilde erişebileceğinizi ve onları *nasıl* geliştirebileceğinizi göreceksiniz. Nefesin, temas etmenin, hareketin ve niyet etmenin gücünü ve bu temel yapı taşlarını hayatınıza nasıl entegre edeceğinizi öğrendiğinizde Sıfırlama Programı size her yeni günü daha dengeli yaşamak için gerekli araçları nasıl kullanacağınız konusunda rehberlik edecek.

DAVET

Bu kitapta sunulanları, dünyadaki yerinizi tekrar kazanmanız için size verilen bir fırsat olarak değerlendirmenizi rica ediyorum; bunu, sesiniz, bedeniniz, düşünceleriniz, kararlarınız ve yaşam biçiminiz üzerindeki hâkimiyetinizi geri kazanmak için size verilen bir şans olarak düşünmelisiniz.

Travmanın, stresin ve/veya kaygıların gölgesinde bir yaşam sürmek daha iyi bir yaşamdan mahrum bırakıldığınız hissine kapılmanıza sebep olabilir. Kendinizi bedeninize hapsolmuş sıradan

biri gibi hissedebilirsiniz. Yaptığınız tercihler gerçeklikten uzakmış gibi gelirken zihninizde endişe ve korkunun hâkim olduğu emirler olarak yankı bulabilir.

Hayatımıza büyük etkisi olan olaylar yaşadığımızda -travmatik deneyimler ya da kronik ve sürekli stres ya da kaygı doğuran olaylar karşısında- genellikle arzu ettiğimiz şey 'önceki' hayatımıza geri dönmek olur: Yeniden, kendimizi hatırladığımız o eski hale dönebilmeyi isteriz.

Ancak gelin görün ki bir zamanlar olduğumuz o kişiye tekrar dönüşme şansımız yoktur. Değişmemize sebep olan tecrübeler bizi başka bir insan yapar. Belki bu deneyimlerin sizi kötü yönde değiştirdiğini düşünüyor olabilirsiniz, ancak ben sizi, değişimin neden ve nasıl gerçekleşmiş olduğundan bağımsız, bu sürecin yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduğu fikrini kabullenmeye davet ediyorum.

Şu satırları okurken dahi vücudunuzdaki her bir hücre titreşmekte ve değişmekte. Kanınızın içinde varlığını sürdüren küçücük hücrelerin ömrü 3 ila 120 gün arasında değişirken bağırsaklarınızı kaplayan hücrelerin ömrü yalnızca bir hafta kadardır. Her yeni güne uyandığınızda yaklaşık 330 milyar hücre yenilenmiş olur ki bu sayı vücudunuzdaki hücrelerin yaklaşık yüzde 1'ine eşittir.

Bu sürekli yenilenme halinin farkına varamaz, bu değişimi hissedemezsiniz ancak vücudunuzdaki hücreler sürekli yenilenmeseydi yaşamaya devam edemezdiniz.

Kısacası, özlemini duyduğunuz 'eski' siz fizyolojik olarak artık mevcut değil. Peki, bu durumda kendinize tekrar nasıl kavuşabilirsiniz?

Bu sürecin aynı zamanda bir yeniden keşif yolculuğu olduğunu bilerek hareket etmelisiniz; bu kendinizle tekrar tekrar kavuşmak için kim olduğunuz veya eskiden kim olduğunuz hakkındaki düşüncelerden azade olmakla ilgilidir.

Gerçekten kim olduğunuzu kabullenmeniz için bir zamanlar olduğunuz kişinin yasını tutma sürecidir.

Aynı zamanda, kabul ve şefkat alanlarına adım atabilmek için yok saymayı seçtiğiniz ya da gizli tuttuğunuz parçalarınızla yeniden bağ kurma sürecidir de...

BİLGİ GÜÇTÜR

Elinizdeki kitabın sayfaları arasında gezinirken pek çok bilgiyle karşılaşacaksınız. Sinir sistemi ile ilgili detayların bazıları başlangıçta size karmaşık görünebilir. Bu kısımları tekrar okuyup dile aşina olmak için gayret sarf ettiğinizde, anlatılanlar çok geçmeden tanıdık gelmeye başlayacak.

Tüm bu detayları aklınızda tutmak zorunda olmasanız da, bilginin size güç olarak geri dönebilmesi için onun hayata geçirilmesi gerekir. Evet, bilgi güçtür. Bilgi sizin bilinçli kararlar vermenizi sağlar; kendinizle, başkalarıyla ve içinde bulunduğunuz durumla ilgili algınızı geliştirir ve en nihayetinde hedeflerinizin birçoğuna ulaşma şansınızı artırır. Ancak bilginin –aslında bu öğrendiğiniz her şey için geçerlidir- gerçek anlamda sizi güçlü kılabilmesi, söz konusu açılımın ardından eyleme geçilmesiyle mümkün olabilir.

Bu Sıfırlama Programına inanıp programın size önerdiği alıştırmaları aksatmadan yaptığınızda bedeninizle kurduğunuz bağın güçlendiğini fark edecek ve travma, kaygı ve stresten arınmanın yeni yollarını keşfedeceksiniz. Bu yolla, güvende hissetmekle ve kendinizle barışık olmakla ilgili doğuştan içinizde var olan kapasiteyi yeniden canlandırmanız mümkün olacak.

Vagus Sinirine Reset At, günlük yaşamın beraberinde getirdiği birçok zorlukla başa çıkmanıza yardımcı olacak bir kaynak kit olması amacıyla tasarlandı. Onu hayat yolculuğunuz süresince yol arkadaşınız olarak kabul etmenizi, kenar boşluklarına notlar almanızı, hemfikir olduğunuz bölümlerin altını çizmenizi ve ken-

dinizi ciddiye almanız gerektiğini hatırlatacak bir ipucu kaynağı olarak yanınızdan ayırmamanızı çok isterim. Bu kitabı bedeniniz ve onun inanılmaz iyileşme becerisi hakkında yepyeni bir anlayışa ve değerlendirmeye açılan bir geçit olarak kabul edin.

Sinir sisteminizin işleyişine dair bu iç görüler iyileşme ve stres, kaygı ve travmanın üstesinden gelme sürecinde hayati bir öneme sahiptir. Ancak daha da önemli olan, sizin bu bilgiler ışığında atacağınız adımlardır ki bunlar nihayetinde yaşamınızda güçlü değişimlere imza atmanızı sağlayacak olan şeylerdir.

Her ne kadar bu bir Sıfırlama Programı olsa da, belirli bir zaman kısıtlamanız yok; bunu bedeninizi dinlemeye, anlamaya ve şu an mevcut olmayan iletişim bağlarını tekrar kurmaya yönelik uzun vadeli, yaşam boyu sürecek bir adanmışlık olarak görün. Unutmayın, acele etmenizi gerektiren hiçbir sebep yok. Bu yeni fikirleri ve size sunulan kaynakları anlamak ve hayata geçirmek için kendinize zaman tanıyın.

Sizden Sıfırlama Programının ana hatlarını takip etmek amacıyla düzenli olarak kitaba geri dönmek üzere kendinizle bir anlaşma yapmanızı istiyorum. Böylece deneyimlerinizde ortaya çıkan değişimleri fark etmeye başlayabilir ve öğrendiklerinizle ilgili bilinçli adımlar atabilirsiniz. Bu yolla, elinizdeki kitaptan en iyi şekilde yarar sağlayabilir ve size sunduğu bilgeliği günlük yaşamınıza entegre edebilirsiniz.

Umuyorum ki siz de benim keşif yolculuğum sayesinde deneyimleme fırsatı yakaladığım özgürlüğün ve şifanın aynısını yaşayabilirsiniz. Ben, bu yolculukta insan olmanın ne anlama geldiğini ve kendinizi travma, kaygı ve stresten nasıl arındırabileceğinizi keşfederken size rehberlik etmek ve alan açmak için hazırım.

1. BÖLÜM

SİNİR SİSTEMİNİZ

basın kopyası

basın kopyası

1.
POLİVAGAL TEORİ: YENİ SİNİR SİSTEMİ

Sinir sistemi hakkında şimdi bildiklerimi bilerek zamanda geriye gitme ve on yaşındaki çocuk benle profesyonel bir kimlikle sohbet etme şansım olsaydı, ona sinir sistemimin akut stresle sınandığını anlatırdım. Kendime, sinir sisteminin içinde yaşadığımız çevreye uyum sağlayacak şekilde tasarlanmış olduğundan ve bunu başaramadığında hayatta kalma modunu aktive ederek kendini kapattığından bahsederdim. Bedenimin, yaşadığım acı tecrübe akabinde oluşan hasarın acısıyla ve şokuyla baş etmeye çalışırken her gün bu süreçleri en gerçek haliyle deneyimlediğimi açıklardım.

Tüm bu yaraları ve konulan teşhisleri bir kenara bıraktığımda, sinir sistemimi etkileyen travmanın tüm iyi niyetime rağmen sürecin farkına varamadığım parçam olduğunu söyleyebilirim. Bu durumun bir sonucu olarak fiziksel yaralarım iyileşse de yaşadığım travma canlılığını korumaya devam etti ve uzun yıllar boyunca kendimi kendi bedenimde ve zihnimde bir yabancı gibi hissetmeme neden oldu.

Çok şükür ki bugün artık sinir sisteminin sağlığımızı ve refah seviyemizi iyileştirmek, regüle etmek ve sürdürülebilir kılmak

açısından ne denli önemli bir role sahip olduğunu biliyoruz ve bu yolculukta bize yardımcı olacak araç ve teknikler geliştirdik.

Öyleyse, gelin hep birlikte sinir sistemimizi keşfetmeye başlayalım...

NEDİR BU SİNİR SİSTEMİ?

Sinir sistemi vücudun her köşesine sinyaller ileten sinirlerden ve nöron adı verilen özel hücrelerden oluşan bir ağdır. Aslına bakarsanız onun için vücudumuzun elektrik tesisatı gibi bir benzetme yapmak uygun olacaktır.

Bu sistem beyninize, omuriliğinize hatta vücudunuzun çeşitli bölgelerine mesajlar taşır. Sinir sistemini bir Wi-Fi ağına benzetebilirsiniz, onu da göremezsiniz ancak mesaj gönderip alabilmenizi sağlamak için her daim perdenin arkasında çalışmaya devam eder.

Ve bu ağ olabilecek en iyi şekilde çalışmayı sürdürdüğünde gönderdiğiniz mesajlar hızlı ve net bir şekilde iletilir: Kalbinizin atmasına, bağırsak hareketlerinizin düzenlenmesine ve bağışıklık sisteminizin enfeksiyonlarla olması gerektiği şekilde savaşabilmesine olanak tanır. Söz konusu mesajların doğru şekilde gönderilip alınabilmesi için sağlam bir bağlantıya ihtiyaç duyarsınız. Bir sonraki adım ise alıcı organ veya vücut kısmının gerekli değişikliği veya işlemi yapması olacaktır. İnsan vücudundaki her hayati işlev -nefes alışverişinizden tutun da kalp atış hızınıza kadar- sinir sisteminiz tarafından düzenlenir ve sinir sistemi olmadan, en basit ifadeyle, var olmaya devam edemezsiniz!

Şimdi, sinir sistemi hakkında biraz daha bilgi sahibi olmanızı isterim ki görünenin ardında neler olup bittiğini gerçekten idrak edebilelim. Sinir sistemimiz iki ana yapıdan oluşmaktadır:

1. **Merkezi Sinir Sistemi (MSS)**: Bu sistem beynimizden, omuriliğimizden ve ilgili sinirlerden oluşmaktadır.

2. Çevresel Sinir Sistemi (ÇSS): Beynimiz ve omuriliğimiz dışındaki sisteme dair her şey bu yapıyı oluşturmaktadır.

Konuyu biraz daha detaylı ele aldığımızda, Çevresel Sinir Sisteminin iki alt başlığa ayrıldığını görürüz:

2a. Somatik Sinir Sistemi (SSS): *İstemli çalışan kısım*. Burada beyni ve omuriliği cildinizdeki kaslara ve duyu reseptörlerine bağlayan sinirlerin tamamını kastediyoruz. Somatik sinir sistemi, yürümek gibi düşüncelerinizle yönettiğiniz süreçlerin tümünü kontrol eder.

2b. Otonom Sinir Sistemi (OSS): *İstemsiz çalışan kısım.* Burada insan vücuduna dair tüm temel ve hayati süreçler gerçekleşir. Kalbin atışını, kan basıncını ve nefes alışverişini aklınıza getirin. Bu süreçlerin tümü sizin düşünmenize gerek kalmaksızın gerçekleşir; her biri otonom sinir sistemi tarafından düzenlenen, diğer bir deyişle yönetilen otomatik süreçlerdir.

Bu kitapta sinir sisteminden bahsederken, otonom sinir sistemini (OSS) kastettiğimizi vurgulamak istiyorum.

Otonom Sinir Sistemi: Yaşamın Belkemiği

Otonom sinir sistemi hislerinizden, söze döktüklerinizden, düşüncelerinizden hatta davranışlarınızın büyük bir bölümünden sorumludur. Tüm bu süreçler bilinçdışı kalıplar tarafından yönlendirilmektedir: Bunlar otonom sinir sisteminin bir parçasıdır ve sonrasında günlük hayatınızda aşina olduğunuz otomatik tepkiler aracılığı ile ifade edilirler. Otonom sinir sisteminin hâkimiyetinde olan kalp atış hızının, sindirimin, solunum hızının, cinsel uyarılmanın, idrara çıkmanın ve göz bebeklerinin genişleyip daralmasının kontrolü ve düzenlenmesi gibi işlevlerin çoğu bilinçdışında gerçekleşmektedir ve tüm bu işlevler yaşamaya devam edebilmek ve sağlığınızı korumak için hayati öneme sahip olmakla birlikte

her biri onlar hakkında düşünmenize gerek dahi olmadan vuku bulur.

Otonom sinir sisteminin faaliyetleri beyin sapı, omurilik ve organlar vasıtasıyla entegre refleksler tarafından düzenlenir. Ayrıca öksürme, yutkunma, kusma ve hapşırma gibi birtakım refleks hareketlerinden de yine otonom sinir sisteminin sorumlu olduğunu görürüz ki bunların her biri insan vücudunun önemli fonksiyonlarıdır.

Otonom sinir sistemi hayatta kalmak ve işlevlerimizi olması gerektiği gibi yerine getirebilmek için bedenimizde ve beynimizde var olan farklı sistemleri nasıl dengede tutabileceğimizi tanımlamak için kullanılan ve 'havalı' bir sözcük olduğunu söyleyebileceğim homeostaz durumunu sürdürmek gibi, aslında pek de basit olmayan bir görev de üstlenmiştir. OSS bunu, içimizdeki işleyişi, davranışlarımızı ve bedensel hareketlerimizi düzenleyerek fizyolojimizi farklı ortamlara ve durumlara uyum sağlayacak şekilde değiştirmek yoluyla yapar. Örneğin, OSS çok sıcak olduğunu hissettiğinizin farkına vardığında birtakım fizyolojik değişikliklerin başlamasını sağlar (kan damarlarınızın genişlemesini, nefes alma hızınızın artmasını -genellikle ağızdan solunum yoluyla- ve terlemeyi başlatır) ki bunlar çoğu zaman birtakım davranışsal değişimleri de beraberinde getirmektedir (güneş ışığından uzak durmak, yüze soğuk su çarpmak, su içmek gibi). Otonom sinir sisteminiz hiç de küçümsenmeyecek bir iş çıkarıyor, sizce de öyle değil mi?

Hayattaki pek çok şey gibi, OSS'mizi de sorgulamadan, var olan şekliyle kabul etmemiz kolaydır; üzerinde düşünmemizi gerektirmez, hayatımızın doğal akışı içerisinde arka planda işleyişine devam eder. Ve tam da nefes alışımızın ya da kalp atışımızın sürmesi için hiçbir şey yapmamız gerekmediğinden çoğumuz içimizden yükselen bu karmaşık uğultuyu duymazdan gelmeye devam ederiz.

Bununla birlikte, bu sistemin etkilerinin ne kadar geniş bir alana yayıldığını göz önünde bulundurduğumuzda, OSS'nin ne yaptığını, kendimiz ve bizi çevreleyen dünya hakkındaki bilişsel ve duygusal deneyimimiz de dâhil olmak üzere sağlığımızın diğer yönlerini ne şekilde etkilediğini anlamamız önemlidir. Bu konunun derinlerine inmeden önce gelin, bedenimizdeki otoyolla -ve kitabımızın odak noktasıyla- yani vagus siniriyle tanışalım.

VAGUS SİNİRİ

Vagus sinirini, dinlenme ve sindirim durumlarındayken bedensel işlevleri yönetebilmenizi sağlayacak şekilde beyin ve iç organlar arasında çift yönlü bilgi alışverişini sağlayan bir otoyol olarak zihninizde canlandırabilirsiniz. Bilincinizin dışında işleyen ve binlerce küçük liften oluşan vagus siniri onuncu kraniyal sinirimizdir ve optimal düzeyde sağlıklı bir yaşam sürmemiz için hayati öneme sahiptir.

'Vagus' kelimesi Latince 'dolanmak' anlamına gelen bir kelimeden türemiştir ve aslına bakarsanız bu kelime onu tanımlamak için adeta biçilmiş bir kaftandır, zira vagus siniri beyninizde başlar ve boynunuzdan karnınıza doğru ilerlerken birçok yöne doğru dallanır. Bu noktada şunu da vurgulamak yerinde olacaktır: Biz genellikle vagus sinirini tekil olarak tanımlasak da aslında iki vagus sinirine sahibiz ve bunlar beyin sapından itibaren birbirlerinden ayrılarak vücudumuzun sol ve sağ taraflarına doğru uzanır. Aynı zamanda bir ön (ventral) ve bir de arka (dorsal) kısımdan oluşur.

1. **Ventral (Ön) Vagal Yol** sosyalleşmeyle, bağ kurmayla ve güvende hissetmeyle ilişkilidir. Örneğin, beraber vakit geçirmekten keyif aldığınız arkadaşlarınızla birlikte olduğunuz, kendinizi rahatlamış ve huzurlu hissettiğiniz anlardan bahsediyorum.

2. Dorsal (Arka) Vagal Yol ise kendinizi dış dünyaya kapattığınız, hareketsiz kaldığınız, geri çekildiğiniz, sosyalleşmekten kaçındığınız ve bağ kurmaktan imtina ettiğiniz durumlarla ilişkilidir. Bu durum, tıpkı bir kaplumbağanın kendini korumak için kabuğuna çekilmesi gibi, kendinizden veya çevrenizden duygusal anlamda koptuğunuz ya da aranızdaki bağın yok olduğu hissi olarak kendini gösterebilir.

Ventral ve dorsal kısımlar vagus sinirinin hayatta kalmamız için hayati önem taşıyan gerçekten önemli bir fonksiyonunun işleyişini sağlarlar. Bu süreci 'nörosepsiyon' olarak adlandırıyoruz.

Kısaca nörosepsiyon bilinçaltımızda çevremizden gelen tehlikeleri ya da güvende olmaya dair emareleri tespit ettiğimiz nöral bir süreçtir. Beynimiz olayları ve insanları tarar ve biz ortaya koyduğu yargıların dahi farkına varmadan söz konusu olay ya da kişinin güvenli ya da tehlikeli olup olmadığına karar verir.

Nörosepsiyon süreci vagus sinirinin ventral ve/veya dorsal kısımlarını aktive edebilir. Şayet içinde bulunduğunuz ortam ve barındırdığı öğeler size güvende olduğunuza dair doneler sunuyorsa ventral (ön) vagus siniriniz tetiklenirken potansiyel tehlikeye ya da tehdide dair işaretler gösterdiğinde ise dorsal vagus (arka) siniri uyarılacaktır. Nörosepsiyon esnasında, çevresel güvenlik veya tehlike işaretlerinin analizi sürecinde, her iki kısmın aynı anda etkinleşmesi de mümkündür.

Vagus sinirini, beyniniz (korteks, beyin sapı ve hipotalamus) ile bedeniniz arasında bilgi paylaşımını gerçekleştiren, iki yönlü çalışan bir telsiz gibi düşünebilirsiniz. Ancak konuşan, çoğunlukla beyniniz değil bedeninizdir. Bu gerçekten üzerinde düşünülmeye değer bir konudur, zira vücudumuzun bilgiyi algılama ve işleme kabiliyeti olağanüstüdür ama pek çoğumuz bu gerçeğin farkında değiliz. Bu konuyla ilgili istatistiklerin de çarpıcı olduğuna değinmeden geçemeyeceğim: Bedeninizden beyninize, beyninizin ona gönderdiği bilginin tam dört katı kadar bilgi aktarılmakta-

dır. Bunu bir örnek üzerinden anlatmak istersek, bu otoyoldaki tüm trafiğin yüzde 80'i (bedeninizden beyninize iletilen bilgi) bir yönde ilerlerken bilginin yalnızca yüzde 20'lik kısmı beyninizden bedeninize doğru yol alır.

Peki ya, vagus siniriniz ile beyniniz arasında sürekli olarak devam eden iletişim esnasında neler yaşanır? Buna, bir ordunun komuta merkezini sahada olan bitenden haberdar ettiği ve 'Durum Raporu' olarak adlandırdığı veriyi beyne iletmenin hızlandırılmış bir versiyonu gözüyle bakabiliriz. Vagus siniriniz 7/24 bedeninizde ve organlarınızda neler olup bittiğini beyne bildiren mesajlar iletmekle meşguldür. Her mesajda telefonunuzun biplediğini hayal edin. Vagus sinirinizin durmaksızın beyninize gönderdiği mesajların çıkardığı bip seslerini duyabilme şansınız olsaydı, bunun bir beyaz gürültü* yarattığını hissedebilirdiniz. Gerçekten insanı hayrete düşüren bir trafik!

Artık özel öneme sahip vagus sinirinizin bir güç merkezi vazifesi gördüğünü anladığınıza göre, birlikte otonom sinir sistemine ilişkin yepyeni bir anlayışın en can alıcı ayrıntılarına kadar inebileceğimize inanıyorum. Bu süreçte zaman zaman işin bilimsel boyutlarına da değineceğiz ancak endişeye mahal yok. Zira beyninizi ve bedeninizi anlama konusunda doğuştan bir yeteneğe sahip olduğunuzu unutmamalısınız. Hadi o zaman öğrenmeye başlayalım!

POLİVAGAL TEORİ

Geleneksel kabul, sinir sistemimizin iki yapıya sahip olduğudur: Bunlardan biri bizi sakinleştiren (parasempatik) sistemken, diğeri bizi heyecanlandıran veya harekete geçmemizi sağlayan

* Farklı frekanstaki seslerin birleşmesi ile oluşan ve sürekli devam eden sesler bütünü. (ç.n.)

(sempatik) sistemdir; artan hareketlilik sakinliğin kaybedilmesine yol açarken sakinleşmenin hâkim olması hareketlilik halini azaltır.

Öte yandan, Chapel Hill'deki North Carolina Üniversitesi Hastanelerinde Psikiyatr ve Biyomühendis olarak görev yapan Prof. Dr. Stephen Proges tarafından geliştirilen Polivagal Teori bize üçüncü bir tepki türünün varlığından söz ediyor: Sosyal İlişkisellik Sistemi. Polivagal teori; sinir sisteminin davranışlarımız, duygularımız ve genel anlamda zihin sağlığımız üzerindeki rolünü açıklayan çığır açan bir kuram. Aynı zamanda otonom sinir sistemimizin güvende olduğumuzu ve yaşadığımız çevreyle bağ kurduğumuzu hissetme becerimizle nasıl bir ilişki içinde olduğunu da açıklıyor.

Polivagal teori, bu üç uyumlanabilen, doğuştan beri var olan tepkinin hayatta kalmamızı mümkün kıldığı iddiası üzerine kurgulanmış: Biri güvende olduğumuzu hissettiğimizde, diğeri tehlike anlarında, sonuncusu da aşırıya kaçan tehditler söz konusu olduğunda devreye giriyor. Bu uyumlanabilen durumların her üçü de -ve onların tetiklediği belli başlı bedensel tepkiler- aslında otonom sinir sisteminin güvende olma hali veya tehlikeleri ne şekilde yorumladığının dışavurumları olarak da değerlendirilebilir:

1. **Mobilizasyon (Seferberlik hali):** Sempatik, 'Savaş ya da Kaç' tepkisinin tetiklenmesidir.
2. **İmmobilizasyon (Hareketsizleşme hali):** Donma, çöküp kalma veya kapanma tepkilerinin kaynağı olan dorsal vagal sistemin aktivasyonudur.
3. **Sosyal İlişkisellik:** Kendinizi rahat ve güvende hissettiğinizde etkinleşen ventral vagal ya da parasempatik olarak adlandırdığımız sinir sisteminizdir.

2. Bölümde sinir sisteminin haritasını çıkararak farklı durumlar arasında nasıl geçiş yaptığımıza dair farkındalığımızı daha üst seviyelere taşıyabileceğimizi keşfedeceğiz.

Ancak, daha önce bu üç konu başlığını daha ayrıntılı biçimde ele almak istiyorum:

Mobilizasyon (Seferberlik Hali) - (Savaş ya da Kaç, Aşırı Uyarılma Hali)

Mobilizasyon vücudu eyleme geçmeye hazırlayan sempatik sinir sistemi kaynaklı bir tepkidir. Bu, fiziksel olarak bizi zorlayan anlarda oksijene en çok ihtiyaç duyan bölgeleri beslemek için kanı o bölgelere yönlendirmek amacıyla birçok organ sistemini harekete geçiren, tüm vücudu seferber eden bir reaksiyondur. En bilinen adı 'Savaş ya da Kaç' tepkisidir, çünkü ihtiyaç duyulan anlarda vücudu bir tehdide karşı koymaya ya da o tehditten kaçmaya hazırlar. Mobilizasyon şeklinde açığa çıkan tepkinin kötü olduğunu söyleyemeyiz: Bu sistem fiziksel anlamda enerji harcamamızı gerektiren durumlarda devreye girer; örneğin spor yaparken, gülerken ya da oyun oynarken... Diğer taraftan, gerçek bir tehdidin var olmadığı zamanlarda -trafikte sıkışıp kaldığımızda ya da dolup taşmış e-posta kutumuz karşısında- mobilizasyon faydasız hale gelecektir.

Seferberlik (Mobilizasyon) halinin uzun sürmesine ise aşırı uyarılma denir ve bu durum aşağıdakilere benzer semptomlara yol açabilir:

- Ajitasyon, asabiyet veya üzüntü
- Huzursuzluk ve/veya yerinde duramama hali, kıpırdanmadan duramamak
- Kaçma isteği
- Fiziksel anlamda saldırgan tavırlar sergilemek ya da öfkelenmek
- Aşırıya kaçan tetikte olma hali, riskleri ve olası tehlikeleri her daim göz önünde bulundurmak
- Odaklanamamak ya da konsantre olamamak

- İstenmeyen ve intruzif (aniden ve irade dışı ortaya çıkan) düşünceler
- Korku, öfke ya da stres duyguları

İmmobilizasyon (Hareketsizleşme Hali) - (Kendini Kapatma, Dorsal Vagal, Aşırı Uyarılma Hali)

İmmobilizasyon bizim hayatta kalmaya dair en eski ve en ilkel tepkimizdir. Bununla birlikte, modern dünyada yaşarken aşırı stres veya travma karşısında ya da tükendiğimizi hissettiğimizde, önemli bir sunum yapmak gibi bizi aşırı zorlayan görevlerle sınandığımız zamanlarda da kendimizi kapatmayı seçebiliriz. Bedenimiz ve zihnimiz aşırı yüklendiğinde ve yönünü kaybettiğinde, aşırı uyarılma olarak da adlandırılan bu hareketsiz kalma haline geçebilir.

Dorsal vagal veya aşırı uyarılma hali sebebiyle dünyamızın sınırlarının küçüldüğünü, artık hiçbir şeyin bize ilginç ya da sevilesi gelmediğini hissedebiliriz. Daha da ötesi, sabah yataktan kalmak gibi en basit eylemleri dahi yapacak gücü bile kendimizde bulamayabiliriz.

Şöyle bir tabloyla karşılaşmamız pek olasıdır:

- 'Donma' tepkisi
- Uyuşukluk, ayrıştığını veya koptuğunu hissetme
- Gündüz düşleri kurma ya da 'akışın dışında kalma'
- Beyin sisi ve/veya tükenmişlik
- Hislerin körelmesi
- Derin bir sessizliğe bürünme veya içine kapanma
- Kendini sosyal hayatta soyutlama
- Karar verme konusunda zorlanma
- Olayları ya da şeyleri hatırlama konusunda zorlanma

Hayvanların tehlike karşısında nasıl tepki verdiklerini incelediğimizde ise dışsal kaynaklı bir tehdidin sebep olduğu 'donma' tepkisinden 'silkinerek kurtulmaya' meylettiklerini görebiliriz. Bu silkelenme hareketi, tehlikenin tetiklediği ve hayvanın içinde bastırılmış haldeki enerjiyi serbest bırakma gayretidir. Herhangi bir yolla içindeki bu enerjiyi serbest bırakmasına izin verilmediği takdirde, bu hayvan ölme riskiyle karşı karşıya kalacaktır.

Biz insanlar, kendimizi tehdit altında hissettiğimiz zamanlarda devreye sokabileceğimiz birçok farklı fizyolojik tepki sistemine sahip olmamız açısından vahşi doğada yaşamını sürdüren hayvanlardan biraz farklıyız. Örneğin, travmatik bir olay kişinin güvenliğine yönelik bir tehdit oluşturduğunda, bu durum bireyde sempatik sinir sistemini -'mobilizasyon'- ya da dorsal vagal yolu –'immobilizasyon'- tetikleyen fiziksel ve duygusal bir tepki yaratır ki her ikisi de hayatta kalmak için gereklidir.

Ancak sinir sistemi doğal ve hayatta kalmaya odaklı tepkisini tam anlamıyla dışa yansıtamadığında –örneğin kendi isteği dışında tutuluyorsa, fiziksel olarak hareket edemez hale getirilmişse ya da dahası, tepkilerini doğal olarak ifade etmesine izin verilmeyen sosyal bir ortamdaysa- bu olumsuz deneyim bedende depolanabilir ve çeşitli duygusal ve fizyolojik sorunların kökenini oluşturabilir.

Ventral Vagal (Parasempatik)

Ventral vagal tepki etkinleştirildiğinde, rahatladığınızı ve huzurlu olduğunuzu hissedersiniz. Bu birçok farklı şekilde kendini gösteren bir durumdur: Yeni insanlarla tanıştığınız veya sevdiklerinizle daha güçlü bağlar kurduğunuzu hissettiğiniz zamanlarda yüzünüzde kendiliğinden beliren gülümsemeyi hatırlayın. Bu aynı zamanda farkındalık, şefkat, merak ya da sükûnet şeklinde de tezahür edebilir. Sinir sisteminin bu bölümünün aktifleştirilmesi 'Savaş ya da Kaç' tepkileriyle ilişkilendirebileceğimiz gerginlikten (tıpkı kaygı gibi) kurtulmamızı da sağlayacaktır.

Yukarıda bahsi geçen sistemlerin her ikisi de, herhangi bir anda çevremizde şahit olduğumuz değişiklikler sebebiyle oluşabileceği gibi içsel değişimlerimizin etkisiyle de tetiklenebilir (Bu konuya bir sonraki bölümde değineceğiz) ve vagus sinirimiz tarafından regüle edilir. Sağlıklı bir vagus siniri stres yüklü durumlarda sakin kalabilmemizi sağlar ve tehlikenin ortadan kalktığı durumlarda bizi uyarır. Bu yolla bedenimizin hem dinlenmesine hem de kendi kendini iyileştirebilmesine olanak tanır.

Ayrıca vagus siniri başka önemli görevler de üstlenmiştir:

- Kalp atışının stabil olmasını sağlar, sağlıksız olan düzensiz kalp ritimlerinin oluşmasını önler. Bunu, kalbimizdeki elektriksel uyarıları yavaşlatan, dolayısıyla da kalp atış hızımızı düşüren bir madde olan asetilkolin salgılayarak yapar. Bu yolla enerji tüketimimiz azalır, dahası kendimizi sakin ve rahatlamış hissetmemize yardımcı olur.
- Sindirimi denetler. Vagus siniri sindirim sistemine ait enzimlerin salınmasının yanı sıra yiyeceklerin sindirim sistemimizdeki hareketini de düzenler. Aynı zamanda, bağırsaklarımız ve beynimiz arasındaki iletişimde rol oynar ve beyne yemek yedikten sonra kendimizi tok hissettiğimizi bildirir. Bağırsaklarımızın ve sindirim sistemimizin sağlıklı işlemesi, duygusal ve zihinsel sağlığımız üzerinde önemli bir etki oluşturabilir. Bağırsaklarımız olması gerektiği gibi çalıştığında ve sağlıklı olduğunda bu sadece beynimiz için değil, vagus sinirimiz için de mutluluk veren bir gelişmedir.
- Pankreasın insülin salgılamasına ve karaciğerin safra üretmesine yardımcı olur. Tüm bunlar enerji, güç ve canlılık veren önemli besin maddelerini gıdalardan temin etmemizi ve vücudumuzdaki atık ve istenmeyen maddeleri dışarı atmamızı sağlar.
- Boyun ve boğaz çevresindeki kaslarımızı kontrol ederek yutkunma ve konuşma işlevlerini yerine getirmemize imkân

tanır ki bu sayede başkalarıyla etkili bir şekilde iletişim kurma şansına sahip oluruz.

- Sağlıklı bir bağışıklık sistemiyle yola devam edebilmemiz için enflamasyonları kontrol altında tutar.
- Duyusal verileri kulak derimizden beynimize taşıyarak sesleri duymamızı ve işlememizi sağlar.
- Antikor üretimini düzenlemek yoluyla bağışıklık sistemimizi iyi bir seviyede tutmamızda büyük rol oynar.
- Gözlerimiz ve yüzümüzdeki kasları kontrol etmek suretiyle göz kırpabilmemizi, gülümseyebilmemizi veya kaşlarımızı çatabilmemizi mümkün hale getirerek çevremizle iletişime geçmemize, göz teması kurmamıza ve yüz ifademizi değiştirebilmemize olanak tanır.
- Başkalarının seslerine uyumlanmamızı ve onların ses tonlarındaki değişimleri fark etmemizi sağlar.

Vagus siniri, akciğer ve solunum yollarıyla ilgili bilgileri beynimize ileten, vücudumuzdaki ana kanal olma vazifesini de üstlenir. Nefes alışverişini ve diğer solunum fonksiyonlarını denetler ve nefes kalitemiz hakkındaki bilgiyi akciğerlerimizden beynimize iletir ki bu sayede solunum hızını uygun seviyeye getirmek üzere sinyaller akciğerlere geri iletilebilsin. Sıfırlama Programımızda göreceğiniz üzere, nefes otonom sinir sistemini büyük ölçüde etkileyecek ve değiştirecek işlevlerden biridir ve vagus sinirinizle etkileşime geçmenin en etkili ve hızlı yoludur -Üstelik bunu her gün her dakika yapmaktasınız!

Günlük yaşantı söz konusu olduğunda vagus sinirinizin son derece büyük bir öneme sahip olduğunu unutmamalısınız. O olmasaydı ne her sabah o lezzetli kahveyi yudumlayabilir ne de sevdiklerinizle göz teması yoluyla bağ kurabilirdiniz. Çok sayıdaki görevlerini yerine getirebilmesi için vagus sinirinin sağlıklı olması gerekir (Sıfırlama Programına geçtiğimizde bu konuda başarıya ulaşabilmenin birçok yolunu sizinle paylaşacağım). Vagus sinirini-

zin ne kadar sağlıklı olduğunu ise, onun yerine getirmesi gereken tüm görevleri ne denli iyi ifa ettiğini ölçerek değerlendirmemiz mümkün olur. Şimdi artık, vagal ton hakkında konuşmanın zamanının geldiğini düşünüyorum.

VAGAL TON

Vagal ton, vagus sinirinizin ne kadar iyi çalıştığını ölçmenin 'havalı' bir yoludur ve stresle sınanılan zamanların ardından toparlanıp toparlanamayacağınızın bir göstergesidir. Ve aynı zamanda, 'self-regülasyon' (öz düzenleme) kapasitenizi ve sizi çevreleyen dünyaya ne şekilde tepki verdiğinizi anlamanıza da yardımcı olur. Vagal ton sinir sisteminin durumunun bir yansıması olarak tanımlanabilir ve kalp atış hızı ve nefesinizin ne kadar iyi düzenlendiğinden herhangi bir zaman diliminde ne kadar sakin ya da ne kadar stres yüklü olduğunuza kadar her türden veriyi içerir.

Vagal ton, genetik yapı, yaşam tarzı seçimleri, beslenme modeli ve yaşadığınız çevre de dâhil olmak üzere pek çok faktörden etkilenir. Bu noktada vagal tonun kalıcı bir durum olmadığı, onu doğal yollardan nasıl geliştirebileceğinizi öğrenmenin mümkün olduğu da aklınızda bulundurmanız gereken önemli bir husustur. Daha önce de belirttiğim gibi, kitabın ikinci yarısında bu konuya değineceğiz.

Belki size şaşırtıcı gelebilir ama vagal tonu her kalp atışı arasında ne kadar zaman geçtiğinin ölçüsü olan ve kalp atış hızı değişkenliği (HRV/ Heart Rate Variability) adı verilen bir biyobelirteç yardımıyla değerlendirmek mümkündür. Bu dalgalanmalar oldukça ufaktır ve tipik olarak saniyenin çok küçük bir kısmını temsil ederler. İki kalp atışı arasında geçen süre, atımdan atıma ve andan ana farklılık gösterir. Aslında biz kalp atışlarımızın zamanlamasında birçok varyasyonun olmasını isteriz, çünkü bu bize

hayatın sürekli değişkenlik gösteren koşullarına daha esnek şekilde yanıt verme becerisi kazandıran şeydir.

Kalbiniz belli bir hızda atmaya devam eder ve günün her anında ne yaptığınıza göre kendini ayarlar. Sakin ve huzurlu olduğunuz zamanlarda daha yavaş atarken egzersiz yaparken ya da stresle boğuşurken hızlanır. Tam da bu noktada, şayet kalp atış hızınızla ilgili herhangi bir endişeniz varsa, bu durum hakkında doktorunuzla konuşmanız gerektiği hatırlatmak istiyorum.

Kalp atış hızınız vücudunuzun ihtiyaçları doğrultusunda ve nefes alma düzeniniz gibi faktörlere bağlı olarak da değişir. Bunlardan bağımsız olarak, kalp atış hızı değişkenliğiniz (HRV) kullandığınız ilaçlar veya kalp pili (kalp problemlerini düzeltmek için göğse yerleştirilen cihazlar) gibi tıbbi cihazlardan da etkilenebilir ve yaş aldıkça genel olarak düşer.

Olağanüstü bir mekanizma olan vücudumuz, çeşitli durumlar ve zorluklar karşısında hayatta kalmamız için farklı koşullara adapte olmayı başararak kendini geliştirmiştir. Kalp atış hızı değişkenliği (HRV), bedeninizin değişen şartlara ve stres faktörlerine ne kadar iyi ve ne kadar hızlı şekilde uyum sağlayabildiğinin bir göstergesidir. Yüksek HRV değerleri genellikle vücudunuzun birçok farklı değişkene ve deneyime son derece uyumlu olduğu anlamına gelir. Genellikle yüksek HRV değerlerine sahip olan kişilerin stres yüklü olaylara karşı daha dayanıklı olduklarını gözlemleriz. Bu kişiler iyi olma halini daha büyük oranda deneyimleyen bireylerdir.

Genel bir çerçeveden bakıldığında, düşük HRV seviyesi değişen koşullarla başa çıkma kapasitesi daha düşük, daha az dirençli bir sinir sistemine sahip olmanın işareti olabilir. Bu aynı zamanda gelecekte sağlık sorunları yaşanabileceğinin göstergesi olarak da kabul edilebilir. Kalp atışları arasındaki değişkenliğin az olması, aslında otonom sinir sisteminde meydana gelen bir dengesizliğin ya da sempatik kısmın ağır basıyor oluşunun emaresi olarak değerlendirilebilir.

Dinlenme esnasındaki kalp atış hızı yüksek bireyler, kalplerinin daha hızlı atması nedeniyle düşük HRV seviyelerine sahip olma eğilimindedir. Bu da kalbin her atışı arasında daha az zaman olduğu, dolayısıyla değişkenlik için daha az fırsat bulunduğu anlamına gelir.

Vagus siniri ve ventral vagal sistemi olabilecek en iyi şekilde işlediğinde ve sisteminiz stresten arınmış haldeyken, kalp atışlarınız arasında geçen süre daha fazla olacaktır.

Esasen, HRV değerleriniz stresle ve değişimle ne kadar iyi başa çıkabildiğinizin ve zorluklarla sınandıktan sonra ventral vagal sisteme dönmenin sizin için ne ölçüde mümkün ve kolay olduğunun bir göstergesidir.

Kalp Atış Hızı Değişkenliğinin Ölçülmesi

Kalp atışı zamanlamalarındaki değişiklikler mikro saniyelerle ifade edilebilir düzeyde olduğundan HRV seviyesini yani kalp atış hızı değişkenliğini ev ortamında ölçmek pek kolay değildir. HRV seviyesini ölçmenin en doğru yolu, göğsünüze takacağınız sensörler yardımıyla kalbinizin elektriksel aktivitesini ölçebilen elektrokardiyografi (EKG) ve benzeri özel tıbbi cihazlar kullanmaktır. HRV seviyesini daha uzun süreler boyunca takip etmemize olanak sağlayan kalp monitörleri ve türevleri olan tıbbi cihazlar yardımıyla da son derece doğru okumalar yapılabilir.

Ancak, bu tıbbi teknolojilere erişim pahalı olabilir veya fizyolojik işleyişiniz hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılamayabilirler. Çok şükür ki modern teknolojideki ilerleme sayesinde bugün artık evde kullanılabilen ve HRV seviyesini takip etme kapasitesine sahip olan cihazlara sahibiz. Örneğin, göğüs çevresine takılan kalp atış hızı monitörleri sporcular tarafından kalp atış hızı değişkenliğinin ölçümü için sıklıkla kullanılan cihazlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu cihazların günümüzde

eskiye nazaran daha uygun fiyatlı ve daha erişilebilir seçenekler olduğunu söyleyebiliriz.

Tüm bunlara ek olarak, akıllı saatler ve benzeri akıllı cihazlar da bu ölçümleri yapma kapasitesine sahip olsalar da EKG ve benzeri tıbbi cihazlar kadar doğru okumalar yaptıklarını iddia edemeyiz.

Vagal tonu bize fiziksel ve duygusal sağlığımız hakkında fikir veren fiziksel ve duygusal bir barometreye benzetebiliriz. Düşük seviyedeki vagal ton çoğu zaman sinir sisteminin olabilecek en iyi şekilde işlemediğinin işaretidir ve bu durumun aşağıda sıraladığım şekillerde yansımaları olabilir:

- Crohn Hastalığı
- Huzursuz Bağırsak Sendromu/Hastalığı
- Parkinson Hastalığı
- Epilepsi
- Tip 2 Diyabet
- Yüksek Tansiyon
- Kardiyovasküler Hastalıklar
- Anksiyete
- Depresyon
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Diğer taraftan, vagal tonun yüksek oluşu (yüksek HRV seviyesi) mutlu, sağlıklı ve optimal şekilde çalışan bir vagus siniriyle ilişkilidir. Bu, stres karşısında kendimizi rahat ve sakin hissetmemize yardımcı olur, kendimizi tehdit altında veya gergin hissettiğimiz zamanlarda kalp atış hızımızı düşürür ve stresle sınandığımız anlarda net düşünebilmemiz için nefesimizi düzenler. Sağlıklı bir vagus siniri aynı zamanda bizi başkalarına empatiyle yaklaşmaya teşvik eder ve onlarla aramızda insani duyguların temellendirdiği

bir köprü oluşturur. Tam da bu sebeple ondan 'Sevgi Siniri' olarak da bahsedilir, zira empati duygusu yüksek biri tarafından etkin hale getirildiğinde sevginizi daha kolay ve koşulsuz sunarsınız. Şayet birinin huzurundayken tüm endişeleriniz ve stresiniz kelimenin tam anlamıyla eriyip yok oluyormuş gibi hissediyorsanız, inanın bana bunda kesinlikle ventral vagus sinirinizin parmağı vardır! Vagal tonunuzun yükselmesi ventral vagal tepkiyi tetikler ve bu, vücudunuzun stresin ardından daha hızlı şekilde rahatlayabileceği anlamına gelir.

Vagus sinirimizin güçlü ve sağlıklı olmasını arzu ederiz ki bağ kurabildiğimiz, sakin ve kendi içinde dengeli bir ortamda bulunma fırsatı yakaladığımız anlarda ona kolayca erişebilelim. Vagal tonunu geliştirebilecek olduğunu bilmek insana güven verir. Bu siniri uyarmak, insanların 'Savaş ya da Kaç' durumundan kurtulup sosyal bağlantı gibi daha güvenli bir moda geçmelerine yardımcı olur.

Kitabın ikinci yarısında değineceğimiz Sıfırlama Programı süresince hareket, yeniden bağlanma uygulamaları ve yaşam tarzında yapılacak yumuşak geçişler yoluyla tam olarak bunu nasıl başaracağınızı öğreneceksiniz. Bu çalışmalar sinir sisteminizi genişleterek ve doğal olarak daha dayanıklı hale gelmenizi sağlayarak toleransınızı, kapasitenizi ve yaşam üzerindeki kontrolünüzü artıracaktır.

Vagus sinirinizi nasıl besleyeceğinizi ve onunla nasıl çalışacağınızı bir kez anladığınızda içinizdeki şifacı da zincirlerinden kurtulacaktır. Ancak bu konuyu derinlemesine irdelemeden önce biraz daha ön hazırlık yapmanın önemli olduğunu düşünüyorum.

Bir sonraki bölümde sinir sistemindeki üç sistemin nasıl birlikte çalıştığını ve tek bir durumda 'takılı kaldığınızda' neler yaşanacağını anlatacağım.

2.
SİNİR SİSTEMİNİN İŞLEYİŞİ

Bu başlık altında polivagal teori açısından bakıldığında sinir sisteminizin içinde bulunabileceği üç farklı durumu daha detaylı inceleyeceğiz. Edindiğiniz bilgiler ışığında, ne zaman hangi durumu deneyimlediğinizi nasıl tespit edebileceğinizi öğrenecek, sonrasında da sinir sisteminize hükmedebilmek ve onu güvenli moda geçirmek için Sıfırlama Programında tariflenen beceri ve stratejileri kullanabileceksiniz.

VENTRAL VAGAL (PARASEMPATİK) AKTİVASYONU: DİNLENME VE SİNDİRME, 'ARKADAŞ' YA DA FAWN TEPKİSİ*

Bir tehdit ya da tehlikenin algılandığı durumlarda, sinir sisteminiz sizi güvende tutmak için sempatik (savaş ya da kaç) ya da dorsal vagal (don ya da kapan) tepkilerini devreye sokacaktır. Sosyal bağlantı (sosyal ilişkisellik) sistemi ise bu iki hayatta kalma sisteminden biraz farklı şekilde çalışmaktadır. Onu devreye sokmak ve ondan yararlanmak için kişinin kendini öncelikle güvende hissediyor olması gerekir.

* Fawn tepkisi: Özellikle travma yaşamış bireylerde gözlemlenen, stres veya tehdit anlarında aşırı yatıştırıcı ve hoşgörülü davranışlar sergileyerek güvenlik arayışı içinde olma durumudur. (ç.n.)

Önceki bölümde bahsettiğimiz üzere vagus siniri vücudumuzun sol ve sağ tarafında dallanarak uzanır. Vagus sinirinin dorsal dalı, kapanma veya çökme gibi hayatta kalmaya dair temel işlevlerden sorumludur ve diyaframın (kalbin ve akciğerin altında yer alan, göğüs kafesi ve omurgaya bağlı olan büyük ve kubbe şeklinde bir kas) altında konumlanan organları etkilediği gibi kalp ve akciğeri de etkiler.

Vagus sinirinin ventral dalı (sosyal bağlantıyı ve diğer bedensel fonksiyonları düzenleyen bir sistemin parçası) ise diyaframın üzerindeki bedensel işlevlerde de söz sahibidir.

Ventral vagal kısım, bedende ve zihinde çok daha incelikli bir aktivasyon oluşturma kapasitesine sahiptir. Genellikle yoğun olan ve her zaman kortizol ve adrenalin salınımıyla birlikte karşımıza çıkan sempatik aktivasyonun aksine, ventral vagal yol kimyasal içermeyen, ilk anda fark edilmesi zor bir aktivasyona sebep olabilir ve başkalarıyla etkileşime geçtiğiniz zamanlarda fizyolojik durumunuzu hızlı bir şekilde uyumlandırmanıza olanak tanır.

Siz de ventral vagal aktivasyonu kendi yaşantınızda -örneğin arkadaşlarınızla vakit geçirmekten veya sevdiğiniz bir aktiviteye dâhil olmaktan kaynaklanan, heyecanın eşlik ettiği enerjiyi hissettiğiniz zamanlarda- deneyimlemişsinizdir. İçinde bulunduğumuz ortamda kendimizi güvende hissettiğimizde, başkalarıyla olması gerektiği şekilde etkileşime geçebiliriz; heyecan ve enerji yerini empatiye ve ayakları yere sağlam basan bir ruh haline kendiliğinden bırakır.

Sosyal bağlanma sistemimiz, bizi eş zamanlı olarak harekete geçirmek ve sakinleştirmek suretiyle bağlantılarımızı ve ilişkilerimizi etkileyen ve aynı zamanda geliştiren vagus sinirimiz aracılığıyla çalışır; bu da sosyal etkileşim fırsatları arasında başarılı şekilde gezinmemizi mümkün kılar.

Biz insanlar biyolojik açıdan bakıldığında sosyal varlıklar olarak yaratılmışızdır. Bir tür olarak hayatta kalmamız, birlikte çalışma ve sosyal bağlar kurma becerimizle karmaşık şekilde bağlıdır. Son

dönemde yapılmış araştırmalar insanların temel işlevi bizi başkalarıyla bağlantıda tutmak olan bir 'sosyal beyin' (sosyal bağlantı sistemi) geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

Bebekler kendilerine bakım veren kişinin dikkatini üzerlerine çekebilmek için ağlarlar. Bu davranışları sadece besine ulaşmalarını sağlamaz aynı zamanda korunduklarını bilmenin vereceği güven duygusunu da yaşamalarına imkân tanır.

Gelişim süreci devam ettikçe, büyüyüp serpildikçe bağlanma düzeyleri artacaktır. Çoğu zaman gülücükler saçarak ve yabancılarla etkileşime girerek, birincil bakıcıları dışındaki insanları da etkileşim çemberlerine dâhil eder ve çevrelerini genişletirler.

Çocukların gelişimi devam ettiği sürece bağlanma düzeyleri de artmaya devam eder. Güvenli bir ortamda yaşamlarını sürdürmek ve temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için 'güvenli' olduğuna inandıkları bireylerle kendilerini koruyan bağlar kurarlar.

Bu yetişkinlerde de benzer şekilde cereyan eden bir süreçtir. İhtiyaç veya kriz anlarında kendimizi güvende hissetmek ve desteklendiğimizi görebilmek için güvendiğimiz arkadaşlarımıza, ailemize ya da başka insanlara ihtiyaç duyabiliriz. Örneğin, araba sürerken lastiğiniz patlarsa, yardım için bir aile bireyini arayabilirsiniz.

Bu 'arkadaş' tepkisi hayatta kalmamızı sağlamak için bize yardımcıdır. Başkalarıyla arkadaşlıklar kurmak ve etrafımızda sırtımızı yaslayabileceğimiz insanların olması, kendimiz için bir tür güvenlik ağı kurmamıza olanak sağlar. Ayrıca bu insanlar sayesinde aidiyet, sevgi ve şefkat, yakınlık ve bağ kurma gibi ihtiyaçlarımız da karşılanmış olur. Bunlar sosyal bağlantı sistemimizi şekillendirir. Güven duygusu aşılayan, bir yere bağlı olduğumuzu hissetmemizi sağlayan ve bize destek olan insanlarla güçlü bağlar kurduğumuzda, bu durum ventral vagal sistemimizin devrede olduğu anlamına gelir.

Bazen 'Fawn' tepkisi olarak da adlandırılan 'arkadaş' tepkisi, kendimizi tehdit altında veya tehlikede hissettiğimiz zamanlar-

da da başvurduğumuz bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tepki modeli kendimizi gergin veya baskı altında hissettiğimiz zamanlarda dostça tavırlar sergilemek ya da karşımızdaki kişinin gururunu okşamak istediğimizde yahut kendimizi başkalarına faydalı olmak zorunda hissettiğimizde başvurduğumuz bir çıkış yolu olarak da kendini gösterebilir. Örneğin, evin dağınıklığı yüzünden çabuk öfkelenen bir aile bireyi söz konusuysa, o kişi eve gelmeden önce her şeyin yerli yerinde olduğundan emin olmak için gerekenden fazla bir çaba sarf edebiliriz. Benzer şekilde, sadece huzuru bozmamak adına aslında bizim hatamız olmayan bir sorun için bolca özür dilemekten çekinmeyebiliriz.

Arkadaş tepkisi tehlike algıladığımız zamanlarda olduğu gibi sosyal bağlantı ve etkileşim anlarında da devreye sokulur.

Bu noktada, sosyal bağlantı ve etkileşimden kastımın sosyal medyada kaç takipçinizin olduğu ya da bir fotoğraf paylaştığınızda aldığınız beğeni ve yorum sayısı olmadığını söylemem gerek. Burada bahsettiğim, başkalarıyla ve sizi çevreleyen dünyayla pozitif etkileşimde bulunma becerinizdir. Evet, pek tabii ki, geliştirilen ilişki türüne bağlı olarak çevrimiçi etkileşimleri de içerebilir.

Sosyal bağlarının kuvvetli olduğunu hisseden ve güvenebilecekleri insanlarla karşılıklı, güçlü ve saygı çerçevesinde ilişkiler kurabilmiş bireyler, sosyal olarak bağ kuramamış bireylere kıyasla mental sağlık açısından daha iyi olmaya ve genel anlamda kendilerini daha iyi hissetmeye yatkındırlar.

Bağlanmak güçlü bir tecrübe olsa da yoğun yaşam temposunda bunu başarmak ve sürdürülebilir kılmak zor olabilir. Bununla birlikte, zihin sağlığıyla ilgili sıkıntılar yaşayan bireylerin bağ kurma konusunda genel anlamda daha fazla zorlanabildiklerini anlamak da önemlidir ve bilhassa travma deneyimi olan kişiler bu zorluğu daha derinden hissederler. Araştırma sonuçları travma yaşamış bireylerin başkalarına güvenme veya onlarla yakın ilişkiler kurma süreçlerinde kendilerini güvende hissetme konusunda zorlanabil-

diklerini gösteriyor. Bu durum, güçlü sosyal bağlar inşa etmeyi ve sosyal desteğin sağlayacağı faydaları görmeyi zorlaştırabilir.

Güçlü sosyal bağlar kurmak ve bunları sürdürmek mevzu bahis olduğunda, şu an hissedebileceğimiz zorluklara rağmen, bunu hepimizin başarabileceğini kendimize hatırlatmamız önemlidir.

İşin aslı, 1. Bölümde de değindiğimiz üzere, vagus sinirimiz aracılığıyla bağ kurmayı kaçınılmaz hale getirecek bir ağ ile donatılmışızdır. Vagus sinirimiz etkin hale geldiğinde, bir ventral vagal sistem üzerinden etkileşime geçmeye başlarız -sosyal bağlantı sistemi.

Sosyal bağlantı sistemi etkin hale geldiği zaman, artık güvende olduğumuzu ve başkalarıyla etkileşim kurabildiğimizi hissederiz, bu da bizim mevcut duruma uygun yüz ifadelerini takınmamızı –gülümsemek gibi- sağlar ve karşımızdakini dinleme ve aynı zamanda akıcı bir dille kendimizi ifade edebilme yetilerimiz gelişir.

Sosyal bağlantı sistemini kendi iyileşme yolculuğumuz süresince, hem sinir sistemimizi regüle edecek bir kaynak olarak değerlendirebilir hem de ondan uzun vadede ruh sağlığımızı korumak için bir araç olarak faydalanabiliriz. Sosyal sistemleri hayatımıza katmak; bağlar kurmak, özellikle aidiyet duygusunu deneyimlemek ve kendimiz için bize destek olabilecek insanlardan oluşan bir ağ kurmak istediğimizde, iyileşme sürecinin önemli bir parçası olarak karşımıza çıkar.

MOBİLİZASYON (SEMPATİK AKTİVASYON): SAVAŞ YA DA KAÇ

Sempatik sinir sistemi uyarıldığında vücut mobilizasyon ya da diğer bir deyişle 'Savaş ya da Kaç' moduna geçer.

Savaş tepkisi, sosyal bağlantının tehlikeyi ya da tehdidi azaltmada ya da tamamen ortadan kaldırmada etkili olamadığı durumlarda sıklıkla başvurulan bir hayatta kalma tepkisi olarak hayatımızdadır.

Bu tepki sisteminin çalışması için yüksek oranda enerji harcamak gerekir ve genellikle fiziksel olarak kendinizi olduğunuzdan heybetli gösterme çabası şeklinde tezahür eder: Göğsü şişirmek ve daha iri görünmek için dik durmaktan bahsediyorum. Bu çaba, bağırmak ya da fiziksel anlamda çekişmeye girmek gibi aleni şekilde saldırgan tavırlar sergilemek şeklinde ya da ses tonu, konuşma temposu (hız) ve kullanılan dil üzerinden daha incelikli bir yolla da kendini belli edilebilir.

Savaş tepkisinin amacı, potansiyel bir tehdit veya tehlike ile sizin aranızda mümkün olduğunca alan bırakmaktır. Bu bir bölgeden diğerine kaçmak, koşmak ya da saklanmak için elverişli bir yere taşınmak şeklinde gerçekleşebilir.

Tıpkı savaş tepkisi gibi, kaç tepkisi de vücuda ciddi bir enerjiye mal olur, glikoz depoları kullanılır ve bu sayede kaslara daha fazla enerji sağlanabilir, ayrıca vücutta dolaşan adrenalin kanın büyük kas gruplarına taşınmasına ve akciğerlerin kapasitesinin artmasına yardımcı olur.

Şayet bir oyunda kovalanan olduysanız, normalde koştuğunuzdan biraz daha hızlı olmanızı sağlayan adrenalin patlamasını fark etmiş olabilirsiniz ve bu, siz farkına dahi varmadan vücudunuzda meydana gelmekte olan bu türden fizyolojik değişiklikler sayesinde mümkün olmaktadır.

İMMOBİLİZASYON (DORSAL VAGAL AKTİVASYON): KAPAN VE DON

Beyniniz ve bedeniniz bir tehdit karşısında onunla uzlaşmanın, savaşmanın ya da kaçmanın işe yaramadığını veya yaramayacağını anladığında otomatik olarak vites küçülterek donma tepkisine geçer.

Donma Tepkisi, sinir sisteminin aşırı baskılanması, yani beyninizi ve vücudunuzu sinir sisteminizin daha düşük enerjili bir

pozisyon olan depresif bir 'donma' haline geçmeye zorlaması olarak düşünülebilir. Bu, tam da, parasempatik sinir sisteminin aniden yükselerek sempatik sinir sisteminden görevi devraldığı ve tüm sistemi yavaşlattığı noktadır.

Günlük yaşantımızda korku, endişe ve panik de dâhil olmak üzere çok sayıda tetikleyiciye donarak tepki verebiliyoruz. Donma tepkisi birçok nedenden ötürü etkinleşebilir. Örneğin, işle ilgili önemli bir sunum yapmak, çekindiğiniz insanlarla konuşmak (patronlar vb.), sosyal ve ilişkisel çatışmalarla baş etmek, sizi korkutan bir durumla sınanmak (gece araba kullanmak gibi) hatta hayatın talepleri karşısında bunalmak da bu sebeplerdendir.

Beyninizin ve vücudunuzun artık yükü taşıyamadığını ve kendinizi korumanın tek yolunun tamamen dünyadan soyutlanmak olduğunu hissettiğiniz anlarda, donma tepkisi devreye girecektir. Öyle ki kazalar, tıbbi müdahale ve ameliyatlar, acı veren üzücü haberler, keder ve kayıplar, tatsız ayrılıklar ve zorbalığa maruz kalmak -özellikle de uzun bir zaman dilimine yayıldıklarında- donma tepkisini tetikleyebilir.

Bu tepki sisteminin, cinsel istismar türlerine maruz kalmış kişilerin hemen hemen hepsinde her zaman belirgin şekilde ortaya çıktığına şahit oluruz. Kişiyi korumayı amaçlayan bu tepki sayesinde mağdurun bedeni ve zihni 'donar', vücuda uyuşturma etkisine sahip olan endojen opiodler salınır, mağdur daha az acı hisseder ve zihni baskılanır.

Öte yandan donma tepkisine çoğu zaman utanç ve suçluluk duygularının yanı sıra 'Neden hiçbir şey yapmadım?' duygusu da eşlik eder. Ancak gerçek olan, sizin de gördüğünüz üzere, bu tepkilerin istemsiz ve otomatik olarak ortaya çıktığıdır.

Ayrıca donma tepkisi, korkunç deneyimleri atlatmanıza yardımcı olan son derece yararlı bir karşılık verme şeklidir ve nihai hedefi, sizi korumak ve iyileşme fırsatlarını kaçırmamanız için zorlu süreçleri atlatmanıza yardımcı olmaktır. Bu durum yenilgi ve

umutsuzluk hissi, utanç, uyuşukluk, depresif enerji (düşük enerji), derealizasyon (dünyadan kopukluk hissi) ve depersonalizasyon (dünyadan kopukluk hissi) ve disosiyasyon (bedenin ve zihnin ayrışması) olarak kendini gösterebileceği gibi bilinç durumunun değişkenlik göstermesi (hayali bir dünyaya ya da gerçekliğe sürüklenme) ya da bilincin tamamen kaybedilmesi (bayılma yahut baygınlık geçirme) şeklinde de deneyimlenebilir.

BİR TEPKİNİN DİĞERLERİNDEN 'DAHA İYİ' OLMA İHTİMALİ VAR MI?

Hayatta kalmaya dair tepkilerimizin amacını veya işlevini incelediğimizde, hepsinin bir şekilde bizi korumaya hizmet ettiğini fark ederiz. Misal, bir aslan tarafından kovalandığımızı düşünelim. Böyle bir durumda kaçmaya çalışmak muhtemelen pek iyi bir fikir olmayacaktır, aksine daha da kötü sonuçlar doğurabilir. Ancak uzun yılların ardından ilk kez alarm durumuna geçildiğinde, çoğu insanın hiç düşünmeden bir anda tetiklenerek 'kaçma' eylemine geçmesini de anlayabiliyorum.

Sinir sistemimiz de, tıpkı büyükbabalarımızın evlerinin duvarlarında asılı, sarkacı ileri geri sallanan eski bir saat gibidir ve sürekli iki yöne doğru hareket halindedir: Mevcut duruma, stres faktörüne veya onu bekleyen olaylara uyum sağlar. Savaş ya da kaç, don ya da dinlenme (ventral vagal) modları arasında hızlı geçişler yapabilme kapasitesine sahip olması gerekir ve sinir sistemimizi hayatta kalma konusunda son derece iyi yapan da budur. İdeal olan, sinir sisteminin bu üç modunun da bu şekilde, birlikte çalışmasıdır, böylece hayatın ve her gün karşınıza çıkabilecek zorlukların üstesinden ustalıkla gelebilirsiniz. Otonom sinir sistemini bir ölçeğe benzetebiliriz: Bonnie ve Clyde ya da Yin ve Yang gibi, otonom sinir sisteminin dalları denge halini hayata geçirebilmek için birlikte çalışırlar.

Hipotalamus, beynin bilgiyi işleyen ve vücudun diğer bölgelerine sinyaller gönderen bölümüdür, otonom sinir sistemi ise tehlikeli ya da güvenli durum algılarına bağlı olarak harekete geçmeyi ya da rahatlamayı teşvik ederek bu talimatların gereğini yerine getirir. Sadece öğle yemeğinde ne yediğinize ya da bir iş arkadaşınızla olan fikir ayrılığına değil, terfi almak ya da eve geldiğinizde her yerin temizlenmiş olması gibi hoş sürprizlere de tepki verir.

En son ne zaman gece yarısı yüksek bir ses duyduğunuzu aklınıza getirdiğinizde, kalp atış hızınızın yükseldiğini anımsayacaksınız: Bu anlarda sahneye çıkan savaş ya da kaç (sempatik) sisteminizdir ve bu sistem ihtiyaç halinde kaslara kan akışını artırmak için vücuda adrenalin ve kortizol salgılatır. Belki de o sesi duyduğunuzda verdiğiniz tepki donup kalmak ve yatakta hareketsiz beklemek olmuştur: Bu tepkiniz, donma (dorsal vagal) sisteminizin devreye girdiği anlamına gelir ve sistem acıyı tolere etme kapasitenizi artırmak ve nefes alma ve kalp atış hızınızı azaltmak için vücudunuza endorfin salgılatır.

Korkunuz dinmeye başlayıp güvende olma hissiniz geri geldiğinde, savaş ya da kaç ya da don sistemleri dinginleşmeye başlar ve ventral vagal (parasempatik) sistem normal işleyişe dönme görevini üstlenir: Kalbinize atış hızını ve kan basıncını düşürmesini söyler. Ayrıca vücudun muhtelif sistemlerine gevşemesi veya duyduğu yüksek sesten önceki duruma dönmesi için sinyaller gönderir.

Savaş ya da kaç sisteminizi hızlandırıcıya ya da gaz pedalına benzetebilirsiniz, stres ve zorluklarla karşılaştığınız zamanlarda kontrolü ele alır.

Ventral vagal sistem ise adrenalin ve kortizolün yoğun salınımı söz konusu olduğunda bu hücumu yavaşlatan freninizdir.

Dorsal vagal sisteme gelince, bu sistemi acil durumlarda 'kapama' butonu olarak düşünebilirsiniz. İşlerin çok kızıştığı zamanlarda sizi yavaşlatır, hatta tamamen durdurur.

Duygusal yönden sağlıklı olduğumuzda, bu durumların her biri arasında özgürce geçişler yapabiliriz, herhangi birinde sıkışıp kalmamız söz konusu olmaz. Ancak, kronik stres veya travmalar vücudumuzun bu durumları değerlendirme ve uygun şekilde tepki verme becerisini etkileyebilir ve bir durumun ne zaman bizim için güvenli olduğunu fark etmemize engel olabilir. Bu bir tür kısır döngünün de başlangıcı olur ve sinir sistemimiz içinde bulunduğumuz koşulların artık acil bir durumu işaret etmediğini fark edemediğinden savaş ya da kaç modunda takılı kalır. Kısacası, artık etrafımızda gerçek tehlikelerin olmasının ya da olmamasının bir önemi kalmaz. Güvenliğin olmadığı durumlarda vücudumuz savunma modundan çıkamaz ve öz savunma sistemlerimiz kronik olarak etkinleştirildiğinde, başkalarıyla etkili ve sağlıklı yollarla bağ kurma ve iletişime geçme yeteneğimizin de azaldığına şahit oluruz. Öte yandan, tek bir moda takılı kalmamız diğer modlarla ilişkilendirebileceğimiz davranış modellerini hayatımıza dâhil etmemiz önünde bir engel teşkil edecektir. Örneğin, hep savaş ya da kaç modundaysanız (korku hâkimse), bu durum sosyal bağ kurma yetinizi olumsuz etkiler.

Hayatınızda süregelen, kronikleşmiş ya da altta yatan üzerinde konuşulmamış deneyimler veya stres faktörleri varsa, sürekli gaz pedalına basıyormuş gibi hissedersiniz.

Zaman geçtikçe, ventral vagal sisteminiz sessizleşir ve özellikle dinlenmeye her şeyden çok ihtiyaç duyduğunuz anlarda, ona erişmekte zorlanır hale gelirsiniz. Aslında ventral vagal sistemi gelişmesi için sürekli çalıştırılması gereken bir kasa benzetebiliriz. Ancak, spor salonunda ter döken her zaman sempatik sinir sistemi olduğunda, o asla çalışacak fırsatı yakalayamaz ve zaman içinde giderek daha da küçülür.

KAYGININ, STRESİN VE TRAVMANIN FİZYOLOJİSİ

Hepimiz bizi bir bütün olarak yutabilecekmiş gibi hissettiren o rahatsız edici ve istilacı korkuyu hissetmişizdir.

Kaygılanmak demek insan olmak demektir. Bu dünyada var olan her insan hayatının bir noktasında kaygıyla tanışacaktır, çünkü kaygı özünde hayatta kalmaktır. Bu hepimizin bu dünyada hayatta kalabilmek için ezelden beri sahip olduğu, doğuştan gelen, içimize işlemiş ve evrimsel bir tepki sistemidir.

Kaygının, atalarımızın aslanlardan ya da keskin dişli kaplanlardan kaçmak zorunda kaldıkları zamanlardan günümüze kalan bir miras olarak açıklandığını duymuş olabilirsiniz. Açıkçası ben bu görüşe katıldığımı söyleyemeyeceğim, çünkü insanların yaşadıkları çevrelere son derece iyi uyum sağlayabildiklerine inanıyorum. Şayet kaygılanmak hayatta kalmamız konusunda bize fayda sağlamasaydı, bu tepki sisteminin gücünün binlerce yıllık süreç içerisinde kesinlikle zayıflaması gerekirdi.

Oysa kaygı her birimizin içinde güçlü bir fizyolojik yol olmaya devam ediyor ve 21. yüzyıl toplumuna baktığımızda bu tepki sisteminin hayatta kalmamız için neden gerekli olduğunu anlamak aslında hiç de zor değil.

Sadece sıradan bir günümüzü ele aldığımızda bile, kaygıya yol açabilecek birçok sebep olduğunu görebiliriz; misal, kalabalık bir yolda karşıdan karşıya geçmek, araba kullanmak ya da tanımadığınız sayısız insanla etkileşimde bulunmak bunlardan sadece birkaçıdır. Normal kabul edebileceğimiz, bu sıradan eylemlerin hepsi -bir ölçüde- potansiyel zararları ya da hızlı değişkenlikleri sebebiyle dikkatli olmayı gerekli kılar. Evet, günümüzde sizi kovalayan keskin dişli bir kaplan yok ancak trafik, teslim tarihleri, finansal baskı, çevresel toksinler, yetersiz uyku süreleri, ihtiyaç duyduğunuz destekten yoksun kalmanız, aidiyet duygusundan yoksunluk, sosyal medyanın, haber sitelerinin ve kısa mesajların

bitmeyen bildirimleri bu boşluğu dolduruyor ve hepsine de bedenen ve zihnen bir şekilde tepki vermeniz gerekiyor.

Kaygı, fizyolojik anlamda hayatta kalmak için ortaya koyulan bir tepkidir ve bedeninizde, zihninizde ve davranışlarınızda değişikliklere sebep olur. Bu, hem insanlarda hem de hayvanlarda, sağlığı tehdit etme potansiyeline sahip herhangi bir duruma tepki vermek şeklinde ortaya çıkar ki bu tehdidin gerçek, potansiyel ya da tamamen hayal ürünü olması sonucu değiştirmez.

Genellikle kaygının ruh sağlığımızla ilgili bir sorun olarak sınıflandırıldığını görmekteyiz, fakat gerçekte o bizim dâhili alarm sistemimizdir. Korku ya da endişeyi tecrübe etmek yalnızca düşüncelerinizle açıklanabilecek bir durum değildir, çünkü bunu kelimenin tam anlamıyla fiziksel olarak hissedersiniz; ellerinizin titremesinden, kalp atışlarınızın hızlanmasından, bir anda başlayan baş ağrılarından ve acil tuvalete gitme ihtiyacından bahsediyorum. Tüm bunlar vücudunuzun bir tehdit karşısında verdiği tepkilerdir ve bu tam anlamıyla 'tüm sistemlerin içine dâhil olduğu' bir deneyimdir.

Sindirim sisteminiz durma noktasına gelir, zira böyle bir anda yemek yemek pek de iyi bir hayatta kalma taktiği olmayacaktır! Hatta belki ağzınızın ve boğazınızın kupkuru olduğunu ve neredeyse konuşamaz hale geldiğinizi hissedersiniz. Belki mideniz koca bir taş oturmuş gibi bulanır ya da acil durum alarmıyla en hızlı şekilde kendinizi tuvalete atarsınız.

Benzer şekilde, muhtemelen bedeninizde dolaşan o uğultulu, yüksek enerjiyi hissettiğiniz zamanlar da olmuştur. Belki kendinizi ayağınızı veya bacağınızı yukarı aşağı sallarken bulmuşsunuzdur. Kaslarınızın size saldıranlarla savaşmaya ya da onlardan olabildiğince hızlı bir şekilde kaçmaya hazır olmasını sağlamak için vücudunuza adrenalin ve kortizol salınımı başlar.

Yaşam döngüsünün sürekli değişen manzarasında hayatta kalabilmek için tüm insanlar, yönlerini bulmalarına yardımcı olacak

hayatta kalma tepkileriyle dünyaya gelirler. Çoğu zaman hayatta kalma tepkilerinden korkulur ya da bu tepkiler yaftalanır, ancak hayatta kalan olma deneyimi her bakımdan sağlam bir zemine oturur ve inanın siz hayatta kalabilmek adına atmanız gereken her adımı attınız. Zihniniz ve bedeniniz hayatta kalmak üzere tasarlanmıştır, bu nedenle bu hayatta kalma tepkilerini uygulayarak söz konusu tehdit veya algılanan tehlike anında -bunların aslında gerekli olmadığı ve yanlış alarm olduğu ortaya çıksa bile- doğru bir şey yapıyorsunuz demektir.

O anda hangi tepkiyi vermeyi seçerseniz seçin, o sizin hayatta kalmanıza katkı sağlama olasılığı en yüksek tepki olacaktır. Dolayısıyla, esas itibariyle, tepkileriniz hayatın akışı çerçevesindeki olaylar, travmalar veya zorluklarla başa çıkma becerinizi desteklemek söz konusu olduğunda sizin için aynı derecede değerli ve faydalıdır.

Birçok kez danışanlarımdan ya da tanıdığım insanlardan şu sözleri işittim: "Sanırım siz her zaman sakinliğinizi koruyabiliyorsunuz!" Dürüst olmam gerekirse, bunun kadar gerçeklikten uzak bir yargı olamaz. Tıpkı sizin gibi, ben de zaman zaman oldukça stresli dönemlerden geçmekteyim. Tetiklendiğim anlar oluyor, eşimle tartışmalar yaşıyorum ve bazı günler tam bir pislik olabiliyorum! Sonuçta ben de sizin gibi sıradan bir insanım ve hadi gerçekleri konuşalım: 21. yüzyılda insan olmak gerçekten stresli olabiliyor...

Sizin ve bu gezegende yaşayan herkesin stres, endişe, korku ve benzeri duygularla yüzleşmesi normaldir. Fakat, bir insanın sistemi herhangi bir sebepten ötürü (fiziksel, duygusal ya da psikolojik) dengesini kaybederse, bu hayatta kalma tepkileri günlük yaşamda kendini göstermeye başlayabilir. Tıpkı mesaj attığınız kişinin size hızlı bir şekilde cevap yazmadığı ve düşüncelerinizin olumsuz bir sarmala dönüştüğü ya da trafikte sıkışıp kaldığınızda panik duygusunun sizi ele geçirdiği anlarda olduğu gibi... Kimi

zaman da hayatta kalma tepkilerinizden biri bir anda nedenini anlayamadığınız bir şekilde -ortada hiçbir tehlike emaresi yokken- ortaya çıkabilir. Buna benzer durumların en uç örneklerinde, hayatta kalma tepkilerini asla devre dışı bırakamayacakmış gibi hissedersiniz.

Duygu Nedir?

'Duygu' kelimesinin içerdiği anlamı netleştirmek o kadar da kolay olmayabilir. Bilimsel pencereden açıklamaya çalıştığımızda, duyguların genellikle 'duygulanım (affect)' olarak anıldığına şahit oluruz ki, bu tanımlama içinde bulunduğunuz koşullara, ruh halinize veya başkalarıyla kurduğunuz ilişkilere bağlı olarak sahip olabileceğiniz güçlü hisleri ifade etmektedir.

Esas itibariyle, duygular insanların olaylara veya durumlara verdiği tepkilerdir ve kişinin hangi duyguyu hissedeceğini söz konusu olayın veya durumun kendisi belirler. Mesela, bir iş teklifi almak sizi heyecanlandırabilirken sağlığınızı tehdit eden bir şey karşısında hissettiğiniz duygu korku olacaktır.

Duyguların bir de fizyolojik yönü mevcuttur. Her duygu, heyecanlandığınızda midenizde uçuşan kelebeklerden, gergin olduğunuz zamanlarda terleyen avuç içlerinize kadar vücudunuzda farklı hislerin yaşanmasına sebebiyet verir.

Duygusal anlamda yaşadığınız tecrübelerin başkalarıyla nasıl bağ kurduğunuz, sorunları nasıl çözdüğünüz ve odaklanma ve dikkat becerileriniz üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Sevgi, neşe, umut ve güven gibi 'olumlu' duygular sizi dış dünyayla bir araya getirir ve bu yolla dış dünyayla etkileşime geçtiğinizde hem kendinizle hem de çevrenizdekilerle ayakları yere sağlam basan ve farkındalığın hâkim olduğu bağlar inşa edebilirsiniz. Bu, daha olumlu duyguların izini sürmenizi ya da zorluklarla karşılaştığınız zamanlarda, onlara göğüs germe becerinizin artmasını sağlar.

Korkuya kapıldığınızda, utanç duyduğunuzda ya da umutsuzluk duygusu sizi ele geçirdiğinde dünyanızın ufaldığını hissedersiniz ve bağ kurmaya ve iç dünyanızı insanlara açmaya daha az istekli olursunuz. Zihniniz riski veya maruziyeti en aza indirgemeye çalışmakla meşguldür, bu yüzden diğer insanlarla bağ kurma fırsatlarını idrak etme olasılığınız azalır. Buna paralel olarak kendinizle bağlantı kurma yeteneğiniz de azalır.

Travmatik olaylar kişinin sistemine kaygı veya öfke gibi olumsuz duygular yükleyebilir ve bu duygular hem güçlüdür hem de sizi bunaltabilir. Aynı zamanda oldukça sınırlayıcı da olabilirler. Bu tür olumsuz duyguların sisteminize nüfuz ederek içinizde sıkışıp kalması, o an olup bitenler hakkında berrak bir zihinle düşünme yeteneğinizi olumsuz etkileme hatta tamamen devre dışı bırakma gibi etkiler gösterebilir ki bu durumda tepkilerinizi etkin bir şekilde ortaya koymanızın zorlaşması muhtemeldir.

Beyniniz Travmayı Nasıl İşler?

Sizinle, travmayı deneyimlemeye daha geniş bir perspektiften bakmaya yardımcı olacak güzel bir açıklama paylaşmak istiyorum:

> "TRAVMA ÇOK FAZLA, ÇOK HIZLI VE ÇOK ERKEN OLAN HER ŞEYDİR."
>
> Peter Levine

Her şey yolundaysa, tehdit ya da tehlike geçtikten sonra beyniniz ve bedeniniz optimal durumuna geri dönmeli, yani ventral vagal sakinlik moduna geçiş yapmalıdır. Bu durumda, artık etrafınızdaki dünyadan gelen verileri geniş bir perspektifteki duyusal bilgiler ışığında işleyebilir ve yaratıcı akıl yürütme ve mantık çerçevesinde çeşitli çözümler üretebilirsiniz.

Ancak, ne yazık ki travmatik bir olay yaşandığında, aslında doğal bir hareket olan ventral vagal duruma geri dönüş bir şekil-

de engellenmiş olabilir. Aktif, reaktif ya da depresif (kapanma) bir durumun içinde sıkışıp kaldığınızı hissedebilirsiniz. Hız treni kazamda ben de kelimenin tam anlamıyla kapana kısıldığımı hissetmiştim, dolayısıyla da bedenimin ve sinir sistemimin doğal denge haline dönmesi mümkün olamamıştı.

Belki, hayatlarını travmanın bedenlerimiz üzerindeki etkilerini araştırmaya adamış birçok ismin yanı sıra, Peter Levine'nin, Bessel van der Kolk'un ve Dan Siegel'in çalışmalarından da haberdarsınızdır. Bu isimler travmanın sinir sistemimizi her düzeyde etkilediği sonucuna vardılar: Bu, gün içerisinde olumsuz düşüncelerinizi ve duygularınızı tetikleyen basit bir çarpışma kadar önemsiz olabilir ama daha sonra kendinizi tekrar sakinleştirene kadar geçen süre boyunca sizi içsel bir kaosa sürüklemeye yetebilir ki bu kaos günler, hatta aylar sürebilir.

Bir insan herhangi bir biçimde travma ile yüzleştiğinde, sinir sistemi kendisini tekrar eski haline getirme kapasitesinin ötesinde gerilir, öyle ki bazılarımızda sinir sistemi 'açık' konumda takılıp kalır, aşırı uyarılır ve rahatlayamaz hale gelir. Bu durum -daha önce bahsi geçen aşırı uyarılma hali- fizyolojik açıdan streslidir ve vücudun her sistemi için bir külfettir. Sizin de görebileceğiniz üzere, savaş ya da kaç sisteminin kısa süre için etkinleştirilmesi gereklidir ve hayat kurtarır fakat bu sistem uzun süre etkin kalacak şekilde tasarlanmamıştır. Bu durumun altında yatan sebep, bu modda kalmanın çok fazla enerjiye ihtiyaç duyuyor oluşudur. Üstüne üstlük uyku, odaklanma ve riskleri değerlendirme ve sağlıklı kararlar verme becerisi de dâhil olmak üzere pek çok işlev, savaş ya da kaç sisteminin uzun vadeli etkinleştirilmesinden nasibini alacaktır.

Fakat her travma deneyiminin aşırı uyarılmaya neden olmadığını da belirtmek isterim. Bazen de travmaların sinir sisteminin donma moduna (dorsal vagal) geçmesine neden olabildiğini görüyoruz. Bunun sonucunda depresyon, ayrışma (disosiyasyon), kopukluk ve yorgunluk ortaya çıkabiliyor.

Bazı kişiler ise aşırı uyarılma ve düşük düzeyde kapanma tepkilerinin gözlemlendiği sinir sistemi modları arasında gidip gelirler.

Araştırmalar beyindeki belli alanların travmatik stresten ne şekilde etkilenebildiğini özetle şu şekilde açıklamaktadır:

- **Amigdala**, beynimizin anıların oluşumunda kritik rol oynayan bir bölgesidir. Travma kaynaklı stres amigdala'nın fonksiyonlarını tetikler ve aşırı aktifleşmesine yol açabilir.
- **Hipokampüs** ise beynin öğrenme ve hafıza konularında önemli bir rol üstlenmiş olan kısmıdır. Travma kaynaklı stres bu bölgenin fonksiyonlarını olumsuz etkiler.
- **Prefrontal korteks** karar verme, planlama, problem çözme, yaratıcılık ve dürtü kontrolü gibi karmaşık bilişsel süreçlerde önemli rol oynayan bir beyin bölgesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Travmatik stres bu bölgenin işleyişini de olumsuz etkileyebilir.

Uyaranlara verilen duygusal tepkide rol oynayan amigdalanın ve anıların oluşmasından sorumlu olan hipokampüsün travma kaynaklı stresin olumsuz etkilerine karşı bilhassa duyarlı olduğu düşünülmektedir ve bu durumun olası çıktıları olarak, ruh halinde ve fiziksel sağlıkta birtakım değişimler yaşanabilir.

Stresin ve Travmanın Fiziksel Etkileri

Beyinde yer alan ve 'Varsayılan Mod Ağı/ Default Mode Network' (DMN) veya 'Varsayılan Durum Ağı/ Default State Network' olarak bilinen bir yapılar ağı; insanın düşüncesinde, algısında ve davranışında kritik bir role sahiptir. Varsayılan Mod Ağı kendi içsel duyumlarınızın farkında olmanızla ve duygu ve düşüncelerinizi koordine edebilmenizle ve kendi duygu durumunuz ve fiziksel durumunuz hakkında fikir yürütebilmenizle ilgilidir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğundan (TSSB) mustarip bireylerin beyin taramaları bize beyinlerinin içsel durumu ve duyguları algılamakla görevli bölgelerinin çalışma hızının yavaşladığını, yani

travmanın rahatsız edici, acı veren etkilerini hissetmekten kaçınmalarına yardımcı olmak için yavaşlayarak, etkinlik seviyelerini düşürdüklerini gösteriyor.

Varsayılan Mod Ağını devre dışı bırakmanın etkilerinden biri de vücudunuzdaki farkındalık düzeyinin gerilemesi ve hislerin zayıflaması olarak karşımıza çıkmaktadır.

Travma geçmişi olan bazı kişilerin Varsayılan Mod Ağları birtakım içsel fiziksel duyumlara aşırı tepkiler geliştirebilir. Örneğin, düşük dozda bir stres etkeni kabul edebileceğimiz şekilde sığ nefes geçmişi olan bir mağdur, tekrar sığ nefes alma durumunda kendini hızla panik atak seviyesine taşırken bulabilir.

Stresin, travmanın ve duyguların fiziksel etkilerinin yalnızca zihinle sınırlı olmadığını vurgulamak isterim; bunlar hormonal değişimlere, kas kasılmalarına, kalp atışı hızına ve nefese de etki ederler. Ve bu tür değişimlerin her biri kendimizi nasıl hissettiğimiz üzerinde etkilidir.

Travmanın veya travmatik olayların bir sonucu olarak (unutmayın, travma çok fazla, çok hızlı veya çok çabuk meydana gelen herhangi bir şeydir), bu tür olaylara eşlik eden olumsuz duygular vücutta sıkışıp kalabilir ve sinir sisteminin hayatta kalma modunda takılı kalmasına neden olabilir.

Vücudunuzun iç duyularını nasıl doğru şekilde algılayıp yorumlayabileceğinizi öğrenmeniz, iyileşme sürecinin kritik öneme sahip bir parçasını oluşturmaktadır. Bedeninize geri dönmek ve tekrar başlamak için atmanız gereken ilk adım, kendinizi nazikçe güvenli alana doğru yönlendirmek olacaktır. Bu kitapta sizinle paylaşacağım çalışmaların birçoğu da, kendi dâhili rehberlik sisteminize ait olan kontrol panelini bulmanıza ve orada güvenli bir alan inşa etmenize yardımcı olacak. Bu yolu izlediğinizde -bir sonraki bölümde değineceğimiz ve 'regülasyon' olarak bilinen- hayatta kalma tepkilerinizin farkına varabilir ve kontrolü tekrar ele alabilirsiniz.

3.
SİNİR SİSTEMİNİ REGÜLE ETMEK

Dinlenmiş hissederek uyanırsınız... Sıcak bir kucaklaşma gibi, bağlanma ve güvende olma hissi vücudunuza dalga dalga yayılır. İçinizi tatlı bir sakinlik kaplar, zihniniz anda -geçişlerin, değişimlerin ve duyguların farkında- ve tüm bunlar olurken dikkatiniz dağılmıyor. Soğukkanlılığınızı muhafaza ediyorsunuz, yapıcı eleştirileri kabul edebiliyorsunuz ve her türlü zorluk karşısında sakinliğinizi korumayı başarabiliyorsunuz.

Bu gayet güzel kurgulanmış durumun içinde, ev ve iş arasında gidip gelmenin ve günlük hayatın omuzlarınıza yüklediği sorumlulukların beraberinde getirdiği stresle kolaylıkla başa çıkabiliyorsunuz. Trafikte mi kaldınız? *Sorun değil, iş yerimi arayıp biraz gecikeceğimi haber vereyim.* Üzerime kahve mi döküldü? *Dert değil, olur böyle aksilikler!*

Zor bir günün beraberinde getirdiği mücadeleyi tamamladıktan sonra kendinizi güvende hisseder, tatmin duygusunu yaşarsınız ve böylece gevşemiş bir şekilde yarın yolunuza çıkacak her şeyle başa çıkmaya hazırlanırsınız.

Şimdi gelin bir an için bu durumu tersine çevirelim...

Hayatınızın en berbat uykusundan uyandığınızı hayal edin... Gece boyu saat başı telefonunuzu kontrol ediyorsunuz ve uykusuz kaldığınız için yaşadığınız hayal kırıklığının şiddeti giderek artıyor. Sonunda yataktan çıkmayı başardığınızda sanki gözleriniz kafanızdan dışarıya doğru pörtlemiş gibi hissediyorsunuz. Salyangoz hızında hareket ediyormuş gibisiniz.

Arabanıza biniyorsunuz fakat tam kapıyı kapatırken dirseğinizi çarpıyorsunuz ve kahvenizin bir kısmı kıyafetinizin koluna dökülüyor. Dişlerinizi sıkıyor ve derin bir nefes alıyorsunuz.

Sabah sabah, tampon tampona trafikte zar zor ilerleyerek işe doğru yol alıyorsunuz, direksiyonu çok sıkı tuttuğunuz için parmaklarınızın eklemleri bembeyaz görünüyor. Kendi kendinize *'Daha kötüsü olamaz'* diye düşünmeden edemiyorsunuz.

Sabah işe gelirken epey gerildiniz, nihayet ofise vardınız ve birinin size şaka yapası tuttu! *Bunlar bana laf mı sokuyorlar!* Evet, tabii ki öyle! Artık sabrınız taşıyor, boynunuza kadar kızardığınızı hissediyorsunuz. Onlara sert bir dille karşılık veriyorsunuz ve sizden uzaklaşıyorlar.

Günün kalanı da sabahtan farklı değil, sıkıntılar birbirini izliyor. Nihayet mesai bittiğinde ve eve dönmek için kendinizi arabaya attığınızda tamamlayamadığınız onca işi düşünüp bunalıyorsunuz, stres yakanızı bırakmıyor.

Biraz rahatlama ümidiyle televizyonu açtığınızda, insanlara nasıl davrandığınıza ve olan bitene nasıl tepkiler verdiğinize dair hissettiğiniz suçluluğun tınısı zihninizde tekrar tekrar yankılanıyor. Sakinleşemiyorsunuz, zira zihniniz bir kanaldan diğerine geçen bir radyo istasyonundan farksız.

Aslında tek ihtiyacınız olan şey biraz uyku, bu yüzden kendinizi yatağa atıyorsunuz fakat olmuyor; gözünüzü kırpmadan yatıyorsunuz.

Bunun harika bir gün olduğunu söyleyemezsiniz, öyle değil mi?

İki senaryoyu da okuduktan sonra, kendinizi bunlardan birinin içinde hayal edebiliyor musunuz? İster kendimizi dünyanın zirvesinde görelim, ister sinirimiz tepemizde etrafta dolaşalım, hepimiz bu yollardan geçtik ve iki durum da sinir sistemimizin günlük hayattaki farklı durumlarının harika birer örneği olarak karşımızda duruyor.

Polivagal teorinin vurgu yaptığı nokta; biyolojik değişimlerin, reaksiyonların ve çevre güvenliğine dair değerlendirmelerin öncelikli olduğudur ki bu esasen değişikliklerin ilk önce vücutta ve sinir sisteminde vuku bulduğu anlamına gelir. Misal, yüksek bir ses sebebiyle irkildiğinizde sempatik sinir sisteminiz harekete geçer ve kortizol vücudunuza hücum ederek kalbinizin daha hızlı atmasına sebep olur. Vücut seviyesindeki bu değişimler bir sonraki adımda duygularımızı (korku), düşüncelerimizi (*Ya kötü bir şey olursa?*), hislerimizi (asabiyet, dehşet), davranışlarımızı (yerimizde zıplamak ve başka bir yere yönelmek) ve duyumsamalarımızı (ürperme, uğultu, sersemleme) etkiler.

Bedenimizin her şeyden önce geldiği bilgisini, sinir sistemimizi yeniden yapılandırmaya başlamak için bir araç olarak kullanabiliriz ve bu sayede stresi deneyimleme ve ona tepki verme şeklimizi değiştirebilir, daha iyi bir şekilde bağlanabilir, güven hissimizi artırabilir ve daha dayanıklı hale gelebiliriz. Bedenimizle çalışmayı öğrendiğimizde; düşünme, hissetme ve davranış biçimlerimizi de değiştirmeye başlarız.

Polivagal teori, terapötik bir ortamda sinir sistemine, onun durumlarına ve strese tepki verme biçimine odaklanır. Duygusal açıdan güven duygusunu yaratabilmek için fizyolojik güvenliğin önemini vurgular ve bireylere, üç adaptif sistem arasında denge oluşturmak için sinir sistemi fonksiyonlarını regüle etmeyi öğretmeyi amaçlar.

Regüle haldeki bir sinir sistemi, her zaman dingin veya hiçbir zaman harekete geçmeyen veya donma halinde takılıp kalmış bir

sinir sistemini ifade etmez. Çoğu zaman, sinir sisteminizi bir kez regüle ettiğinizde -elinin kirini temizlemek gibi- işinizin bittiğine, artık bir cehennem fırtınasıyla sınansanız dahi, sihirli bir değnek değmişçesine dinginliğinizi koruyacağınıza dair yanlış bir kanı hâkimdir.

Ne yazık ki gerçek böyle değil ve ben sizin için 'sinir sistemi regülasyonu' terimini, neden her zaman sakin olmayı istemeyeceğinizi de anlamanızı sağlayacak şekilde, yeniden tanımlamak istiyorum.

SİNİR SİSTEMİ REGÜLASYONU NE DEMEKTİR?

Regüle olmuş bir sinir sistemi direnç gösterebilen, dayanıklı bir sinir sistemidir. Dayanıklılığın tanımı, zorluklar veya zorlayıcı deneyimlerden sonra toparlanma, hatta kendini geliştirme becerisidir. İyi derecede regüle olmuş bir sinir sisteminin insan ilişkileri için geniş bir kapasiteye sahip olduğunu söyleyebiliriz öyle ki kişi ufak tefek aksaklıklarla ya da zorluklarla bunalmadan başa çıkabilir ve aynı zamanda anda kalmaya devam edebilir. Bağ kurmanızı, gerçekçi eylemlerle sorunların üstesinden gelmenizi ve kontrolünüz dışında gelişen olayları bir nebze de olsa akışına bırakmanızı kolaylaştırır.

Aslına bakarsanız regülasyon her an dingin bir ventral vagal modda olmak demek değildir, bu tanımla kastedilen şey, stres etmenlerine tepki olarak gereken şekilde farklı uyarılma seviyeleri arasında geçiş yapabilme becerisidir.

Değişiklerle başa çıkabilme becerimiz ise stresli bir durumla yüzleştiğimiz zamanlarda bunun altında ezilmemek için kendimizi duruma alıştırmamız ve adapte olmamız anlamına gelir. Ayrıca, stres faktörü ortadan kalktıktan sonra vücudumuzun normal fonksiyonlarına dönmesi de bu sürece dâhildir.

Esneklik ve koşullara uyum sağlama becerisi bize bir eylemlilik (kişinin yaşamın yönüne ilişkin sorumluluk duygusu) hissi verir; içinde yaşadığımız dünyayı mantık çerçevesinde yönlendirebildiğimizden kendimizi güvende hissederiz.

Sinir sistemimiz dayanıklı olduğunda vücudumuzda var olmak güvende olma hissimizi pekiştirir. Faal durumda ya da depresyonda olduğumuzu fark edebilir ve kaynaklarımızı, sinir sistemimizi sakin ve sağlam bir duruma yavaşça geri döndürmek için desteklemek amacıyla kullanabiliriz.

Diğer taraftan, sinir sisteminin disregülasyonunu, aşırı yüklenmiş bir sinir sistemi olarak açıklayabiliriz. Bu durum çaresizlik ve güçsüzlük duygularıyla tanımlanabilir. Tetikleyicilere ne şekilde tepki vereceğimiz konusunda en ufak bir kontrole sahip olmadığınızı ve tetikleyici ortadan kaldırıldıktan uzun süre sonra bile sıklıkla etkinleştirilmiş veya devre dışı bırakılmış bir durumun içinde 'sıkışıp kaldığınızı' hissedebilirsiniz.

Disregüle haldeki bir sinir sistemiyle hayatınızı idame ettirmeniz, tiftiklenmiş bir ip üzerinde yürümeye benzer. Her adımda 'ping' sesini duyarsınız, ipin bir teli daha kopuverir ve yolculuğunuz giderek daha korkutucu ve tehlike hale gelir. Uzaktan yaklaşan her şey sizi o ipten düşürecek potansiyele sahiptir, haliyle siz de etrafınızla bağlantınızı kesersiniz; bu süreçte sinirli ve bitkin bir insana dönüşürsünüz ve bütün enerjinizle 'güvenli bölgede kalmaya' odaklanırsınız.

Sinir sistemi disregülasyonunun kronik hale gelmesi durumunda vücudunuzda ağrılar oluşabilir, kendinizi huzursuz hissedebilirsiniz. Hayatta kalma deneyiminiz baştan aşağı korkunç bir senaryoya dönüşebilir. Travma, tükenmişlik, hastalıklar ve kronik ağrılar stresin egemen olduğu sinir sisteminin belirtileridir.

DİSREGÜLE HALDEKİ SİNİR SİSTEMİ NASIL GÖRÜNÜR?

Vücudunuz her gün sayısız zorlukla, değişkenle, riskle ve stresle karşı karşıya kalır. Ancak işler kaotik hale geldiğinde -aşırı strese maruz kaldığınızda, neredeyse hiç uyuyamadığınızda, yedikleriniz size ihtiyaç duyduğunuz besinleri sağlamadığında, bir ilişkinizde işler rayından çıktığında, mecburiyetten kendinizi izole etmeniz ya da bir dönem yalnız kalmanız gerektiğinde, egzersiz yapacak zamanı bulamadığınızda- otonom sinir sisteminizin hassas dengesi bozulabilir: Disregülasyonla karşı karşıyasınızdır.

Her insanın sinir sistemi kendisine hastır ve bu durumda vücudunuzun ve beyninizin sinir sisteminizdeki aksaklıkları ya da sorunları nasıl ifade edeceği tamamen size özel olacaktır.

Sinir sistemi regülasyonu, sinir bozucu bir baş ağrısından yaşamınızı tehdit edecek boyuta ulaşan nöbetlere kadar geniş bir yelpazedeki semptomlarla kendini gösterebilir.

Sinir sistemi regülasyonuna dair yaygın semptomlardan bazıları şunlardır:

- Aşırı ya da az tepki vermek
- Duyusal hassasiyet
- Tükenmişlik hissi
- Hafıza sorunları
- Sindirim sorunları
- Gevşemede zorlanma
- Alerji ya da intoleransla ilgili sıkıntılar
- Baş ağrısı ve/veya migren
- Terleme
- Baş dönmesi/vertigo
- Mide bulantısı

basım kopyası

- İnsomnia (uykusuzluk) (uykuya dalmada ya da uykuyu sürdürmede yaşanan zorluk)
- Huzursuzluk
- Asabiyet

Sinir sistemi disregülasyonu bedeninizin ve zihninizin sürekli olarak hayatta kalma modunda çalıştığı anlamına gelmektedir; yani, gerginlik ve yüksek alarm durumu hâkimdir ya da kolayca tetiklenebilirsiniz. -Karşınızda gerçek bir tehdit unsuru olmadığı halde tehdit ya da tehlikeyle karşı karşıya olduğunuz algısı oluşur.

Sinir sistemi deneyimleme yoluyla öğrenir ve bu, hayatınız boyunca sinir sisteminizin entegre olduğu ve 'tehdit' unsuru olarak tanımlamayı öğrendiği deneyimler biriktirdiğiniz anlamına gelmektedir. Bunlar günlük yaşantınızı ve ilişkilerinizi etkileyebilecek 'Savaş, Kaç ya da Don' tepkileri olarak kendini gösterebilir (bkz. Sayfa 33-36).

Tahmin edebileceğiniz üzere, sinir sisteminize disregülasyon hâkimse, bu düzensizlik hali büyük düşünmenize -hatta büyük hayaller kurmanıza- pek yardımcı olmayacağı gibi, yolunuza çıkan her şeye de davetsiz misafir muamelesi yapmanıza neden olur. Hal böyleyken, karşınızdaki uyaranla aslında tam olarak örtüşmeyecek kadar güçlü duygularla, korkutucu düşüncelerle ve sizi bunalıma sürükleyen hislerle yüzleşirsiniz. Disregüle bir sinir sistemi uyaranlara ya aşırı ya da yetersiz tepkiler verecektir. Bunun altında yatan temel neden ise genellikle geçmişinizden gelen çözülememiş ya da çözüm süreci tamamlanmamış stres tepkileriyle ilişkilidir.

Bir insan disregülasyonla karşı karşıya kaldıysa, bu otonom sinir sisteminin dengesinin bozulduğunun bir işareti olarak kabul edilebilir. Bu semptomlar zaman zaman o kadar şiddetlenir ki kişiyi güçten düşürür ve günlük yaşama dair işlevlerini yerine getirmesini zorlaştırabilir.

SİNİR SİSTEMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER NELERDİR?

Yediğiniz yemek, uyku süreniz, egzersiz yapma alışkanlığınız ve arada geçen sürelerde yaptıklarınız, kısacası hayatınızdaki her unsur fizyolojinizi ve onun işleyişini etkiler. Aşağıdaki bölümde; bu unsurlardan –disfonksiyonel nefes kalıpları, çevresel toksinler, yetersiz uyku ve işlenmiş gıdalar gibi- birkaçına ve bunların sinir sistemini etkileyerek regülasyona nasıl sebep olduğuna değineceğiz.

Disfonksiyonel Nefes Alma Alışkanlığı

Anksiyete yaşayan bireylerin yüzde 60'ından fazlasının disfonksiyonel nefes alma alışkanlığına sahip oldukları tahmin edilmekte. Bu onların çok hızlı, çok sığ, çok sık ve çoğu zaman diyaframı kullanarak değil de göğüs kafeslerinden solunum yaptıkları anlamına gelir. Bu koşullar altında da sempatik sinir sistemleri her zaman aktif durumdadır.

Şayet bir bebeğin nefes almasını gözlemleme fırsatınız olduysa, nefes alıp verirken karnının şişip indiğini fark etmişsinizdir. Bebekler doğal olarak diyaframlarını kullanarak nefes alırlar, bu da karınlarının ve çoğu zaman vücutlarının geri kalanının her nefes alışta ve verişte yükselip alçalmasına neden olur.

Karnımıza doğru nefes almak, aslında hepimizin doğuştan sahip olduğu, ancak genellikle yetişkinlik yıllarında unuttuğumuz bir beceridir. Bu durum birçok faktörden kaynaklanıyor olabilir: Travma, kronikleşmiş stres, anksiyete, astım, enfeksiyonlar ve bazı hastalıkları bu listeye dâhil edebiliriz. Nedeni ne olursa olsun, günlük hayatımızın içinde artık normalleştirdiğimiz kronikleşmiş, yanlış ve verimsiz nefes alma kalıpları, diyaframı kontrol eden sinirin (frenik sinir) doğru nefes almayı 'unutmasına' sebep olur. Başka bir deyişle, diyaframdan nefes almak (karın nefesi) yerine göğsümüzü şişirerek nefes (göğüs nefesi) alırız.

Nefes alırken diyaframımız ritmik ve sık şekilde kasılır. Genellikle bilinçli bir çabaya gerek olmasa da, nefes alma sürecinin büyük bir bölümünden o sorumludur. Havayı içimize çekerken diyafram kasılır ve düzleşir. Bu şekilde, ciğerlerin havayla dolması için daha fazla yer açılmış olur. Havayı dışarı verirken ise diyafram gevşer ve kubbemsi şekline geri döner. Bunun sonucu olarak da hava ciğerlerimizden dışarı atılır.

Diyaframı devreye sokmadığımızda, akciğerlerimiz vakum etkisi yaratmaz ve bu durum akciğerlerimizin tam kapasiteleri kadar genişlemesini engeller. Akciğerler tam kapasite genişlemediğinde de vagus siniri aktive olamaz. Uyarılamayan vagus sinirinin ilettiği sinyaller daha zayıftır ve bu durum kişinin vagal tonunun düşmesine neden olur.

Yanlış nefes alma alışkanlıkları akciğer kapasitesinin düşmesine, enflamasyona ve oksidatif strese yol açar. Akabinde anksiyete, panik atak, bel ağrısı, göğüs enfeksiyonları ve yorgunluk gibi birçok sorun ortaya çıkabilir. Disfonksiyonel nefes alma alışkanlığının boyun ve omuz ağrılarına, baş ağrısına, migrene ve daha birçok sıkıntıya sebep olduğu da bilinmektedir. Sıfırlama programına değindiğimizde, nefes kalıplarınızı iyileştirebilmeniz için neler yapabileceğinizi ele alacağız.

Bağırsak Sağlığı ve Bakterilerin Aşırı Çoğalması

Bağırsak-beyin ilişkisi, sinir biliminin en büyüleyici ve fakat henüz yeterince araştırılmamış alanlarından biri olarak karşımıza çıkmakta. Bağırsak mikrobiyotamızın, hormonlarımızın ve nörotransmitterlerimizin zihin sağlığımızı nasıl etkilediğine dair hâlâ öğrenilecek çok şey var.

Sanırım siz de bağırsakların 'İkinci Beyin' olarak adlandırıldığına şahit olmuşsunuzdur. Bu yakıştırmanın nedeni, bu karmaşık sistemin bağırsak duvarlarınızı kaplayan 100 milyondan fazla nörondan oluşmasıdır. Veriler ağırlıklı olarak bağırsaktan beyne

vagus siniri kanalıyla iletilir. Beyinle bağırsak arasında konumlanmış bu iki yönlü iletişim kanalı, serotonin gibi nörotransmitterler için hayati öneme sahip bir ulaşım güzergâhı sunmaktadır. Duygularımız ve ruh hallerimiz üzerinde düzenleyici bir etkiye sahip olan serotonin hormonunun yaklaşık yüzde 95'i bağırsak bölgesinde üretilir.

Vagus siniri, bağırsak ve beyin arasındaki ilişkinin güçlenebilmesi için bir anlamda bu organların 'mutlu' ve sağlıklı olmaları gerekmektedir ki bu mutlu ve sağlıklı ilişkiyi -en yakın arkadaşınıza düzenli olarak hâl hatır sormak gibi- sürekli birbirleriyle iletişim halinde kalarak kurabilirler.

Nasıl siz gerçek hayatta, olan biteni -iyi-kötü tüm gelişmeleri- en iyi arkadaşınızla paylaşıyorsanız; bağırsağınız, vagus siniriniz ve beyniniz de benzer bir yol izler. Şayet bir şeyler yolunda gitmiyorsa ve içlerinden biri iyi hissetmiyorsa ya da en iyi performansını ortaya koymaktan uzaklaşmışsa, bu durum ilişki içinde olduğu diğer organları ve sistemleri de etkiler ve onlar da az da olsa kendilerini 'keyifsiz' hissetmeye başlarlar. Aynı tablo tam tersi durumlar için de geçerlidir: Eğer aralarından biri aşırı mutluysa ve kendini mükemmel hissediyorsa bu etki diğerlerine de sirayet edecektir.

Aslına bakarsanız bu ilişki modelinin gerçek hayattaki net bir örneği, midenizde kelebeklerin uçuşmasını deneyimlemektir. Heyecanlı ya da gerginseniz bağırsaklarınız da aynı duygu ve davranışları yansıtır. Benzer şekilde, gıda zehirlenmesi yaşarsanız ve dolayısıyla bağırsağınız bozulursa beyninizin de yavaşladığını ve bulanıklaştığını fark edebilirsiniz ve o an hayatınızın olumlu taraflarını görmekte zorlanabilirsiniz.

Bağırsaklarımızda yaşamını sürdüren ekosisteme mikrobiyota adı verilir. Mikrobiyota sağlığımız için çok önemlidir ve aynı zamanda son derece hassas bir yapıya sahiptir. En ufak bir değişim bütün ekosistemi etkileyebilir. Bağırsak mikrobiyotasının içerisinde trilyonlarca bakteri, mikrop, mantar ve virüs vardır. Bun-

lar bizim besinleri sindirmemize yardımcı olmakla kalmaz, bizi zararlı patojenlerden korur ve bağışıklık sistemimizi düzenlerler. Bağırsağınızda konuşlanmış tüm bu farklı bakteriler ve mikroplar arasındaki denge, ne yediğinize bağlı olarak zaman içerisinde değişim gösterebilir. Örneğin, işlenmiş gıdalar ve şeker açısından zengin, Batı tarzı diyete uygun şekilde beslenmek E.coli (Koli Basili) gibi sağlıksız bakterilerin çoğalmasını teşvik ederek bağırsak mikrobiyotanızın değişmesine yol açabilir. Mikrobiyotanın bileşimi stres, kirlilik ve antibiyotikler gibi çevresel faktörlerden de etkilenebilir ve biz yaşlandıkça mikrobiyotamızın bu faktörlere verdiği tepkiler de farklılaşacaktır.

Çığır açan bir çalışma olan SMILES* deneyinde araştırmacılar, beslenmenin ruh halimiz üzerinde ne kadar önemli bir etki yarattığını gözler önüne serdiler. 12 hafta süren araştırmada, yüzde 40'ı karbonhidrat, yüzde 30'u protein, geri kalan yüzde 30'u yağdan oluşan modifiye edilmiş Akdeniz diyetinin depresyon belirtileri üzerindeki etkileri incelendi. Ve sonuçlar bize, üç aylık süre zarfında diyeti uygulayan gruptaki kişilerin, yalnızca sosyal destek verilenlere kıyasla, depresyon belirtilerinde daha büyük oranda bir gerileme yaşandığını gösterdi. Ve diyet programını uygulayan katılımcıların üçte biri, deneyin sonunda majör depresyonun hafiflemesine dair kriterleri karşılayabildiler. Yalnızca sosyal destek alanların ise sadece yüzde 8'inde iyileşme belirtileri tespit edildi.

Söz konusu deneyde diyet programına tabi tutulan katılımcılarda gözlemlenen etkileyici boyuttaki iyileşme oranı, dengeli bir bağırsak mikrobiyotasının depresyon gibi zihin sağlığına dair sorunların iyileştirilmesinde oynadığı kritik rolü vurgular niteliktedir.

Şayet bağırsak mikrobiyotanızdaki denge kötü bakterilerin lehine olacak şekilde bozulduysa, bu durum oksidatif stres adı

* SMILES: Supporting the Modification of Lifestyle in Lowered Emotional States/ Düşük Duygusal Durumlarda Yaşam Tarzının Değiştirilmesinin Desteklenmesi (ç.n.)

verilen bir duruma yol açabilir ve sonuç olarak vücuttaki hücrelere, proteinlere ve DNA'ya zarar vermekle kalmaz, vagus sinirini de olumsuz etkileyebilir.

Bağırsaktaki bakterilerin aşırı çoğalması, sadece beynin bağırsaklarla aynı deneyimleri tecrübe etmesine yol açmakla kalmaz, aynı zamanda beyinle bağırsak arasındaki iletişimin de zarar görmesine neden olur. Bu iki organın iletişiminde sorunlar yaşandığında, her ikisi de doğru kararlar veremedikleri gibi birbirlerine etkin biçimde yardımcı da olamazlar ve bu durum hem beyinde hem de bedende başka sorunların oluşmasına yol açar.

İşlenmiş Gıdalar

Çeşitli çalışmalar bize, raf ömrünü uzatmak için tasarlanmış emülgatör ve koruyucular içeren gıdaların artan enflamasyon seviyeleri ve bağırsak mikrobiyotasında meydana gelen değişimlerle ilişkili olduğunu ve bu durumun disbiyoza (mikroorganizmaların, bilhassa da bağırsaklarda yaşayan ve bağırsak florasını ya da diğer bir deyişle mikrobiyotayı oluşturan bakterilerin dengesizlik hali için kullanılan teknik bir terim) kadar ilerleyebildiğini ortaya koymaktadır.

Yakın zamanda yapılan araştırmalar, doymuş veya trans yağ asitleri yönünden zengin gıdaların çokça tüketilmesinin bağırsakta ve vücutta enflamasyon belirteçlerini tetiklediği gözler önüne sermekte.

Tüm vücudun beslenmesi beyindeki nörotransmitterlerin üretiminde de çok büyük öneme sahiptir. Beslenme programında yeterli miktarlarda protein, mineral, vitamin ve diğer besin kaynaklarının bulunmaması halinde, kişi nörotransmitterlerini olması gereken denge haline getirmek konusunda zorluk yaşayabilir.

Stres

Hayatımızın içinde iyi stres ve kötü stres vardır. Görünüşe göre, iyi stresi deneyimlemeye özellikle ihtiyaç duyarız. 'Faydalı Stres

(Eustress)' olarak da bilinen iyi stres, büyümemize ve kendimizi olabildiğince iyi hissetmemize yardımcı olan stres türüdür.

İnsanoğlunun deneyimlediği en yaygın 'faydalı stres' türleri arasında spor salonunda egzersiz yapmayı, kültürünü ve mimarisini keşfetmek için bilmediğiniz bir ülkeye seyahat etmeyi, bir bebek dünyaya getirmeyi ve onun sağlıklı ve mutlu bir yetişkine evrilmesine yardımcı olmayı, yeni bir ilişkiye yelken açmayı ve onun beraberinde getirdiği stres faktörlerini sayabiliriz.

Bunun aksine, sizin de gördüğünüz üzere, uzun vadeli kronikleşmiş stres, savaş ve kaç ya da kapanmaya neden olabilmektedir. Böyle zamanlarda adrenalin ve noradrenalin (norepinefrin) seviyelerinde artışlar gözlemlenir. Noradrenalin kalp atış hızını, tansiyonu, ısı kontrolünü ve uyarılmayı düzenleyen bir hormon ve nörotransmitterdir. Ayrıca, bu işlevlerin bir sonucu olarak vücudun stres düzeylerine verdiği tepkide de rol sahibidir ve asetilkolin düzeylerinde azalmaya sebep olur. Asetilkolin de bir nörotransmitterdir ve hafıza, öğrenme, dikkat, uyarılma ve istemsiz kas hareketlerinde çok önemli bir role sahiptir.

Yeteri Kadar Uyuyamamak

Genellikle uykunun gücünü hafife alırız: Oysa yeterince uyumamak ciddi sonuçlar doğurabilir.

İyi bir gece uykusu vücuttaki dokuların yenilenmesi ve yeniden üretilmesi, hasarlı hücrelerin onarılması, toksinlerin atılması, hormonların salınımının gerçekleşebilmesi ve yeni proteinlerin üretimi için oldukça önemli bir role sahiptir.

Beyninizin düzgün çalışabilmesi için de yeteri kadar uyuyor olmanız gerekiyor. Yeterince uyuyamamak ya da yorgun olmak, sirkadiyen ritminizi düzenlemekten sorumlu olan genleri bozar ve bunun sonucu olarak sorumluluklarınızı yerine getirme ve duygularınızı regüle etme becerileriniz olumsuz yönde etkilenir.

Yetersiz uyku hafızanızı da olumsuz etkileyebilmektedir, zira yorgunluk beyninizin hafıza merkezi olan hipokampüsün etkinliğini azaltacaktır.

Hatta birkaç saat bile eksik uyumak, yürütmeyle ilgili işlevleriniz üzerinde olumsuz bir etki yaratır; konsantre olma ve dikkatinizi verme kapasitenizi azaltır, muhakeme ve problem çözme eşiğinizi aşağılara çeker. Sıfırlama Programına geçtiğimizde daha kaliteli bir uykuya geçmenin yollarını da keşfedeceğiz.

Alkol ve Madde Kullanımı

Alkol, enfeksiyonlara neden olabilecek zararlı toksinlerin ve/veya patojenlerin beyne girmesini engelleyen ve merkezi sinir sistemimizin koruyucu bir tabakası olarak düşünebileceğimiz kan-beyin bariyerini** geçebilme özelliğine sahiptir.

Alkol kan-beyin bariyerini zorlanmadan geçebildiği için vücudun farklı bölgelerine nispeten hızlı bir şekilde ulaşabilme kapasitesine sahiptir. Beyine ulaştığında ise alkolün etkileri geniş kapsamlıdır. Genel çerçeveden bakıldığında, alkolün merkezi sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı bir etkiye sahip olduğunu görürüz, fizyolojik süreçleri yavaşlatır, kişinin kendisini dingin, hafif uykulu veya normal zamana nazaran daha girişken hissetmesine sebep olur.

Alkolün beyin üzerinde oldukça ciddi olumsuz etkileri vardır: Beyin dokusunun büzüşmesine (küçülmesine) neden olur, beyin hücrelerini öldürür ve -uzun süre kullanıldığında- bilişsel ve hafızaya dair yetkinliğimiz ve kapasitemiz üzerinde ciddi anlamda olumsuz bir etki yaratabilir.

** Kan beyin bariyeri (KBB), toksik bileşiklerin ve patojenlerin kandan beyne geçişini engelleyen, besin öğelerinin ise beyne iletilmesini sağlayan merkezi sinir sistemi (MSS) ve periferik sinir sistemi arasında regüle edilen oldukça seçici ve dinamik endotel bir bariyerdir. (ç.n.)

Çevresel Toksinler

Ne yazık ki çevresel toksinler 21. yüzyılda yaşamanın talihsiz ve aynı zamanda kaçınılmaz bir parçasıdır. Pestisitler ve herbisitler, fitalatlar ve BPA gibi plastiklerde bulunan ve hormonları bozan bileşikler, ağır metaller, hava ve gürültü kirliliği, sigara dumanı ve elektronik sigaralar, aşırı işlenmiş gıdalar, parfümler ve hattı reçeteli ilaçlardan bazıları aracılığıyla vücudumuza nüfuz ediyorlar.

Son dönemde yapılmış çalışmalar yeni doğan bir bebeğin kordon kanında sayıları 200'ü bulan, şüpheli kimyasal olduğunu tespit etti. Kimyasallar güvenlik açısından yeterince detaylı etiketlemelere tabi tutulmadıkları ya da test edilmedikleri için bu toksinler vücudumuza serbestçe geçebilmekte ve sinir sistemimize zarar vermekteler. Bilişsel ve nörolojik fonksiyonlarımızı etkileyebilir, kilo değişimlerini ve egzama ve benzeri otoimmün rahatsızlıkları tetikleyebilir ve kan şekeri dengemizin bozulmasına neden olabilirler.

Esas itibariyle, disregülasyon sinir sisteminin dalları arasında gözlemlenen bir dengesizlik halidir ve genellikle savaş, kaç ya da don modları baskın hale geldiğinde ve dinlenmek veya rahatlamak gerektiğinde ventral vagal sisteme erişim zorlaştığında kendini belli eder.

Modern toplumu düşündüğümüzde, disregülasyonun her yerde kendini gösterdiğini fark etmek pek de zor olmaz. Trafiğin yoğun olduğu saatlerde yapılan stresli yolculuklardan tutun da sürekli maruz kaldığınız çevresel toksinlere kadar geniş bir çeşitlilik içindeki etmenlerle beynimiz ve bedenimiz bitmek bilmeyen bir savaşın içindedir. Vücudunuzun sürekli hayatta kalma modunda çalışıyor oluşu sizin için yıpratıcıdır. Sinir sistemi regülasyonu, ne zaman uyarılma ya da ne zaman aşırı uyarılma durumunda olduğunuzu ayırt etmek ve sinir sisteminizi bir bütün olarak ventral vagal sinir sistemi içinde güvenli moda geri döndürmek için aşağıya (savaş ya da kaç modundaysanız) ya da yukarıya (dorsal vagal) doğru

regülasyonlar yapmak için araçlara ve kaynaklara sahip olmaya yönelik devamlılığı olan bir süreçtir.

Yaşam tarzınıza ve çevrenize dair bilinçli bir farkındalığa sahip olmadığınızda sinir sisteminiz bu durumdan etkilenebilir ve düzensizleşebilir. İkinci yarıda sinir sisteminizi destekleyen bir ortam oluşturmanıza katkı sağlayabilecek bir dizi işlevsel ve etkili yaşam tarzı değişikliğini işlemeye başlayacağız.

Sıfırlama programında çerçevesi belirlenmiş becerileri ne kadar geliştirirseniz, sinir sisteminiz de o kadar dayanıklı hale gelecektir. Tetiklendiğinizi hissettiğiniz zamanlarda dahi reaksiyonlarınızın eskisi kadar büyük ve dramatik olmadığını fark etmeye başlayacaksınız. Ve bunun nedeni, bedeninize ve zihninize, sakin ve ayakları yere basan ruh halinize yavaş yavaş geri dönme yeteneğinize güvenmeyi öğretmeniz olacak.

basım kopyası

4.
KENDİ BEDENİNE UYUM SAĞLAMAK

18 yaşıma geldiğimde kendimi oradan oraya savrulurken bulmuştum. Vücudumun ve zihnimin her bir zerresi bana yabancıymış gibi geliyordu, sanki yaşamın içinde bir uyurgezerdim. Durmaksızın şekilden şekle giren bir binbir surattım. Toplum içindeyken durumu idare etmem gereken zamanlarda gülümsemeyi başarabiliyor hatta sevimli bile olabiliyordum ancak sonrasında eve döndüğümde darmadağın bir et yığınına dönüşüveriyordum.

Spor yapmayı her zaman sevmiştim ama yaşım ilerledikçe beni zorlayan hareketleri yapmanın kendimi ne kadar muhteşem hissettirdiğini unuttum ve spor yapmayı bıraktım. Ta ki bir gün karma dövüş sanatları salonunun önünden geçene kadar...

Birçok kez o salonun yakınından geçtim ve her seferinde de içeriye girme isteğini içimde hissettim ancak hep o ilk adımı atmaktan korktum. Ne pahasına olursa olsun, bir gün arabayı hızlıca kenara çektim, çünkü içeri girmeye kararlıydım. İşte bu kadardı. O salondan içeri girecektim! Yaklaşık 20 dakika kadar arabanın içinde oturdum, herhangi bir nedenden ötürü içeride işler sarpa sararsa, olası kaçış rotalarının hepsini kafamda planlamıştım.

basım kopyası

Sonra derin bir nefes aldım, arabadan çıktım ve spor salonundan içeri girdim.

Bankonun önünde elimi kolumu nereye koyacağımı bilemeden dururken ertesi günkü deneme dersine kaydolmuştum bile. O an vücudumdaki bütün alarm zilleri bangır bangır çalıyordu: *"Hemen çık buradan, buraya ait değilsin!"* Fakat bu sefer verdiğim kararın arkasında metanetle duracaktım. Kafamın içinden yükselen o işe yaramaz seslere o kadar uzun süre kulak vermiştim ki aslında kendimi daha önce hiç o anki kadar kopuk ve acı içinde hissetmemiş olmama rağmen, artık bir şeylerin değişmesi gerektiğinin farkındaydım.

Ertesi gün salona geldim. Daha ders başlamadan çoktan terden sırılsıklam olmuştum. Derse katılan tek kadın bendim ve bu durum kendimi son derece rahatsız hissetmeme sebep olmuştu. Isınma hareketlerini zar zor tamamlayabildim -tüm vücudum karıncalanıyordu, nefes almakta zorlandığımı hissediyordum- ama darbe yastığı ile çalışmaya başladık ve ben 6 yaşımdan sonra ilk kez tekrar bir tekvando dersinde yumruk attım.

Hareket etmek beynimde bir şeyleri tetikledi ve kendimi iyi hissetmeye başladım. Hatta çok iyi hissediyordum. Bu işte iyi olabilir miydim? Kesinlikle hayır. Ama bedenim sanki rahatlatıcı derin bir nefes alırcasına tepki veriyordu, kaslarım kasılıp gevşedi, laktik asit üretimi gerçekleşti ve darbeler yumruğumdan ayak parmaklarıma kadar yankılanan bir etkiye yol açtı.

Bu, yıllar sonra ilk kez bedenimle bağ kurduğumun göstergesiydi ve neredeyse on yıldır ilk kez bedenimde bir 'evet' çığlığının yankılandığını hissetmiştim. Enerjim tükenmiş, yüzüm kıpkırmızı ve yorgunluktan bitik bir halde dersi tamamladım. Zihnimde beni korkutacak kadar güçlü bir sakinlik ve berraklık hâkimdi. Hiç param yoktu, o yüzden kendime bir eldiven seti almak ve bir aylık üyelik ücretini ödemek için kredi kartımı kullandım, sonrasını ise sonra düşünecektim.

O an emin olduğum tek şey, tamamen tesadüf eseri ruh halimi, duygu durumumu ve çevremdeki dünyayı algılama biçimimi büyük ölçüde değiştiren şeyi keşfettiğimdi. Bu kadar basit bir şeyin neden ve nasıl ruh sağlığım üzerinde on yıllık terapiden daha büyük bir etkide bulunabildiğini anlamak istiyordum. O gün içimde alevlenen merak duygusu üniversiteye kaydolmam ve psikoloji eğitimi almam için katalizör oldu.

Bu aynı zamanda iyileşme yolundaki ilk adımım da olmuştu. Uzun zamandır ilk kez böyle iyi hissetmiştim ve bunun bir seçim değil de mutlaka yapmam gereken bir şey olduğunu anlamıştım.

BEDENİNİZİ VE ZİHNİNİZİ GERİ KAZANMAK

Geri Kazanım: Bir şey yeniden talep etme veya bir hakkı yeniden kazanma süreci

Bedeninizi ve zihninizi geri kazanmak için dövüş sporlarına başlamak mı gerekir? Tabii ki hayır, çünkü bu kesinlikle herkese uygun bir yol değil! Ve fakat benim hikâyemin parmak bastığı bir nokta var ki o da geri kazanımın nasıl bedenle yeniden bağ kurmakla ve onu tekrar *hissedebilmekle* başladığıdır.

Vücudunuzu ziyaret eden hisleri fark etme, onları benimseme ve anlama süreci zamana mal olabilen bir yolculuktur. Tıpkı başka bir insanın gerçek duygularına dair bir fikre ya da bir iç görüye sahip olabilmek ümidiyle onu tanımaya çalıştığımız ve onun için alan açtığımız yeni bir ilişkiye başlamak gibi bedenimizle kurduğumuz ilişkiyi de yeniden canlandırmamız ve beslememiz gerekmektedir. Bu çaba kendimizi güvende hatta iyi hissetmemizi sağlayacak yönlerimizi dikkatli bir gözlemle keşfetmeyi de içerir. Bedenimizle bağ kurmak zaman isteyen ve meraklı olmayı gerektiren bir süreçtir. Dikkatimizi vererek kendi iç dünyamıza

dair saklı ipuçlarını anlamaya ve sözsüz ifade diline uyum sağlamaya başlarız.

Benliğinizle aranızda kronikleşmiş bir kopukluk yaşadığınızda, bunun yalnızca zihin sağlığınız üzerinde değil, aynı zamanda fiziksel sağlığınız ve ilişkileriniz üzerinde de oldukça ciddi etkileri olacaktır. Yalnızlık ve tecrit duyguları her zaman oyuna dâhildir: Etrafınız başkalarıyla kuşatılmış olsa bile, midenizin derinliklerinde bir yerde hiç kaybolmayan o berbat his varlığını sürdürmeye devam eder.

Zihniniz ve bedeniniz arasında artan bu mesafe, zaten ciddi boyutlara ulaşan zihin sağlığıyla ilgili sorunlarınızı daha da derinleştirir ve sizi, kendi kendini yenilgiye uğratan davranış ve düşünce kalıplarının tuzağına çeker.

Kendinizi gerçekte olduğunuz halinizde göremez hale gelirsiniz, bu yüzden de her gün yeterince su içmek ve vücudunuzu beslemek için sağlıklı yiyecekler tüketmek gibi görünürde 'basit" olan kendinize bakma eylemlerini yapamazsınız. Bunlar kulağa ufak detaylar gibi gelse de, aylar ve yıllar sonunda, kronik dehidrasyon ve yetersiz beslenme yüksek tansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve bağışıklık sistemi sorunları gibi önemli fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir.

İlişkilerde yaşanan kopukluklar iletişimin ve yakınlık hissinin de zarar görmesine neden olur ve nihayetinde yabancılaşmayla ve sevdiklerinizden ayrı olduğunuz hissiyle yüzleşirsiniz. Ayrıca, genellikle zor zamanlarda psikolojik ve fizyolojik açıdan önemli bir destek unsuru olan sosyal ağlarınız da zayıflayabilir.

Kendimizle bağlantımız koptuğunda karar vermekte, değerlerimizi bilmekte ve onlara uyum sağlamakta, ihtiyaçlarımızı dile getirmekte ve hedeflerimiz doğrultusunda harekete geçmekte zorlanırız. Dünyada kendi yolumuzu bulma becerimizin varlığı konusunda kuşkuya düşmeye başlar ve kendimize olan inancımızı kaybederiz.

Geri kazanım süreci fiziksel varlığınızdan kimliğinizin belli yönlerine kadar her şeyi kapsayabilir. Geri kazanım kavramı bu kitapta, bağlantınızı kaybettiğiniz veya sizden koparılan parçalarınıza tekrar sahip olmanıza yönelik radikal bir eylemi temsil etmektedir. Doğuştan sahip olduğunuz özgüven olmadan küçüldüğünüzü, yaratıcılığınızın ışığının söndüğünü hissedebilirsiniz. Belki de yaşama gayenizin kaybolduğu hissi sizi ele geçirebilir. Geri kazanım, aynı zamanda, kendinizi güçsüz, çaresiz veya kaybolmuş hissettiğinizde gücünüzü ve harekete geçme duygunuzu yeniden keşfetmenize dair keyifli bir süreçtir.

Bununla birlikte yeniden kazanım süreci radikal bir eylemdir, zira kendimizi 'daha değersiz', 'yetersiz' ya da 'parçalanmış' hissedebildiğimiz bir dünyada, geçmişimizden ve geçmiş deneyimlerimizden bağımsız olarak her bir zerremiz, iyileşme yolculuğumuz ve bizim için önemli olan her şey üzerindeki gücümüzü ve sahipliğimizi geri kazanırız.

Özgüven kişisel büyümenin ve gelişimin temel ilkesidir ve bağlarımızı yeniden yeşertebilmemiz üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özgüven eksikliği ise sosyalleşme sırasında güven duygumuzu olumsuz etkiler, ilişkilerimizi mahveder, bizi güvensizlik, terk edilme ve reddedilme korkularıyla baş başa bırakır.

Yeniden bağ kurma ve yeniden kazanım yolculuğunda özgüven için sağlam bir temele ihtiyaç duyarız ve bu temel; değerlerimiz, ihtiyaçlarımız ve hedeflerimiz hakkında derin bir anlayış geliştirmeyi, yönümüzü bulmayı ve muhakemelerimize ve sezgilerimize güvenmeyi de içerir.

Kitabın ikinci yarısında, hem bedeninizle hem de zihninizle güçlü bir bağ kurmanızı ve güçlü bir özgüven duygusu geliştirmenizi destekleyecek bir dizi tekniği keşfedeceğiz. Fakat öncelikle bedenimizle kurduğumuz bu bağın neden bu kadar güçlü olduğunu anlamamız ve bedenimizin zihin sağlığımızın dışavurumu konusunda nasıl bir rol oynadığını kavramamız gerekiyor.

ZİHİN VE BEDEN ARASINDAKİ BAĞLANTIYI ANLAMAK

Hiç ellerinizin titremesine neden olacak kadar gerildiğiniz anlar yaşadınız mı? Peki ya donup kaldığınızı hissedecek kadar korktuğunuz oldu mu? Ya da yatakta öylece yattığınız ve endişeleriniz yüzünden uyuyamadığınız geceler yaşadınız mı?

Duygularınız vücudunuzu ve bazı fiziksel algılarınızı etkiler. Ayrıca davranışlarınızın değişmesine yol açar ve doğal fizyolojik süreçler üzerinde etkilidir.

Duygusal acının bedenimizin derinliklerine nüfuz ettiğini hissederiz. Kötü bir ayrılık tecrübesi veya birinin kaybı yüzünden acı çektiyseniz, 'kalp ağrısının' ne olduğunu bildiğinizi tahmin ediyorum. Ya da yaklaşan bir etkinlik için heyecanlandığınızda veya bir sebepten gergin olduğunuzda midenizde uçuşan 'kelebeklere" de sanırım aşinasınızdır.

Zihin ve beden, güçlü ve heybetli bir insan inşa etmek için karmaşık sistemler aracılığıyla birbirine karmaşık şekilde bağlıdır. Bu bağ sistemi sizi bir bütün haline getirir. Bir zamanlar inandığımızın aksine, beynimiz bedenimizden ayrı düşünülemez. Zihin-beden bağlantısı sizi -düşüncelerinizi, davranışlarınızı, hal ve tavırlarınızı ve inançlarınızı- yaratan ve en nihayetinde nasıl bir yaşam süreceğinizi, aldığınız kararları ve fiziksel sağlığınızı belirleyen ilişkidir.

Zihin ve Beden Bağlantısının Ardındaki Bilim

'Bağlantı' kelimesi size ilk olarak neyi çağrıştırıyor? Belki ilk aklınıza gelen şey, fişe takılması gereken bir kablo ya da iki noktanın arasındaki elektrik akımı olabilir. Bu soruya verdiğiniz cevap ne olursa olsun, size kendinizle bağlantı kurma düşüncesi kadar sıcak gelmediğini, aynı zamanda o kadar muğlâk olmadığını söyleyebiliriz.

İşin özü şu: bedeniniz sizin en yakın dostunuzdur, zihniniz de onun ortağı gibi hareket eder ve ikisi birlikte mutlu ve sağlıklı şekilde hayatta kalmanıza yardımcı olmak için çalışırlar. Peki ama ikisi birlikte hareket etmediğinde neler olur? Mesela kendinizi, telefonunuzun şarj aletini ya da dizüstü bilgisayarınızın fişini takacak bir priz bulmak için çaresizce etrafta koşuştururken bulabilirsiniz.

Zihniniz ve bedeniniz birden fazla biçimde bağlantı kurar: İçinde bulunduğumuz psikolojik durumların fiziksel sonuçları vardır ve aynı şekilde fiziksel durumlar da birtakım psikolojik sonuçlar doğurur. Her iki şekilde de sağlığımızı ve sağlık durumumuzun ya da rahatsızlıklarımızın dışavurum şeklini etkileyebilirler. Zihnimiz ve bedenimiz sürekli olarak birbiriyle iletişim halinde olduğundan (biz onların sesine her zaman kulak vermesek de) onların arasındaki bağlantı genel sağlık durumumuzun korunması açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bu bağlantıyı ve onun davranışlarımızı, hislerimizi ve duygularımızı etkileme biçimini daha iyi anlayabilmek için zihnin ve bedenin bağlantı kurmak için kullandığı farklı yolları anlamak gerekir.

Beyin şaşırtıcı ve bir o kadar da karmaşık bir organdır ve genellikle ondan 'vücudun komuta merkezi' ya da 'insanın süper işlemcisi' olarak bahsedilir. Ancak beynin bir makineden fazlası olduğunu unutmamak gerekir; beyin, vücudun geri kalanıyla güçlü bir bütünlük halindedir.

Her ne kadar henüz zihin ve beden arasındaki iletişimin nasıl gerçekleştiğini tam olarak kavramamış olsak da, bilim insanları anlayışımızı ileri seviyelere taşımak adına bazı yolları keşfetmeyi sürdürmekteler.

'Komuta merkezi' olma görevini üstlenen beynimiz düşünceleri, inançları, tutumları ve duyguları deneyimlememize olanak tanır ki bu aslında 'zihin' olarak tanımladığınız şeyin ta kendisidir.

Kimyasal ve fiziksel ulaklar olarak görev yapan hormonlar ve nörotransmitterler ise beynin içindeki ve beyin-beden arasındaki iletişimi kolaylaştırır.

Öte yandan stres, kaygı ve depresyonun yanı sıra diğer bazı zihin durumları, organlarımızın ne kadar iyi çalıştığı veya çalışmadığı üzerinde etkili olabilmektedir. Duygularla ilişkilendirilen hormonların ve nörotransmitterlerin vücudumuzu fiziksel olarak etkileyerek kan basıncımızı, kalp atış hızımızı, uyku düzenimizi, iştahımızı ve uyku kalitemizi etkileyebileceğine dair bilimsel kanıtların sayısı da her geçen gün artmakta. Zihin ve beden arasındaki bu ilişki Stanford Üniversitesi Psikososyal Araştırmalar Laboratuvarı Direktörü David Spiegel tarafından yürütülen ve grup farkındalığı terapisine katılan meme kanserli kadınların daha uzun sağkalım sürelerine sahip olduklarını, daha az ağrı çektiklerini ve daha yüksek bir yaşam kalitesine eriştiklerini gösteren tıbbi bir deney sayesinde oldukça başarılı şekilde ortaya konmuştur.

Daha ileri seviye araştırmalar ise stresin kan hücrelerinin işlevini değiştirerek vücudumuzun enfeksiyon ve hastalıklarla mücadele etme yeteneğini olumsuz yönde etkilediğini gözler önüne sermektedir. Artan stres, beyaz kan hücrelerinin, enfekte hücrelerin ve kanser hücrelerinin bağışıklık tepkilerinin azalmasına neden olur. Dahası, anksiyete ve depresyonla mücadele eden bireyler üzerinde yapılan araştırmalar bize vücudun yaraları iyileştirme becerisini olumsuz etkileyen enflamatuar belirteçlerin arttığını gösteriyor.

Bu zihni ve bedeni bir bütün olarak kabul eden, önemli ve bütüncül bakış açısını anlamak ve onurlandırmak, size sizi oluşturan tüm parçaları tekrar bir araya getirme kapasitesini geri kazandırır. Aynı zamanda, sadece semptomları ve bulguları dikkate alıp yüzeysel çözümlere yönelmek yerine, size sorunların altında yatmakta olan 'esas nedenlerin' anahtarını verir.

Bu bütüncül felsefe yeni bir teori ya da yeni bir fikir değil; binlerce yıldır birçok kültürde varlığını sürdürmekte. Batı dünyasında

zihin-beden arasındaki bağlantı fikrini benimseyip benimsememe konusunda tartışmalar sürerken, Budist felsefenin ve Ayurveda (Kökeni Hindistan'daki Vedik Sistemlerine kadar uzanmaktadır) gibi Doğu geleneklerinin bu iki kavram arasındaki etkileşime vurgu yaptığını görmekteyiz.

Zihin-beden bağlantısına dayanan bu kadim felsefeye dönüşün, Batı toplumlarında kademeli bir dalgalanma şeklinde gerçekleştiğini fark etmiş olabilirsiniz. Bugün biz sadece bu bağlantının önemini fark etmekle kalmadık, aynı zamanda onu yeniden sahiplenmeye de başladık: Bedenimizle ilişkimiz ve dolayısıyla ortaya çıkan bütünlük algısı.

MENTAL SAĞLIK HİZMETLERİNİN DEĞİŞEN ÇEHRESİ

Korku, kaygı, keder ya da depresyon gibi duyguları yaşadığınız zamanları düşündüğünüzde, o anlarda kendinizi daha iyi hissetmenize neyin ya da kimin yardımcı olduğunu anımsayabiliyor musunuz?

Benim için, karanlıklarda kaybolduğumu hissettiğim anlarda, yalnızca kelimelerle desteklenmek çoğu zaman yeterli olmuyordu. Örneğin, depresyonun karanlık ve ağır dünyasının içine sürüklendiğim zamanlarda en güçlü dayanağım, yanında kendimi güvende hissettiğim biri olurdu. Bu insanların ağızlarından tek bir kelimenin dahi çıkmasına gerek yoktu, sadece yanlarında olmak beni rahatlatmaya yetiyordu.

Anksiyetemin tetiklendiği veya aşırı panik olduğum anlarda da aynı tabloya ihtiyaç duyuyordum. Bu dokunuşun benim için ayakları yere sağlam basan ve sakinleştirici etkiye sahip bir kaynak olduğunun farkına vardım. Bazen sarıp sarmalayan bir kucaklama bazense korunup kollanma: Kendimi surların içinde güvende tutuluyormuş gibi hissetmeme neden olan şeyler... Gerçek olan,

basım kopyası

güvende hissetmemi sağlayan ve beni bağlanmanın ventral vagal moduna geri döndüren bir jest...

Kederli olduğum zamanlardaysa duygularımı güvenle ifade edebilmem için alan açan insanlar veya şeyler sayesinde teselli bulabiliyordum. Sonrasında, bana neyi ya da kimi kaybettiğimi hatırlatan bir şeyi yad ettiğimde ya da onunla karşı karşıya kaldığımda derinden sarsılır ve gözyaşlarıma hâkim olamazdım.

Fizyolojik deneyimimin özünü, bir ruh halinden bazen anlık gelişebilen, başka bir duruma dönüştüren şey bu coşkulu hareketin ta kendisiydi: Şaşırtıcı ve bir o kadar da paha biçilemez bir keşif.

Tüm bu güçlü deneyimlerdeki ortak tema ise sözcüklere gerek duyulmuyor oluşuydu. Yaşadığınız deneyim üzerinde kontrolünüzün olmadığını hissettiğiniz zamanlarda, kelimeler içsel deneyiminizin hakkaniyetle vuku bulmasına hizmet etmez.

Her ne kadar günden güne toplum olarak ruh sağlığı ile ilgili sorunlara yaklaşımımız daha açık görüşlü ve şefkatli olsa da kulaklarımızda yankılanan söylem hemen hemen her zaman şudur: *Sıkıntılarınızın üstesinden ancak onlar hakkında konuşarak gelebilirsiniz.*

Konuşma Terapisi: Yara Bandı Ama Çözüm Olmaktan Uzak

Ruh sağlığı hizmetleri, bireylerin duygularını ve tecrübelerini yargılanma korkusu duymadan ifade etmeleri ve bunlar üzerinde çalışabilmeleri için onlara güvenli bir alan sağlayan konuşma terapisinin yanında birçok farklı biçimde ve sürede sunulmaktadır.

Konuşma terapisi, düşünce kalıplarını ve davranışları keşfetme ve bunların zihin sağlığı üzerindeki etkilerini inceleme kapasitesine sahip bir uygulamadır. Misal, konuşma terapisi bireylerin kendileri ve içinde var oldukları dünya hakkındaki düşüncelerinin ve inançlarının duygusal tepkilerini ya da davranışlarını ne yönde etkilediğini daha iyi anlamaları için faydalı olabilir. Öte yandan bu

yaklaşımın dezavantajlarının da olduğu unutulmamalıdır: Çoğu zaman, genellemeler üzerinden ilerler ve bireyin kendine has özelliklerini ve koşullarını hesaba katmaz.

Bu durum kısmen ruh sağlığı uygulamalarının standardizasyonundan kaynaklanmaktadır. Örneğin, danışanların deneyimlerinin bir değerlendirmeye tabi tutulması noktasında önemli kültürel farklılıkları görmezden gelebilen ya da yok sayan *Ruh Sağlığı Bozukluklarının Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı* (DSM) bu mantıkla kurgulanmıştır. DSM, uygulayıcılara ruh sağlığı bozukluklarını teşhis etmede yardımcı olacak bir dizi kriter sunar ancak sıklıkla bu kriterler çok genel bir çerçeve çizdikleri ve hastaların bireysel farklılıklarını dikkate almadığı için eleştirilmektedir. Örneğin, bir pratisyen hekim, bu semptomların bağlamını veya esas nedenlerini dikkate almadan, yalnızca belirtileri göz önünde bulundurarak kişiye depresyon teşhisi koyabilmektedir.

Dahası, terapinin sonuç vermesi uzun zaman alabilmektedir. Bu, özellikle travma yaşamış veya kendini ifade edecek kadar rahat hissedebilmek için öncelikle birçok sorunu çözmesi gereken kişiler söz konusu olduğunda geçerlidir.

Travmayla, anksiyeteyle ve süregelen stresle yaşamak zorunda kalmış kişiler, duygularıyla gerçek anlamda iyileştirici düzeyde bağ kurma konusunda zorlanabilirler. Gerçek deneyimi hissetmek yerine, duygusal deneyimi zihinsel bir boyuta taşıyarak -bunun hakkında konuşarak ya da olanları kâğıda dökerek- anlamaya çalışabilirler ki bu uzun zamandır toplumda hâkim olan bir yaklaşımdır. Duyguların zihinsel bir boyuta taşınması korumacı bir savunma mekanizması görevi görür çünkü genellikle kelimeler beynin limbik sisteminde hissedilen duygulara erişimi engelleyebilmektedir. Ve duygularımızla bağ kuramamak kendimizi kendimizden de etrafımızdaki insanlardan da kopmuş hissetmemize yol açar. Öte yandan, duygularımızla bağ kurma becerimiz, etrafımızdaki dünyaya bağlandığımızı hissetmemize yardımcı olan şeydir.

Bu noktada kendinize yöneltmeniz gereken soru, 'duygusal sebeplerle çektiğiniz acıyı çözümlemek için zihninizi devreye soktuğunda aslında neyi başarmaya çalıştığınız' olabilir. Bilinçaltında yatan asıl amaç, çoğu zaman acıyı hissetmekten tamamen kaçınmak ve bu konuda bir çaba ortaya koyuyormuş gibi hissetmektir. Bunu başarmanın en etkili yollarından biri ise birçok farklı sorun ve 'çözüm' üretmek olacaktır.

Benim özelimde de durum böyleydi: Kendimi 'sorun' olduğuna inandığım şeyi tanımlamak uğruna hiç durmayan bir atlıkarıncanın içinde dönerken bulmuştum. Ödevlerin sebep olduğu stresten, ergen erkeklerden ve okuldaki dramatik sahnelerden ebeveynlerimin ve öğretmenlerimin 'beni anlamamasına', insanların yüksek sesle televizyon izlemesine, bağıra bağıra konuşmasına ya da belli işlerde becerikli olmadığımı yüzüne haykırmasına kadar dış etmenlerden kaynaklanan sayısız sorunu çözmem gerektiğine; çözdüğümde kendimi daha iyi ya da en azından farklı hissedeceğime inanmıştım. Ne yazık ki, ben bu sorunları çözmeye ve onları hayatımdan çıkarmaya çalıştıkça daha fazlası ortaya çıktı ve kendimi daha da kötü hissettim.

Bu çözümler sanki 'bir işi başarıyormuş' gibi hissetmemize yardımcı olur; korku, öfke, yalnızlık ve keder gibi zorlayıcı duyguları da bir anlığına da olsa hafifletir. Ancak uzun vadede, kayıplar ve kederli zamanlara çare olabilecek bir çözüm bulunabileceğine gerçekten inanıyor musunuz? Sizce yaşadığınız büyük bir acının sebebiyet verdiği o can yakan öfke hissine merhem olabilecek bir şey var mı? Ya da; anksiyeteye, depresyona ya da kronikleşmiş strese 'çare olabilecek' herhangi bir şey var mı?

Yaşadığınız tecrübeyi zihinsel bir kalıba sokup sözlü olarak ifade edebildiğinizde, o duygunun özüne ulaşmış ve iyileşme yolunda bir adım atmış olur musunuz? Yoksa kendinizle ilgili hikâyeyi yeniden anlatma konusunda ustalaşmayı öğreniyor olabilir misiniz? Başka bir deyişle; beyninizin, sizi beyninizin, bedeninizin ve sinir

sisteminizin söz konusu deneyim sebebiyle ortaya çıkmış olan stres tepkisine dair döngüyü başarılı bir şekilde işleme ve sona erdirme fırsatını yakalayamamış kısımlarını duyacak, hissedecek ve onlarla bağ kuracak derecede korumaya gayret eden, gürültücü ve düşünsel kısmını susturmayı başarabiliyor musunuz?

İlk kez yardım almak için bir hamle yaptığınızda ve sizden duygusal deneyimleriniz hakkında konuşmanız istendiğinde, duygularınızın size hükmettiğini ve içinizi dökmekte tereddüt etmediğinizi fark ederseniz o zaman ne olacak? Muhtemelen esas duygusal yaraya temas etmenizi ve onunla ilişkili acıyı hissetmenizi engelleyen koruyucu bir duygusal bariyer inşa etmeye başlarsınız. Bu da yaşadığınız deneyime onarıcı veya iyileştirici bir bakış açısıyla erişiminizi ve onu işleme becerinizi (tanımlama, duyguyu hissetme ve sonrasında entegre etme) olumsuz etkiler.

İnsan zihni daima kişiyi gerçekten acı verici olduğuna ikna olduğu şeylerden korumaya gayret edecektir. Bu her ne kadar iyi niyetli bir çaba olsa da, sorunu çözmeye yönelik girişimler yetersiz kaldığında bu durum, genellikle daha fazla acıyı, duygusal ıstırabı ve hayal kırıklıklarını beraberinde getirir.

Duygusal deneyimler hakkında konuşmak ve etkileyici bir dil kullanmak iyileşme sürecinin hoş ve bir o kadar da gerekli bir parçasıdır ancak bulmacanın yalnızca bir kısmını temsil eder. Terapötik tedavinin bağımsız bir biçimi olarak, yaşanmış bir olayın güvenli sınırlar içinde değerlendirilmesine ve bu değerlendirme sürecinin tamamlanabilmesine olanak tanıyacak şekilde duygusal acıyı başarılı bir biçimde ele almak için yeterli derinliğe ve kapasiteye sahip olduğu söylenemez. Kelimeler sadece sizi deneyimlerinizi anlama ve işleme noktasında bir yere kadar götürebilir.

Şanslıyız ki dijital çağın yükselişiyle birlikte ruh sağlığı alanında çeşitlilik artıyor ve yeni bilimsel teori ve uygulamaların gelişimine şahitlik ediyoruz. Pek çok insan ruh sağlığı hizmetlerine

bütüncül yaklaşımların izini sürerken geleneksel terapiye alternatif çalışmalar da ilgi görüyor.

Konuşma terapisinin sağladığı faydalara sahip olabilmek için belki de öncelikle bu yeni yöntemle -bedenden başlayarak- içinizde hapsolmuş, size acı veren duyguları işleyerek yol almak daha doğru olacaktır. Gerçek anlamda bir 'iyileşme' sürecini yaşamak ve kalıplarınızı dönüştürmek için daha derinlere temas etmeli ve somatiğe inmeliyiz.

Somatik Terapi

Beden merkezli teknikleri çatısında toplayan somatik terapi, zihnin ve bedenin birbiriyle bağlantılı oluşunu hesaba katarak duygusal travmayı iyileştirmede ve genel sağlığın desteklenmesinde bedenin önemini vurgular. Bu bakış açısının dayandığı temel nokta, bedenimizin acıyı ve travmayı kas gerginliğinde ve fasyada (bağ dokularında) muhafaza ediyor oluşudur.

Somatik terapi, duygusal travmayı anlamak ve iyileştirmek için bedeni bir araç olarak kullanan güçlü bir yaklaşımdır. Somatik terapi ayrıca zihnin, bedenin ve duyguların kurduğu ilişkiye de odaklanır ve duyguların doğrudan fiziksel hislerimizle ilişkili olduğunu savunur; örneğin, bir sebepten ötürü endişeye kapılan biri karnında kelebeklerin uçuştuğunu veya midesinin ekşidiğini hissedebilir.

Somatik terapide kullanılan pek çok farklı teknik vardır ancak bunlardan en yaygın olanları beden farkındalığı, hareket ve temastır. Beden farkındalığı, bireylerin bedensel hislerinin ve duygularının daha da farkına varmalarına yardımcı olmaya dayanır. Bu yaklaşımda hareket ve temas fiziksel gerginliği en aza indirgemek ve duygusal iyileşmeyi desteklemek için kullanılmaktadır. Misal, bir somatik terapist fiziksel gerilimi azaltmak ve danışanının duygularıyla bağ kurmasını sağlamak için yoga ya da dans gibi hareket tekniklerinden yararlanabilir. Masaj ya da akupresör gibi

dokunma teknikleri de gerginliğin giderilmesine yardımcı olmak ve rahatlamayı teşvik etmek için kullanılabilir.

Somatik terapi, bizi çevreleyen dünyayla ilişkili olarak kendimizi nasıl deneyimlediğimize, başkalarına karşı duygusal tepkilerimizin nasıl şekillendiğine -hatta bu duyguların önceki travmalarımız tarafından nasıl koşullandırıldığına- odaklanmaktadır.

Hem polivagal teori hem de farklı somatik terapiler, zihin-beden bağlantısının önemini ve duygusal travmanın fiziksel sağlık üzerindeki olası etkilerini kabul eder. Travmanın fiziksel, duygusal ve bilişsel yönlerine değinmek yoluyla bireylere iyileşmeye yönelik kapsamlı bir yaklaşım sunabilir.

Somatik terapi ve polivagal teori anksiyete, travma ve stres gibi sorunların üstesinden gelmek için 'aşağıdan yukarıya' bir yaklaşım üzerinden ilerleyerek bireyi yaşadığı deneyimlerle birlikte, gerçek anlamda, tümüyle bir bütün olarak ele alarak, ruh sağlığı hizmetlerinde yeni bir çağ başlatıyor. Aşağıdan yukarıya yaklaşımlar yeni değildir, örneğin yoga gibi asırlık sağlık uygulamalarına ilham kaynağı olmuşlardır ve artık ruh sağlığı alanına yeniden dönüyorlar. Aynı zamanda çoğu geleneksel konuşma terapisinin izlediği geleneksel yukarıdan aşağıya yaklaşımından büyük ölçüde farklıdırlar.

Konuyu akademik çerçeveden bakarak açıklamak gerekirse şu şekilde ifade edebiliriz:

Biliş ya da düşünme süreci yukarıdan aşağıya işleme sürecini izler. Bu, beynin prefrontal korteks (PFC) bölgesinde gerçekleşen bir faaliyettir. Bilgiyi ne şekilde yorumladığımızla ve onu düşünce kalıplarımızı değiştirmek için nasıl kullandığımızla ilgilenir. Başka bir deyişle, söz konusu yaklaşım insanların olaylar hakkındaki düşüncelerini değiştirmek yoluyla davranışlarını etkilemeye çalışmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi (Cognitive Behavioural Therapy/ CBT) gibi bilişsel yöntemler ne düşündüğünüzün farkına

varma, ardından da bu düşünceleri bilinçli olarak değiştirebilme yeteneğinize dayanır.

Aşağıdan yukarı yaklaşımlar süreci ise bedenle, onun duyumları ve hareketleriyle başlar. Dışarıdan ve içeriden elde edilen duyusal verileri, vücudunuzun beyninize güvenlikle ilgili bir temel oluşturduğunu kabul eder. Bu süreçler tamamen bilinçdışı işler, yani prefrontal korteksin sürece etkisi yoktur. Aşağıdan yukarı yaklaşımı bize vücudumuzun bilgeliğini ve hareket etmenin fasyada tutulan duygularımızın kilidini nasıl açabileceğini öğretir. Travmaların zihne geri çağrılması ya da hatırlanması zor olabileceğinden, aşağıdan yukarıya yaklaşımlar travmatik deneyimlere erişmek ve onları işlemek için zihinden ziyade bedeni kullanmayı tercih ederler.

Somatik terapiler ve polivagal teori, bireyin iyileşme yolculuğunun başlangıcında öncelikle aşağıdan yukarıya işlemeyi, yani fizyolojik tepkileri dikkate alarak duygulara erişme yöntemini kullanarak süreci işletir. Bedeni işin içine dâhil edildikten sonra, kişi bilişsel süreçlere daha anlamlı bir kapasiteyle erişebilecektir; böylece bu teknikler yukarıdan aşağıya işlemeyi de sürece entegre eder ve sorunlarla her iki açıdan da mücadele edilebilir.

Somatik terapi sayesinde fiziksel gerginliği azaltmayı, duygularınızı regüle etmeyi ve daha güçlü bir güvenlik ve öz farkındalık duygusu geliştirmeyi öğrenmeniz mümkün. Ele alacağımız Sıfırlama Programı tümleyici ve bütüncül bir yaklaşım oluşturmak adına somatik terapilerden ve polivagal teoriden faydalanır ve anksiyeteyi, travma sonrası stresi, kronikleşmiş stresi ve travmayı iyileştirmenize ve bu sorunların üstesinden gelmenize yardımcı olmayı amaçlar.

Güvende Olma Haline Geri Dönebilmek İçin Bedenle Çalışmak

"Beden kayıt tutar." Bu, ünlü psikiyatr ve aynı zamanda travma uzmanı Bessel van der Kolk sayesinde popüler olmuş bir ifadedir.

Aynı zamanda kendisinin çok satanlar listesine girmiş kitabının da adıdır. Esasen, vücudunuzun sizi bugün koruyabilmek için geçmiş deneyimlere tutunduğu anlamını taşır.

Bedeninizle çalıştığınızda bilişinizi es geçersiniz ve deneyimlerinizi analiz etmek yerine içgüdü ve bedensel bilgelik üzerinden kendinizle bağ kurarsınız.

Oysa zihinlerimiz çok güçlüdür ve acıya mal olan deneyimlerin belli yönlerini ve kendi başımıza üstesinden gelemeyeceğimiz kadar bunaltıcı ve zorlayıcı olabilecek sekanslarını erişimimize kapatır. Örneğin, yaşadığınız sorunlar hakkında arkadaşlarınızla sohbet edebilirsiniz ya da seyahate çıkmayı tercih edebilir ve bu gezi boyunca eğlenebilirsiniz ancak dikkatinizi dağıtmak için başvurduğunuz bu yöntemlerden hiçbiri, bedeninize kulak vermediğiniz sürece, size arzuladığınız o iç huzurunu veremez, çünkü bu denemelerle sorunun ya da gerginliğin esas ve güçlü kökeninin sadece ufacık bir parçasına temas etmiş olursunuz.

6. Bölümde sizinle beyninizi, otonom sinir sisteminizi ve vagus sinirinizi hiperaktivitenin, kaygı ve stres düzeyinin azalmasını sağlayacak şekilde değiştirmenize yardımcı olabilecek iki farklı tekniği -nefes çalışması ve egzersiz- paylaşacağım.

Güvende olduğunuz hissine sahip olduğunuz andan sonra, bedeninizin hayatta kalma tepkilerini tetikleyen geçmiş deneyimleri yeniden zihninizde canlandırabileceksiniz. Bedeninizde var olmak size kendinizi güvende hissettirdiğinde, geçmiş deneyimlerinizi yeniden gözden geçirdiğiniz esnada, anda kalma ve yere sağlam basma gücünüz de artacak. Yaşadığınız anda bunaldığınızı veya sıkıldığınızı hissettiğinizde her an geri dönebileceğinizi bildiğiniz bir çapanız olacak.

Travmalarınızdan azade olmak için bedeninizle çalışmanız, onu neden deneyimlediğinizi anlamanızı veya açıklayabilmenizi gerektirmez; travmanızdan, onun nereden kaynaklandığını bilmeden de kurtulabilirsiniz.

SOMATİK İLE BEDENİNİZİ GERİ KAZANIN

2003 yılında geçirdiğim tren kazasının ardından nihayet hastaneden çıktıktan sonra çocukluğuma geri dönmeye hazırdım ancak besbelli ki bedenimin hayatımla ilgili başka planları vardı. Kalbim hasar görmüştü ve bu kalp atış hızımın sürekli yükselmesi anlamına geliyordu. Dahası daha önce hiç deneyimlemediğim bir şeyle sınanmaya başlamıştım.

Ne zaman yüksek hızda cereyan eden bir araba kovalamacasının ya da bir kazanın gösterildiği bir film ya da TV şovu izlesem ya da ailemle araba yolculuğu yaparken -normal hızla ilerliyor olsak bile- bedenim yoğun ve içgüdüsel bir korkuyla tepki veriyordu. Kalp atış hızım dakikada 200'e çıkıyordu. Bütün kaslarımın gerildiğini ve beni potansiyel bir darbeye hazırladığını hissediyordum. Zihnim ise o esnada olası felaket senaryolarının sonuçlarıyla çılgına dönüyordu.

Aslında travma biraz yanlış anlaşılan bir kavram, belki de bu yüzden ben on yaşındayken yaşadığım şeyin bir travma tepkisi olduğunu kesinlikle anlamamıştım. Travmanın yalnızca savaşlar, acımasız saldırılar, taciz ya da yıkıcı etkileri olan doğal afetler sonucu ortaya çıktığını zannediyordum. Ancak büyüyüp yetişkin olduğumda travmanın gerçek derinliğini ve insan bedeni ve zihninde yaratabileceği, çeşitli şekillerde kendini gösterebilen tepkileri kavramaya başladım.

İlerleyen bölümlerde travma anlayışımızdaki son gelişmelere değineceğim. Travmatik olaylar, o anda beyninizin, vücudunuzun ve sinir sisteminizin başa çıkabileceğinden çok daha hızlı gelişen, çok ani yaşanan ya da çok daha ağır etkileri olan, yaşama dair herhangi bir şey olabilir. Kuşkusuz doğası gereği belli başlı bazı olaylar travmatik olsalar da (bir önceki paragrafta sıraladığımıza benzer olaylardan bahsediyorum -travma dediğimiz şey aslında olayın kendisiyle bizim önceden düşündüğümüzden çok daha az

alakalıdır. Bugün artık travmanın mutlaka bir olayla ilgili olmadığını, daha ziyade bireyin olaya nasıl tepki verdiğiyle ilişkilendirilebileceğini biliyoruz. Çok daha incelikli ve geniş perspektifli bir travma deneyiminden de söz etmek mümkündür. Örneğin, büyüdüğü evde her gün korkutucu öfke sahneleri yaşanan bir çocuk, yaşamını travmanın izlerini üzerinde taşıyarak sürdürebilir. Böyle bir tablonun bir zamanlar tahayyül ettiğimizden çok daha sık yaşandığı düşünülmekte.

Benim durumumda ise, on yaşında bir çocukken yaşadığım hayal mi gerçek mi diye kafamı karıştıran deneyimin aslında bir dorsal vagal dissosiyasyonu olduğuna dair en ufak bir fikre sahip değildim. Bedenim ve zihnim yaşadığım şeyin sebep olduğu acının o an üstesinden gelemeyeceğim kadar büyük olduğunu anlayacak kapasiteye sahipti, tam da bu sebeple bir tür beden dışı deneyimin içine sürükleniverdim; bir uyuşukluk hali gelişti ve uzun süre olayın kendisi ile ilgili en ufak bir his yaşamadım.

İlerleyen zamanlarda da tepkilerim sanki hiçbir şey yaşanmamış gibi davranmak, her şeyi başımdan savmak ve 'on yaşındaki kendime' geri dönmeye çalışmak oldu. Ancak ne yaparsam yapayım, hangi yolu denersem deneyeyim, hissettiğim tek şey yolumu kaybettiğimdi: Kazadan önceki o kaygısız, mutlu çocuk artık yoktu.

Spektrumun gizli kalmış ucunda, kişiye hak ettiği sevgi ve ilginin gösterilmemesi, zorbalığa maruz kalması ya da zor bir ayrılık sürecinden geçmesi gibi olayların da travmalara sebep olduğunu görüyoruz.

Kısacası yaşamınız boyunca başınıza gelen herhangi bir olay, içinde bulunduğunuz koşullara bağlı olarak, travmatik olma potansiyeline sahiptir. Demek istediğim, çocuklar çoğu zaman ilgi eksikliği gibi travmatik olabilecek ince bir çizgide seyreden olaylar yaşarlar ve bunların travmaya dönüşme potansiyeli vardır, zira

çocukluk yıllarınız boyunca nasıl bir dünyanızın olacağı sizi yetiştirecek ve size bakacak birinin olmasına bağlıdır.

Evet, bazen yaşadıklarınız bedeninizin ve zihninizin kaldıramayacağı kadar zorlayıcı olsa da, her ikisinin de uyum sağlama becerisine sahip olduğunu unutmamalısınız. Kendinize bakmayı öğrenebilir, hayali bir arkadaş yaratabilir ya da sevgi ve ilgi alabileceğiniz başka yollar arayabilirsiniz.

Bir yetişkin olarak, biri sizi görmezden geldiğinde, muhtemelen bununla baş etme konusunda daha donanımlısınızdır, dolayısıyla da bu durum üzerinizde ciddi anlamda kalıcı bir etki bırakmayabilir. Öte yandan bir yetişkin olarak daha farklı baskılarla karşı karşıyasınızdır. Finansal baskılarla, iş hayatınızdaki taleplerle başa çıkmaya çalışırken bir de üstüne ilişkiniz çıkmaza girdiğinde, işte o an artık hokkabazlık yapmak bile işe yaramayabilir.

Travmalar ciddi olaylar olabildiği gibi, belirli bir süre içinde meydana gelen ve sizi darmadağın eden birden çok ufak kesitten de oluşabilir.

Travmatik olaylar bedeninizin hayatta kalma moduna geçmesine neden olabilir. Bu durumda kalp atışlarınız hızlanır, tansiyonunuz yükselirken sindiriminiz yavaşlar. Bu reaksiyonun gayesi, tehlikeyle savaşmak ya da tehlikeden uzaklaşabilmek için ilgili organların düzgün çalışabilmesini sağlayarak stresli durumların üstesinden gelmenize yardımcı olmaktır.

Bu süreçte, beyniniz de 'acil durum modunda' çalışmaya başlar ve aciliyeti olan ölüm kalım meselelerine odaklanmanıza imkân tanır. Bu durum vücudunuzun hafıza-işleme sisteminde aksaklıkların yaşanmasına neden olabilir, çünkü bu süre zarfında travmatik olaylar hem zihniniz hem de bedeniniz tarafından işlenmeden bırakılmıştır.

Daha önce de değindiğimiz üzere, travma tedavileri tipik olarak psikoterapi ve/veya ilaç kullanımını içermektedir. Her ne kadar bu yaklaşım travmadan kurtulanların pek çoğu için faydalı olsa

da bedenimizin travmatik olaylara nasıl tutunduğu ve bunlara ne şekilde uyum sağladığı ile ilgili esas meseleye dokunmaz. Ayrıca söz konusu yaklaşım zihinsel, fiziksel ve duygusal süreçlerin birbirleriyle ilişkili olduğu gerçeğini de hesaba katmamaktadır.

Travmalar, bir tehlikeyle karşı karşıyaymışız gibi, zihnimizi ve bedenimizi yüksek alarm durumunda tutar. Bu durum fiziksel olarak hipertansiyon, sığ nefes, kas gerginliği ve ağrı gibi semptomlara neden olarak kendini gösterebilir. Ayrıca spazmlara, fibromiyalji, migren ve birtakım farklı ağrı türlerine sebep olabilecek kronikleşmiş kas gerginlikleri ve uyuşukluk haliyle karşı karşıya kalmak da yaygın olarak gözlemlenmektedir.

Elimizdeki kanıtlar travmanın sadece beyinde değil, aynı zamanda hücreler üzerinde de etkili olabildiğini gösteriyor. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, kök hücrelerin aslında geçmiş olaylara ait anıları depolayabildiğini ve bu 'dokulardaki sorunların' hem fiziksel hem de duygusal sağlığa zarar verebileceğini gözler önüne seriyor. Üzerinde çalışmadığımız travmalar kalp krizi, inme, obezite ve diyabet gibi sağlık sorunlarına neden olabiliyor.

Travmayı ya da 'içinizde hapsettiğiniz' duyguları uzun süre göz ardı etmeniz halinde, bunlar kronik ağrı gibi birtakım fiziksel duyumlar şeklinde dışa vurabilir. Öte yandan, 'içimizde hapsolmuş' bu duyguları, hisleri ve deneyimleri dile getirmek yoluyla sağlığımız üzerinde aynı derecede olumlu ve çarpıcı etkiler sağlayabiliriz.

Somatik rahatlama egzersizleri bu süreçte etkili olabilir, zira bu egzersizler strese karşı tüm memelilerin sahip olduğu ortak fizyolojik tepkiyi ortaya koymaktadır. Bir sebepten ürktüğünüz zamanlarda, bedeninizin ürpererek ya da titreyerek tepki vermiş olması muhtemeldir. Bu doğal tepki, stresin çok yoğun yaşandığı zamanlarda (tehditleri değerlendirme ve stres hormonlarının salınımını başlatma) bedenimizin aniden adrenalin salgılamasıyla birlikte ortaya çıkar.

Çeşitli nedenlerden ötürü vücudumuzun doğal işleyişi sekteye uğrayabilir. Bazı durumlarda da bu işleyişi biz durdururuz. Korktuğumuzda, kaygılandığımızda ya da strese girdiğimizde belki de doğal arzularımızı ve içgüdülerimizi saklamayı, bir maske takarak yüzeyin altında kopan fırtınanın içinden geçmeyi öğrenebiliriz. Titrediğimizde, ürperdiğimizde ya da uzaklaşma isteği ağır bastığında bu duyguları gizlemenin yollarını arayabiliriz, çünkü utanırız.

Başka bir seçenek ise dikkatimizin dağılması -kendimizi oyuna kaptırabilir ya da sosyal medyada saatler geçirebiliriz- veya hislerimizden uzaklaşmamızdır ve bu durum vücudun doğal tepkilerini olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, başlangıç noktasına dönmemizi engelleyen bu tamamlanmamış stres tepkisi döngülerinin yükünü bedenimizde taşımak zorunda kalabiliriz.

Sıfırlama programını çalışırken inceleme fırsatınızın olacağı somatik rahatlama egzersizleri, bu tamamlanmamış stres tepkisi döngülerine yöneliktir. Bu uygulamalar yüzeyin altında köpürmekte olan enerjiyi kullanmamıza veya doğamızın amaçladığı gibi o enerjinin açığa çıkmasına izin vermemize yardımcı olur.

Tüm memelilerin bir stres tepkisi döngüsüne sahip olduğu gerçeğine dayanarak, işe vahşi hayvanların günlük yaşantılarının bir parçası olan güçlü stres etkenleri hakkında düşünerek başlayabiliriz. Bu hayvanların ürperme ve titreme gibi doğal döngülerine izin verildiğinde hızlıca toparlanıp normal davranış kalıplarını uygulamaya devam edebildiklerini görmekteyiz. İşte, somatik rahatlama egzersizlerinin amacı da tam olarak bunu başarmaktır.

Zihin-beden bağlantısının özünde, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığı arasındaki karşılıklı ilişki yatmaktadır ve bu ilişki duygusal anlamda iyi olma halinin fiziksel sağlığı nasıl etkileyebildiğini (ve tam tersini) ortaya koyar.

Bu karmaşık bağlantının gerçek hayatta da örneğin; baş ağrısı, yorgunluk ve sindirim sorunları gibi birtakım fiziksel semptomlar-

la birlikte kaygıyı da deneyimlediğimiz zamanlarda ortaya çıktığını görüyoruz. Benzer şekilde, kronik ağrı veya hastalıklar gibi sağlık sorunları da zihin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte.

Peki, siz tüm bunlardan nasıl bir anlam çıkarmalısınız? Bedeninizde olup bitenler konusunda sık sık kafa karışıklıkları yaşıyorsanız, bunu *dinlemeye* başlamanız için ilk işaret olarak kabul edebilirsiniz. Bedeniniz her zamanı sizinle konuşur. Ama her zaman açıkça ifade edemediği ihtiyaçları, arzuları ve duyguları vardır. Şayet onu can kulağıyla dinlemiyorsanız, size anlatmaya çalıştıklarını gözden kaçırmanız daha kolay olacaktır. Kitabın ikinci yarısında ele alacağımız sıfırlama programında bu mesajlara nasıl uyum sağlayabileceğinizi de öğreneceksiniz.

Uyum sağlamanın çoğu zaman özgün olmaktan (bu kavramı 6. Bölümde ayrıntılı olarak ele alacağız) daha güvenli olduğu bir toplumda, tüm parçalarınızın değerli olduğunu iddia etmeniz radikal bir eylem olacaktır. Ayrıca, kendinizi tamamen ve bir bütün olarak koşulsuz kabul etmeniz de aynı şekilde radikal bir eylemdir.

Bunu başarmanın, şimdiye kadar yapacağınız en zor şey olduğunu hissedebilirsiniz, çünkü bu kendinize dair inandığınız her şeye, bu dünyadaki değerinize ve öneminize meydan okumak anlamına gelecektir.

Aynı zamanda bu, hayatınızda size en büyük ödülü sunacak deneyimlerden biri olacaktır. Bedeniniz ve zihniniz arasında güçlü bir bağ kurduğunuzda, kendinize ait tüm parçaları yavaş yavaş bir bütün haline gelecek şekilde yeniden bir araya getirmeye başlayacaksınız.

Şimdi, hayatınızı kökten dönüştürmek ve iyileştirmek için güven duygusunu, emniyette olma hissini ve kurduğunuz bağları nasıl geliştirebileceğiniz hakkında konuşacağımız kısma geçebiliriz.

basın kopyası

2. BÖLÜM

VAGUS SİNİRİNİ SIFIRLAMAK

basın kopyası

basın kopyası

5.
VAGUS SİNİRİNİ SIFIRLAMA PROGRAMI HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

Vagus Sinirini Sıfırlama Programında bedeninizin yeniden dengeye kavuşmasını sağlayan doğal yeteneğinden yararlanabilmenin üç aşaması olduğunu göreceğiz. Bu aşamalar travmayı, kaygıyı ve stresi adım adım iyileştirmek için tasarlanmıştır: Öncelikle güvende olma hissini geri kazanmanız, ardından bedeninizle nasıl yeniden bağ kuracağınızı öğrenmeniz ve son olarak bu teknikleri gerçek hayatta uygulamanız gerekir.

İyileşme sürecinin bir takvimi yoktur, bu nedenle acele ederek aşamaları hızlıca 'tamamlamak' için kendi üzerinizde baskı kurmamalısınız. Bu program aşamalar sırasında ve kaynaklarla kendi hızınızda çalışabilmenize olanak tanıması için özellikle zaman dilimleri telaffuz edilmeden tasarlandı, yani programı ihtiyacınız olduğu sürece devam ettirebilirsiniz. Bu noktaya deneyimlerinizin, semptomlarınızın veya arzularınızın etkisiyle geldiniz ve ihtiyaçlarınız tamamen bunlar doğrultusunda şekillenmekte ve size özel. Bu, belli aşamalar üzerinde çalışmak için daha fazla zaman harcamak isteyebileceğiniz anlamına geliyor. Aynı şekil-

bosna kopyası

de, yönlendirmeler doğrultusunda bazı bölümlere geri dönmek de isteyebilirsiniz. Gerekli olduğuna inandığınız kadar çok kez, istediğiniz bir bölümü tekrar edebilir ya da tüm çalışmayı tekrar gözden geçirebilirsiniz.

Nereden başlıyor olursanız olun -ister daha önce benzer programlarla çalışmış olun, ister geçmişte terapötik destek almış olun, isterseniz bu zihin sağlığınızı destekleme yolunda attığınız ilk adım olsun- bu program ihtiyaçlarınızı karşılayabilir ve ilerlemenize katkı sağlayabilir.

Unutmayın, programın her aşamasında size destek olacağım. Kendinize güvenli ve istikrarlı bir alan açacağınız ilk adımlardan bedeninizde güvenle yeşereceğiniz ve etrafınızdaki dünyada yer tutacağınız zamana kadar sizinleyim.

NEDEN AŞAMA AŞAMA İLERLEMEM GEREKİYOR?

Bu program sadece teori ve eğitimden ibaret değil, hatta son derece pratik ve her adımda harekete geçebilmenizi sağlayacak şekilde kurgulandı. Tam da bu nedenle, kitabı aceleyle okumamanızı, her aşamaya yeterince zaman ayırarak öğrendiklerinizi uygulamaya dökmenizi tavsiye ediyorum. Böylece, kitabı bitirdiğinizde, zihninizi ve bedeninizi her gün desteklemenizi sağlayacak becerilerinize güvenerek ve ne kadar dayanıklı bir insan olduğunuzun bilinciyle yolunuza devam edebileceksiniz. Çok hızlı ilerlemeniz halinde, çok daha yavaş ve daha bilinçli bir bakış açısıyla kendinize alan tanıma şansını kaçırır, ortaya çıkacak büyüyü ıskalarsınız.

Bu sıraladıklarım, bilhassa birinci aşama için geçerlidir. Yerinizde duramıyor ve deneyimlerinizi ve duygularınızı anlama yolculuğunun bir sonraki aşamasına geçmek için bu bölümü hızlıca tamamlamak istiyor olabilirsiniz, ancak acele ederseniz kendinize büyük bir kötülük yapmış olursunuz. Birinci aşama temel vazifesi görür, bu sebeple kendinize sağlam bir temel oluşturmaya ve bu

aşamada ihtiyacınız olduğu kadar vakit geçirmeye özen gösterin. Unutmayın; kıyaslama yapmıyoruz ve rekabet etmiyoruz. Tek yapmanız gereken kendi zaman çizelgenize saygı göstermek.

Programın her aşamasının daha önce öğrendiklerinizin üzerine inşa edildiğini sizin de fark ettiğinizi düşünüyorum, bu nedenle bir sonraki derse ya da uygulamanın başka bir bölümüne geçmeden önce her aşamaya ilişkin tüm adımları tamamladığınızdan emin olmanızı öneririm.

Travma, anksiyete ve kronikleşmiş stres iyileştirilebilir ancak sağlam bir temeliniz olmadan bunu başaramazsınız. Geçmiş deneyimlerinizi veya yinelenen davranış kalıplarınızı derinlemesine irdelediğiniz bir alana adım atmanız birçok duyguyu da gün yüzüne çıkarabilir ve bunlar doğru kaynaklar ve araçlar olmadan iyileşme sürecinin sekteye uğramasına neden olabilir.

Duygusal regülasyonu ve kendinizi sakinleştirme becerilerinizi geliştirdiğinizde ve bunlarla ilgili pratikler yaptığınızda sağlam bir zemine basar, sıkıntıların ve duyguların üstesinden gelmeyi başarırsınız. Bir aşamadan diğerine geçmek öğrenmenizi, pratik yapmanızı ve en nihayetinde ritüelleri ve egzersizleri rutininizin bir parçası haline gelecek şekilde günlük hayatınıza entegre etmenizi sağlar, dayanıklılığınızı ve gün yüzüne çıkabilecek, sizi huzursuz etme potansiyeline sahip duygularla yaşama kapasitenizi geliştirir.

Bunun parkta yapılan bir yürüyüşe benzediğini iddia etmeyeceğim, elinizdeki kitabın sayfalarında pek çok şey saklı. Belki de en doğru yaklaşım, her aşamayı kendi alt başlıklarına ayırmak olacaktır ki bu alt başlıklardan her birini bir 'mini ders' olarak düşünebilirsiniz. Lütfen her 'mini dersin' sonunda öğrendikleriniz hakkında derinlemesine düşünmek için kendinize zaman verin. Bu çalışma esnasında önemli çıkarımlarınızı not edeceğiniz bir defteriniz olsun. Her bir mini derse başlamadan önce, daha önceki derslerin egzersizlerini uygulamak için kısa bir zaman ayırın. Bu yöntemle aşamaları adım adım geçmek, size öğrendiklerinizi ger-

çek anlamda bilinçli ve amacının farkında olarak kavrama, deneme ve uygulama fırsatı verecektir. Bu sayede üzerinize aşırı bir yükün bindiği hissinden kurtulabilir ve uygulamaların faydalarını hemen görmeye başlayabilirsiniz.

Sabırla ve tutarlılıkla, yalnızca kendi içinizde inanılmaz değişimler yaşadığınıza şahit olmakla kalmayacak, daha önce hiç olmadığı kadar çok 'kendinize benzediğiniz' hissini tatmaya başlayacaksınız. Yaşamınızdaki büyük değişimlerin çoğaldığını görmek sizin için heyecan verici bir deneyim olacak ve ödüllendirildiğinizi ve motive olduğunuzu hissedeceksiniz.

Birinci Aşama: Zemini Sağlamlaştırmak

Birinci aşamada, odağımız 4 alandadır: Güvenli bir zemin inşa etmek, güvenliğe ve istikrara yönelik becerilerin geliştirilmesi, becerilerin üst seviyelere taşınması ve bilginin zenginleştirilmesi.

Ayrıca, öncelikle neyin ele alınması gerektiğini belirlemenize yardımcı olacak ve aynı anda çok sayıda verinin veya görevin altında ezildiğinizi hissetmenizin önüne geçecek bir ihtiyaçlar hiyerarşisi de oluşturacağız. Bu yeteneklerinizi gerçek hayatta karşılaştığınız durumlarda uygulama fırsatını da yakalayacaksınız ve böylece bunlar sizin için birer alışkanlığa dönüşecek.

İkinci Aşama: Beden Farkındalığını Geliştirmek ve Rahatlamayı İçtenlikle Kabul Etmek

Bu aşamada ise odak noktamızı dış dünyayla çalışmaktan daha ziyade içsel deneyimlere dair bir keşfe çıkmaya kaydıracağız. Bedensel duyumlarla ve hareketlerle yeniden bağ kuracağız ve böylece bedeninizin işlevlerinin nasıl gerçekleştiğini –sizden ne talep ettiğini ve sizin ona ihtiyaç duyduklarını nasıl sağlayacağınızı- daha iyi kavrayabileceksiniz.

Dahası, duygusal rahatlama çalışmasıyla kaslarınızda, eklemlerinizde ve bağ dokularınızda biriken gerilimi serbest bırakmaya başlayacağız.

Son olarak, nefes alma alışkanlıklarınızı iyileştireceğiz. Bu sayede optimal vagal tona ulaşmak ve sinir sistemi fonksiyonuna ulaşmak için oksijen ve karbondioksit (CO_2) seviyelerini dengeleyebileceğiz ve regüle edebileceğiz.

Üçüncü Aşama: Başkalarıyla Bağ Kurma Yoluyla Bir Bütün Haline Gelmek ve Kendini Beslemek

Nihayet! Size kendinizle fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak nasıl bağ kurabileceğinizi öğretmenin zamanı geldi. Böylece, bu programı tamamladıktan sonra tekrar insan içine karıştığınızda hayatın getireceği her şeye karşı hazırlıklı olacaksınız.

Sizinle sağlıklı sınırlar ve net bir iletişim dili üzerinden güçlü, karşılıklı destekleyici ilişkiler kurmak hakkında çalışacağız. Kendinize ve başkalarına olan güveninizi geri kazanmayı ve aynı zamanda çevrenizle kurduğunuz ilişkilerde güven duygusunu yeniden tesis etmeyi öğreneceksiniz. Bu aşamayı tamamladığınızda, geçmişe ait bir duygu olan kendinizden şüphe duyma davranışını geride bırakabileceksiniz. Hayata duyduğunuz tutku yeniden alevlenecek ve iletişim olanaklarıyla dolu yeni bir dünyanın kapılarını açabileceksiniz.

İYİLEŞME HİÇBİR ZAMAN DOĞRUSAL DEĞİLDİR, TIPKI BU AŞAMALARIN DA ÖYLE OLMADIĞI GİBİ...

Bilgiyi bir bütün haline getirme, eyleme geçme ve hayatınızın bir parçası haline gelene değin bıkıp usanmadan pratik yapma sürecinin bir başlangıcı olmadığı gibi sonu da yoktur. Bu süreç doğrusal ve katı olmaktan ziyade dinamik ve akışkandır.

Aşamalar birbirini takip ederken pek tabii ki birinci aşamadan ikinciye geçiş yapabilirsiniz ancak birinci aşamada yapılması gereken daha çok iş olduğunu fark edeceğinizi düşünüyorum.

Aşamalar arasındaki bu ileri geri hareketlilik normaldir, aslında istenen de bir şeydir. Bazı aşamalarda hızınızın arttığını hissedebilirsiniz, bazılarında ise ilerlemek için daha fazla pratik yapmanız, daha fazla zaman harcamanız ve daha dikkatli olmanız gerekebilir.

Bir sonraki sayfaya, bölüme ya da aşamaya geçmeye hazır olup olmadığınızı içinde bulunduğunuz an belirleyecekse ilerlemek için sabırsızlanmanıza gerek yok demektir.

HATIRLAMAK SİZİ İYİLEŞTİRMEK DEMEK DEĞİLDİR

Travmalar ve yaşam boyunca edinilen tecrübeler zihninizin, bedeninizin ve duygularınızın birlikte çalışma biçimini değiştirdiği için, yaşamış olduğunuz tatsız bir olay sanki dün başınıza gelmiş gibi bir hisse kapılabilirsiniz -ve bunun her an tekrarlanabileceği hissi sizi ele geçirebilir.

Bunun sebebi beyninizin yapmakla yükümlü olduğu işi yapıyor oluşudur. Korku hayatta kalmak için çok önemli olduğundan beynimiz tehditlere ve tehlikelere karşı aşırı uyarılmış halde kendini yeniden yapılandırıp geliştirmiştir. Bir yandan da, ilk etapta korkuya sebep olan benzer durumlardan kaçınmaya çalışır. Böyle zamanlarda, beynin temel fizyolojik işlevleri denetleyen ve tehlikeye içgüdüsel olarak tepki veren kısmı (hayatta kalma temelli arka beyin) daha aktif hale gelirken öğrenme ve düşünmeyle ilgili alanların faaliyetleri yavaşlar.

Ancak deneyimleri ve duyguları çözümleyebilmek için öncelikle altta yatan duyguyu tanımlamak gerekir. Bunu bir kez başardığınızda, yeterli zaman ve alan tanındığında bu duygular doğal ve güvenli bir şekilde ortaya çıkabilir. Böylece siz de yargılamadan

veya aşırı bunaltıcı hale gelmelerine mahal vermeden onları tam anlamıyla hissedebilirsiniz.

Duyguların çözümlenmesi işinin bir parçasını da, kendinize duyguyu deneyimleme ve onunla yola devam etme iznini verdikten sonra yapabileceğiniz eylem ve eylemsizlik arasındaki seçim oluşturmaktadır. Şayet söz konusu duygu sizin kontrolünüzdeki bir meseleden kaynaklanıyorsa, sorunu çözmek için eyleme geçme şansınız olabilir. Duygunun travmatik bir deneyim ya da sürmekte olan bir olay gibi sizin kontrolünüzün dışında gelişen bir meseleden kaynaklanması halinde ise bu gibi durumlarla nasıl daha iyi başa çıkabileceğinizi anlamanın ya da bu tecrübeleri oldukları gibi kabul ederek akışına bırakmanın yollarını öğrenmenin daha faydalı olacağını düşünebilirsiniz.

Bu sürecin işleyebilmesi için duygularla ve alışkanlık haline gelmiş tepkilerle ilişkilendirebileceğimiz arka beynin susturulması gerekir ki bu sayede yansıtıcı ön beyin aktif hale gelebilsin.

4. Bölümde değindiğimiz üzere, 'hatırlamanın iyileşmeye giden yol' olduğu inancı, konuşma terapisi hayatımıza girdiği zamandan beri terapötik alana hâkim olmuştur ve travmatik anılardan ve deneyimlerden kurtulmak için yeniden anlatma ve hatırlama cesaretini de beraberinde getirir. Ancak ne yazık ki, çoğu zaman dehşet verici olabilen bu anıları kelimelere dökmeye ve zihnimizde yeniden canlandırmaya yönelik bu çaba, yaşamlarımızı olumlu etkileme noktasında istikrarlı bir destekçimiz olamıyor. Bu konuda çoğu zaman gözden kaçırılan husus, hatırlamanın kimi zaman yeniden travmatize olmamıza sebep olabileceği gerçeğidir.

Zihinlerimizi ve bedenlerimizi etkileyen, el değmemiş ve üzerinde hiç konuşulmamış tecrübeler bedensel duyumlarımız, anılarımız, kalıplarımız, tepkilerimiz ve ana geri dönüşlerimiz aracılığıyla şimdiki zamanda tekrar canlanır. Travmaya sebep olan deneyimleriniz mantık çerçevesinde değerlendirildiğinde 'bitmiş' ve geçmişte kalmış olarak kabul edilseler de bedeniniz ve hayat-

ta kalma modundaki beyniniz bugününüze hükmetmeye devam eder: O olay sanki şimdi ve tam burada yaşanıyormuş gibi davranır ve her daim hazırdır. Hayatta kalma modunda çalışan beyniniz ve bedeniniz, bugüne kadar hayatta kalmanıza yardımcı olan kontrol mekanizmasını devre dışı bırakmayı istemez.

Yaşadığınız an üzerindeki kontrolü yeniden kazanabilmek için, öncelikle hayatta kalma modundaki beyninizi ve bedeninizi, hayatın size sunduğu şeyleri güvenli bir şekilde yönetebilme kapasitesine sahip olduğunuz konusunda ikna etmeniz gerekir. Duygusal regülasyon becerilerini edinmek, onları uygulamak ve tecrübe etmek -sıfırlama programında bahsi geçenler de dahil- size avucunuzun içi kadar tanıdık gelene kadar, beyninizi ve bedeninizi nazikçe hayatta kalma modundan çıkararak öğrenmeye daha elverişli, açık ve yaratıcı bir alana doğru yönlendirir. Siz onlara aşina olana, onlar da sizin için güvenli hale gelene değin üzerinde çalışmaya devam ettiğiniz bu beceriler şu ana geldiğimizde sizin için geçmiş deneyimlerinize geri dönmeniz ve henüz erişemediğiniz kısımlarınızı bambaşka bir perspektiften inceleyebilmeniz için güvenli bir zemin oluşturur.

Bir bakıma, deneyimler üzerinden ilerlediğinizde kendiniz için giderek daha fazla alan açarsınız, ta ki en nihayetinde bu deneyimler ana hükmeden anlatılar olmayı bırakıncaya kadar... Artık sürekli kendini tekrar eden bir şablonun içine hapsolmuş değilsiniz. Şimdi nefes alabileceğiniz tarafa geçme ve hem kendinizi hem de içinde bulunduğunuz koşulları gözeterek daha etkili ve faydalı olan yolu seçme zamanı.

ÖZ ŞEFKAT

Hadi dürüst olalım; hiç kimse acıyla sınanmaktan hoşlanmaz. Beyninizin varsayılan ayarlarının sizi acıdan korumak olduğu göz önünde bulundurulduğunda, içlerine acının hapsolduğu insanların acıyı dindirmek istemekle ondan kaçınmak arasında

bir savaş veriyor oluşu şaşırtıcı değildir. Şu an nerede olursanız olun, denediğiniz ve inkâr ettiğiniz şeylerden bağımsız, kendinize nazik davranın ve kendinizden şefkati esirgemeyin.

NİYET

Size tavsiyem, sıfırlama programına adım atarken kendinize bir niyet belirlemeniz olacak.

Ortaya koyduğunuz bu niyet, size kendinizi nasıl görmek istediğinizi hatırlatacak ve yolunuzdan biraz saptığınızda ya da eski alışkanlıklarınıza geri dönmeye meylettiğiniz zamanlarda size nazikçe rehberlik edecektir.

Niyetiniz şu denli basit olabilir: 'Bu programı uygularken kendime karşı nazik ve şefkatli olmaya niyet ediyorum,' Ya da daha spesifik olabilir: 'Kendime bu şekilde görünmeye niyet ediyorum, bu yolla kendim için arzu ettiğim hayatı inşa edebilirim.'

Niyet oldukça güçlü bir araçtır, tam da bu sebeple gerçekten ne istediğiniz hakkında derinlemesine düşünmenizi öneririm. Hatta size bu niyeti yazıp her gün görebileceğiniz bir yere asmayı öneriyorum. Banyodaki aynaya, buzdolabının kapağına, iş yerindeki masanızın üzerine yapıştırabilir veya onu cüzdanınıza ya da çantanıza koyarak her zaman yanınızda taşıyabilirsiniz. Ortaya koyduğunuz niyet SİZİN için bir mana taşımalıdır, ancak görkemli bir şey olmasına gerek yok, sadece işler zorlaştığında dahi sizin için en önemli olana odaklanmanıza katkı sağlayacak bir şey olsun, bu bizim için yeterli.

Benim niyetim, yeteneğimin el verdiği ölçüde elimden gelenin en iyisini ortaya koyarak size bu yolculukta rehberlik etmek ve destek olmaktır.

Şimdi, hep birlikte ortaya bir niyet koymanın ve onu sürdürülebilir kılmanın ilk adımını attığımıza göre, artık yolculuğun bir sonraki adımını atmak için doğuştan gelen yeteneklerinize gözü kapalı güvenme zamanı: Sıfırlama programının birinci aşamasına hoş geldiniz.

basın kopyası

6.
BİRİNCİ AŞAMA: TEMELİ SAĞLAMLAŞTIRMAK

"İYİLEŞMEK BİR ZAMAN MESELESİDİR
ANCAK BAZEN DE FIRSAT YAKALAMAKLA
İLGİLİDİR."

Hipokrat

Tebrikler, başardınız! Bu, yolculuğunuzun temel ve aynı zamanda ilk adımı, ancak bu yolculukta yalnız değilsiniz. Yolun her adımında beraber ilerleyeceğiz ve benim bir sonraki muhteşem adımı atacağınıza dair size ve doğuştan gelen yeteneklerinize güvenim sonsuz.

Programın bu aşamasında bedeninizde huzurlu hissedebilmeyi, orada kendinize bir yuva kurmayı ve onun fizyolojik duyumlarıyla bağ kurmayı öğreneceksiniz. Biliyorum, içten içe bir an önce işleme ve rahatlama aşamalarına geçmek için acele ediyorsunuz. Ve yine -çünkü ben de benzer duygular hissediyordum- 'bir an önce bitsin ve kurtulayım' isteğinin çekim gücünün de farkındayım. 'Daha iyi hissetme' aşamasına geçmek istemeniz son derece normal, ancak bu ilk aşamayı aceleye getirmemenin çok önemli olduğunu unutmamalısınız.

basım kopyası

Bu ilk aşamayı 'hayalinizdeki evi' inşa etmek gibi düşünebilirsiniz. Nasıl tatlı bir heyecan: Her zaman hayallerinizi süsleyen o eve kavuşacaksınız! Ancak sonra temeli atacak olan firmanın ancak üç ay sonra sizin evinize başlayabileceğini öğrendiğinizde dehşete kapılıyorsunuz. Siz de, beklemektense, duvarları ve çatıyı inşa etmeye koyuluyorsunuz. Ne büyük bir işe giriştiniz! Yepyeni eviniz dışarıdan bakıldığında inanılamayacak kadar muhteşem görünüyor. Gel gelelim, kapıdan içeri adımınızı atar atmaz gerildiğinizi hissediyorsunuz: Rüzgârın her uğultusunda evden yükselen çatırtıları ve gıcırtıları duyabilirsiniz.

Derken bir gün güçlü bir rüzgâr gelir, aniden evi bir tarafa savurur ve yerle yeksan olmasına neden olur. Eviniz paramparça oldu. Sağlam bir temeli olmadığı için, elde ettiğiniz tek şey hayalinizdeki eve dair bir yanılsamadan ibaretti. Evin içinde olduğunuz süre boyunca güvende ve rahat olduğunuzu ve korunduğunuzu hissedememeniz de cabası. Fakat, siz de dâhil, evin yanından geçen herkes için hayal eviniz bir istikrar abidesiydi.

Sağlam bir temel inşa ederken sabırlı olmak çok önemlidir. Hayatınızda uzun vadeli, sürdürülebilir ve anlamlı bir değişim gerçekleştirmek istiyorsanız, sabır vazgeçebileceğiniz bir unsur değildir.

Pek tabii ki, hızlı hareket etmeyi ya da çalışma sırasında atlaya atlaya ilerlemeyi seçebilirsiniz, bu şekilde de programın faydasını görmeniz mümkün. Lakin hayalinizdeki evde olduğu gibi, sağlam bir temeliniz olmadan, yolculuğunuz süresinde tetikleyici veya stresli bir şeyle karşılaştığınızda sizi destekleyen hiçbir şeyiniz olmayacak.

Biliyorum, daha başlamadan söylediklerim kulağa sıkıcı geliyor ama inanın bana, sağlam bir temel oluşturmak için gereken zamanı ayırdığınıza asla pişman olmayacaksınız.

Bu aşama, yaşadığınız deneyimlerde saklı olan gizemi, utanç duygusunu ve yaftalanmayı yok etmekle ilgili. Bilgilenmek ise, bu

noktada, sinir sisteminizin ve beyninizin hayatta kalmak için tam olarak tasarlandıkları şekilde tepki verdiğini anlamanıza yardımcı olur.

Birlikte, ruh halinizi dengeleyerek ve sizi zorlayan ya da üzücü duygular, hisler veya deneyimler arasında gezinmenizi sağlayacak güçlü bir kaynak seti oluşturarak, size tekrar alan açmaya başlayacağız. Bu yolla kendinizi rahat hissettiğiniz durum ve ortamların kapsamını genişletebileceksiniz. Kendinizi sakinleştirmeye katkı sağlayan teknikler günlük yaşamda yönünüzü tayin etme yeteneğine olan güveni geri kazanmanızı sağlayacak. Böylece ayaklarınızın yere sağlam bastığını ve içinde yaşadığınız bu dünyada güvende olduğunuzu hissedebileceksiniz.

BİRİNCİ AŞAMA BÜYÜME (GELİŞİM)

- Güvende olma duygusunu kavramak
- Objektif bir gözlemci olarak sağlam bir temel inşa etmek
- Duygularınızla yeniden etkileşime geçerek sağlam bir temel inşa etmek
- Temel ihtiyaçlarınızı karşılamak yoluyla sağlam bir temel inşa etmek
- Koruma egzersizleri yaparak sağlam bir temel inşa etmek
- Bedeninizden yararlanarak sağlam bir temel inşa etmek
- Öz kaynaklarınızı regüle ederek sağlam bir temel inşa etmek

Unutmayın, ilk adımı atmak yolculuğun en zor kısmıdır, ancak bu aynı zamanda kendinize, muhtemelen daha önce hiç deneyimlemediğiniz ya da ayaklarınızı yere sağlam basabilmek için ihtiyaç duyduğunuz güveni ve istikrarı sağlama fırsatıdır.

Karşılığında, birinci aşamada kendinize yavaş ve bir gayeye hizmet edecek şekilde hareket etmeyi ve ilerlemeyi bir armağan

olarak sunun. *Acele etmeyin.* Bu aşamayı bir fırsat olarak görün ve kabul edin!

GÜVEN DUYGUSUNU KAVRAMAK

Özünde, iyileşme ve toparlanma, sizi çevreleyen dış dünyada etkileri fark edilen ve içimizde yeşeren güven ve kontrol duygularını yeniden kazanmakla ilgilidir. İyileşme yolculuğunuzda, kendinizle ve içinde var olduğunuz çevreyle aranızda güven duygusunun tesis edilmesi ilk görevinizdir; stres, kaygı ve travmadan kurtulmayı öğrenmenin birincil temel koşuludur.

Bir yetişkin olarak kendinizi güvende hissetme şekliniz, bebekliğinizden yedi yaşınıza değin geçen zamanda anne-babanızın, aile üyelerinizin ve çevrenizdeki diğer insanların size nasıl davrandığından, bakım verme biçimlerinden ve sevgilerini nasıl sunduklarından büyük ölçüde etkilenir.

Geçmiş deneyimlerinizin, ilişkilerinizin ve çocukluk yıllarında maruz kaldığınız farklı ortamların harmanlanması da güvende olma hissinize katkı sağlayabilmektedir. Bu size çelişkili bir ifadeymiş gibi gelebilir ancak objektif bir bakış açısıyla güvenli olduğu söylenebilen bir ortamda olduğunuzda dahi kendinizi güvende hissetmeyebilirsiniz. Bunun nedeni, güven duygusunu tanımlamayı öğrendiğiniz yöntemin mevcut durumunuz için artık geçerli olmayışıdır.

Şayet kendinizi güvende hissetme konusunda zorlanıyorsanız, bedeninizin güvende (ya da en azından eskiye nazaran daha güvende) hissetmesine yardımcı olmak adına hayal gücünüzü devreye sokmayı yararlı bulmuş olabilirsiniz -ya da şu an yararlı buluyorsunuzdur- ki bu genellikle dissosiyasyonun, derealizasyonun ve depersonalizasyonun kökenini oluşturmaktadır.

Güvende *olmak* -fiziksel olarak tehlikede olmadığınız zamanlar- ile sinir sisteminizin psikolojik dışavurumu olan güvende *hissetmek* arasında ayrım yapabilmek önemlidir.

Kendinizi fiziksel olarak güvende hissedebilirsiniz ancak gerçekte tam anlamıyla güvende olduğunuz bir durumda değilsinizdir. Dolayısıyla, nasıl hissettiğinize odaklanmak -'güvende' hissetmenin ne anlama geldiğine ilişkin fikirlerinizi değiştirmek- bu hisleri gelecekteki hedeflerinizle veya arzularınızla daha uyumlu hale getirmeye çalışırken ilk adımı atacağınız nokta olmalıdır.

Güvende Olma Halinin Tanımı

Güvende olma halinin iki boyutu vardır:

1. **Algı:** Güvende hissetmeye ve güvende olduğunuza inanmaya dair deneyiminiz.
2. **Gerçeklik:** Gerçekten güvende olduğunuzu gösteren objektif işaretler.

Kendinizi nasıl güvende *hissedeceğinizi* öğrenmeniz vakit alabilir! Eğer hayatınızın büyük bir bölümünü güvensizlik duygusuyla geçirdiyseniz, güvende olma hissinin inşa edebileceğiniz bir şey olduğunu fark etmeniz –ve muhtemelen etrafınızdaki insanların da desteğiyle- ekstra çaba göstermenizi gerektirecektir.

OBJEKTİF BİR GÖZLEMCİYE DÖNÜŞEREK KENDİNİZ İÇİN SAĞLAM BİR TEMEL İNŞA ETMEK

Şimdi sizinle benim iyileşme yolculuğumu derinden etkileyerek şekillendiren bir anımı paylaşmak istiyorum. 2017 yılıydı, eşim Damian ile 6 aydır beraberdik. Ben o dönem 4 kadınla bir evi paylaşıyordum, her sabah saat 4'te kalkıp oteldeki işime gidiyordum, sonra da psikoloji eğitimim için üniversitenin yolunu tutuyordum. Akşamları ise kendi işime zaman ayırmaya başlamıştım.

baskı kopyası

Genel ruh halime endişe ve stres hâkimdi. Her şeyin hemen yapılması gerektiği, yapılmadığı takdirde alt üst olabileceği (ya da en azından ben öyle olduğuna inanmıştım) bir dünyam vardı. Açıkçası, yaşamımı sürdürdüğüm ortam da kaotikti, ev arkadaşlarımın biri gelirken diğeri evden çıkıyordu, kiraları sürekli aksatıyorduk, gecikmeli ödemeler normalimiz haline gelmişti.

Bir akşam Damian ile yemek yerken ona hayatımın gidişatını değiştirecek basit bir soru yönelttim:

"Sence ben negatif bir insan mıyım?"

Bu, sinirleriniz bozukken ve alacağınız cevabı duymak istemediğinizde, sorması gerçekten yürek isteyen bir soruydu.

Damian dürüst bir yanıt vermekten çekinmemişti: Ona göre ben negatif bir insan değildim ancak çoğu zaman dünyaya olumsuz bir çerçeveden bakıyor oluşum bakış açımı olumsuz yönde çarpıtabiliyordu.

Haklısınız, cevabı duymak istememiştim ancak bunu hem saygı duyduğum hem de güvendiğim birinden duymaya ihtiyacım vardı. O an, bunları duymanın bana ne kadar acı verdiği hakkında en ufak bir söz söylemedim, daha sonrasında da o andan sonra kalıplarımı değiştirmek için ne kadar ciddi bir çaba ortaya koyduğum hakkında konuşmadım.

Burada önemli olan, bu örüntüyü yüzüme vuruluncaya kadar fark edememiş olmamdı. Bu bilgiye vakıf olduğumda ya da başka bir deyişle yüzüme ayna tutulduğunda proaktif bir tutumla bu konu hakkında çalışmaya başlayabildim.

Görüyorsunuz, kendi dünyanıza sıkışıp kalırsanız asla nefes alacak fırsatınız olmaz. Asla geriye doğru bir adım atarak resmin tamamını göremezsiniz. Olan bitene o kadar yakından bakarsınız ki içinde bulunduğunuz deneyimin, beraber olduğunuz insanların, sizi etkisi altına alan düşünce, duygu ve hislerin içine çekiliverirsiniz. Bu, insanı tüketen bir ruh halidir ancak kendinize alan tanıyabildiğiniz, olaylara uzaktan bakabildiğiniz ve kendinize farklı bir

perspektiften gerçekten objektif bir bakış açısıyla yaklaşabildiğiniz anda, her günün her anında geniş bir yelpazeye yayılan birçok farklı şeyi deneyimleyebilirsiniz.

Kendinize yeniden alan açmaya başlamanın en kolay yollarından biri basit bir çalışma olan kayıt tutmaktır. Bu çalışma size olaylardan uzaklaşarak, kendinize ve gün içinde yaşadığınız tecrübelere farklı bir açıdan bakmanın ve nasıl hareket ettiğinizi, kim olduğunuzu ve neye odaklandığınızı fark etmenin ipuçlarını verir.

Bu nedenle, kendinizin objektif bir gözlemcisi olacağınız bir yolculuğa çıkacağız ve bu iyileşme yolculuğunun zorlu adımını birlikte tamamlayacağız.

Kayıt Tutmak

Bu programın ilk adımı stresi, kaygıyı ve travmayı nasıl tecrübe ettiğiniz -semptomlarınız, davranış kalıplarınız ve dışavurumlarınız- hakkında bilgi sahibi olmaktır. Yol alırken kayıt tutmanız gerekecek, böylece yanıtlarınıza yansıyan eğilimleri ya da bağlantıları tespit edebileceksiniz.

Çalışma süresince, hangi aşamada olursanız olun, ruh halinize dair kayıtları da bilinçli bir şekilde oluşturmanız ve sürdürmeniz, öz farkındalığı geliştirmesi ve kişiliğinizi yansıtması açısından önemlidir. Aynı zamanda bu, yargılanmadığınız, aksine destek gördüğünüz ve güvende olduğunuzu hissettiğiniz bir ortamda kendinizi tanımanız için size sunulmuş bir fırsattır.

Bu program, semptomlarınızın doğasını ve kökenlerini daha iyi kavramanıza destek olmak üzere tasarlandı ki bu sayede semptomları sahiplenebilir ve yaşamınızdaki sağlıklı değişimleri hayata geçirmeye başlayabilirsiniz.

Bir düzen dâhilinde fizyolojik, duygusal ve zihinsel deneyimlerinizin kaydını tutmak, semptomları neyin tetiklediğini anlamanıza yardımcı olabileceği gibi, ilerleyen dönemlerde ne şekilde tepki vereceğiniz konusunda da size rehberlik edebilir.

Yoğun veya kronik kaygı atakları yaşadığınızda, duygularınızın kontrolden çıktığını hissedebilirsiniz; size sanki kendilerine ait bir hayatları varmış gibi gelebilir. Böyle zamanlarda kontrolü tekrar ele alabilmek için öncelikle kendinize alan açmanız ve yaşadıklarınızın gözlemcisi olmanız gerekmektedir. Bu şekilde, bir zamanlar yargılamanın ve öz eleştirinin hâkim olduğu alanda şefkatin yeşermesine olanak tanımış olursunuz.

Semptomların ve tecrübelerin kayıtlarını tuttuğunuzda bunların ortaya çıkma biçimlerinde öne çıkan davranış kalıplarını da fark etmeye başlayacaksınız.

Bu çalışma, sizi uyarılma veya kapanma durumlarına iten faktörlere ilişkin öz farkındalığınızın gelişmesine de katkı sağlar; stratejilerinizi ve sahip olduğunuz kaynakları ihtiyacınıza göre şekillendirmenize olanak tanıyacak bir yol haritası da sunabilir.

Dahası, günlük hayattaki tecrübelerinizin sinir sisteminizdeki etkilerini tanımayı öğreneceksiniz: aktifken ya da enerjinizin düşük olduğu zamanlardaki hissiyatınızı, bu anlarda aklınızdan geçen düşünceleri, bu duyguların sebep olduğu eylemlerinizi...

Bu kitapta sizinle paylaştığım kaynakların hepsi -duygularınız, düşünceleriniz ve davranışlarınız da dâhil olmak üzere- farklı sinir sistemi durumlarına erişmenize ve bunları regüle etmenize yardımcı olmak amacıyla özel olarak tasarlandı. Tecrübelerinizin ve uyarılma durumlarının gerçek doğasını tam anlamıyla idrak etmeden sinir sisteminizi destekleyemeyeceğiniz gibi vagus sinirini de sıfırlayamaz ya da iyileştiremezsiniz. Ruh halinizi ve davranışlarınızı sürekli izlemek, kendinizi nasıl hissettiğinizi sorgulamaktan daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

Misal, sizden bir önceki haftayı yorumlamanız istendiğinde, koca bir haftayı endişeli ve duygusal anlarınıza bağlı olarak kötü bir hafta olarak değerlendirebilirsiniz. Kendimize herhangi bir olumlu (ya da nötr) duygunun varlığını kabul etmeden sadece olumsuz duygular üzerinden ilerleme izni verdiğimizde, gerçek-

liğin aşırı dramatik bir versiyonunun geçerli olduğuna inanmaya başlayabiliriz ki bu versiyon gerçekte olup biteni tam olarak yansıtmaz. Bir önceki hafta olumsuz bir çerçeveden bakarak aynı dönemde iyi yaptığınız şeyleri gözden kaçırmak kaygı ve stres duygularını daha güçlü hissetmenize sebep olabilir.

Öte yandan, aklınızdan geçenleri ve ruh halinizi düzenli olarak kayıt altına almak, kaygı düzeyinizdeki iniş çıkışları görmenize ve normalden daha az kaygılı hissettiğiniz zamanları fark etmenize yardımcı olacaktır.

Pek tabii ki, uyarılma düzeylerinizin takibini yapmanın kendinizi daha endişeli ve stresli hissetmenize ya da bunalmanıza neden olma ihtimali sizi endişelendirebilir. Kaygılı bir insansanız ya da kaygılanmaktan endişe duyuyorsanız bu gayet anlaşılabilir bir korkudur (Başka bir deyişle, kaygılarınızı kontrol edemediğiniz hissi ağır basıyorsa). Ancak size söz veriyorum; uyarılma düzeylerinizi idrak etmeyi öğrendiğiniz zaman, onların sorumluluğunu üstlenebildiğinizi görmek kendinizi daha güçlü hissetmenizi sağlayacak. Anksiyetenizi tetikleyen şeyin ne olduğu hakkındaki bilgiyi, yaşamınız hakkında önemli kararlar almanın ve hayatı daha bilinçli yaşamanın bir yolu olarak kullanabileceksiniz.

Nasıl Takip Edeceksiniz?

Ruh halinizin takibini iki farklı şekilde yapabilirsiniz: Öznel olarak, kendimize nasıl hissettiğimizi sorabilir ya da objektif bir gözle çeşitli ölçeklerden faydalanarak farklı duygularımızın yoğunluklarını derecelendirebiliriz.

Öznel takip, kaygınızın şiddetine ve ondan kaçınmanın bir yolu olup olmadığını hissetmenize ya da kaçınma şansınıza ilişkin kişisel değerlendirmenizi içerir. Birçok insan için bu, dev boyuttaki jöle dolu bir kabın içinde yüzmeye çalışmak gibidir, işin kötüsü dışarı da çıkamazsınız! Öznel takip muhtemelen hâlihazırda yap-

makta olduğunuz bir şeydir ve kaygınızı daha da kötüleştiren bir alışkanlık olarak değerlendirilebilir.

Bu derste üzerinde konuşacağımız nesnel izleme ise kaygının özelliklerini etkili bir biçimde takip etmenin daha 'bilimsel' bir yoludur.

Örneğin kendinize 'Nasıl hissediyorum?' sorusunu yöneltmek yerine, deneyimlerinizi semptomlarınızın yoğunluğuyla ilişki olarak bir değer ile ölçeğinize kaydetmeyi öğreneceksiniz. Ya da tetikleyici unsurlara odaklanmanın yanı sıra, farklı uyarılma durumları karşısında ortaya koymanız gereken davranışsal tepkiler hakkında enine boyuna düşüneceksiniz.

Nesnel (objektif) takip, devasa boyuttaki bir jöle kabının dışında dururken jölenin rengi, kıvamı ve hareketleri hakkında notlar almaya benzer.

Duygularınızı nesnel bir gözle izlemeye başladığınızda, bu sizi zorlayabilir ya da yaptığınız şeyin doğal akışla bağdaşmadığını hissedebilirsiniz. Yine de, pratik yapmaya devam ettikçe, bu yeni takip yöntemi otomatik biçimde işlemeye başlar ve alışkanlık haline gelir. Başlarda; muhtemelen kaygı, stres ve endişe seviyelerinizde artış olduğunu hissedebilirsiniz, lakin zamanla ve istikrarlı bir çalışmayla, tuttuğunuz kayıtların öznelden nesnele evrildiğini görebileceksiniz.

Şu an kuvvetle muhtemel, aklınızdan şu cümleler geçiyor olabilir: *'Bunlar kulağa hoş geliyor, ancak nereden başlayacağım hakkında en ufak bir fikrim yok!'*

Endişeye mahal yok! Ben sizi koruyup kollamak için buradayım. Kayıt tutma pratiğinize rehberlik etmek için, pratik yaparken fotokopisini/çıktısını alıp kendi formunuzu oluşturabilmeniz için çok özel iki form oluşturdum. Birazdan bu iki form hakkında biraz daha detaylı bilgiye ulaşacaksınız.

Ama önce, kayıt tutmanın size sağlayacağı faydalardan bahsetmek istiyorum:

1. Kayıt tutmak, şiddetli kaygı, stres veya hayatta kalma tepkilerinizi tetikleyen spesifik etmenleri tespit etmenize olanak tanır; sizi tetikleyen etmenlerin ve olayların farkına varmak, onların insafına kaldığınız hissinin azalmasını sağlayacaktır.
2. Kayıt tutmak, kaygı, stres ve travma ile ilgili şahsi deneyimlerinizi daha net anlamanızı sağlar ve bu duyguları bedeninizde ve zihninizde *ne şekilde* deneyimlediğinizi tanımlar.
3. Kayıt tuttuğunuzda, pratikte yararlandığınız kaynakları, uygulamaları ve bunların sizin için ne kadar işe yarar olduğunu değerlendirme olanağına da sahip olursunuz. Ayrıca, olumsuz düşünce kalıplarına veya derin düşüncelere takılıp kalmak yerine, kazanımlarınızı ve küçük zaferlerinizi kutlamanız da mümkün hale gelir. Kötü bir gün geçirdiğinizde ve cesaretinizin kırıldığını hissettiğinizde ne kadar yol kat ettiğinizi görmek için tek yapmanız gereken tuttuğunuz kayıtları gözden geçirmek olacaktır.
4. Kayıt tutmak, kendinizin objektif bir gözlemcisi olmanızı da sağlar. Bu sayede davranışlarınıza uzaktan bakabilirsiniz. İnanın bu, hayatınızda gerçek anlamda değişimlere imza atabilmek için oldukça önemlidir.

Şimdi de programın geri kalanında tamamlamanızı isteyeceğim iki kayda birlikte göz atalım:

Endişe Kaydı

Endişe kaydı, uyarılma düzeyinizde değişiklik hissettiğinizde yararlanacağınız kayıtlardır. Bu, derin düşüncelere daldığınızı gösteren ya da aşırı düşünmeye meyletmenizden kaynaklanan herhangi bir veri olabilir: Belki uyumakta zorlanıyorsunuzdur, kendinizi normalden daha yorgun hissediyorsunuzdur ya da beyin sisi sizi zorluyor da olabilir. Bunlar sadece birkaç örnekle sınırlı kalabilse de endişe kayıtlarınızda yer vermenize değecek çok sayıda değişime ve kaymalara vesile olabilir.

Kayıt altına aldığınız veriler, tetikleyicileriniz ve bunların hem bedeninizde hem de zihninizde ne gibi hisleri açığa çıkardığı hakkındaki gizemi ortadan kaldırmaya ve anlamaya başlamanız konusunda özellikle fayda sağlayacaktır. Ayrıca, davranışlarınızın söz konusu deneyimlerden nasıl doğrudan ya da dolaylı olarak etkilenebileceğini görmenize olanak sağlayacaktır.

Kaydın en üstüne, uyarılma düzeyinizin değişmeye başladığını fark ettiğiniz tarih ve saati (yaklaşık olarak) not etmeniz gerekiyor.

Daha sonra, hissettiğiniz maksimum uyarılma düzeyini daire içine alarak, deneyiminizi objektif bir değerlendirmeyle forma kaydetmelisiniz.

Yine aynı formu kullanarak yaşadığınız ve tam olarak varlığından emin olduğunuz semptomları da not etmelisiniz. Her ne kadar zamanın büyük bölümünde bu semptomların etkisi altında olduğunuzu hissetseniz de bunları ne zaman daha yoğun şekilde hissettiğinizi ya da sadece belirli zamanlarda mı hissettiğinizi ayırt edebilmeniz önemlidir.

Kaydın bir sonraki aşamasında, uyarılmadaki değişime katkısı olabilecek tetikleyici unsurların tanımını yapmanız gerekiyor. Bu tetikleyici unsurlar günün hangi saati olduğu (mesai bitiminden hemen önceki zaman dilimi, her şeyi halletmek için yeterli zamanınızın olmadığı hakkında endişelenmeye başladığınız zamanlar gibi), aile üyelerinizi ve sizi etkileyebilecek hastalıklar hakkında bir yazı okumanız ya da haber beklediğiniz birine ulaşamamış olmanız gibi şeyler olabilir. Şayet sizi tetikleyen şeyin ne olduğu hakkında net bir fikriniz yoksa, sadece 'bilmiyorum' şeklinde kaydedebilirsiniz.

Daha sonra 'Kaygılı Düşünceler' başlığına geçip sizi en çok kaygılandıran şeylerin listesini yapabilirsiniz. Lütfen, düşüncelerinizi kâğıda dökerken elinizden geldiğince spesifik notlar almaya çalışın, zira bu bölüm gerçekten önemli!

Bir sonraki adımda endişenizle nasıl başa çıktığınızı, yani davranışlarınızı kayıt altına almanız gerekiyor. Örneğin: odanın içinde dönüp durmak, aile üyelerini arayarak iyi olduklarından emin olmak (iyi olduklarını bilseniz dahi) veya farklı bir aktiviteye yönelerek sizi endişeye sevk eden düşüncelerden uzaklaşmak.

Son adımda ise endişelerinizin veya fiziksel duyumlarınızın azalmaya başladığını ilk fark ettiğiniz zamanı kayıt altına almanızı istiyorum (Endişe kaydının sağ üst köşesine yazmanız gerekiyor).

Günlük Ruh Hali Kaydı

Günlük ruh hali kaydı, her günün sonunda, uykuya dalmadan hemen önce doldurmanız gereken bir form.

Bu yansıtıcı çalışmada, kaygı ve fizyolojik uyarılma düzeyinizi 0'dan (kaygı yok) 100'e (aşırı kaygılı) kadar değerlendiren bir ölçekten yararlanılır.

İlk sütunun altına tarihleri yazın.

İkinci sütuna tüm yaşananları dikkate alarak gün boyunca ortalama kaygı düzeyinizi not etmelisiniz.

Üçüncü sütunu ise gün içinde deneyimlediğiniz en yüksek kaygı düzeyini not etmeniz için ayırdım. Şayet gün içinde yükselmenize ya da don ya da kapan tepkisine neden olabilecek bir durum yaşamadıysanız bu bölüme yazacağınız puanlar ikinci sütundakilerle aynı olacaktır.

Dördüncü sütuna geldiğinizde sizden hissettiğiniz fiziksel gerginliğin ya da huzursuzluğun düzeyini not etmenizi istiyorum. Vücudunuzun herhangi bir bölgesinde ağrı ya da sızı hissediyorsanız, odaklanmakta güçlük çekiyorsanız ya da gün içinde kendinizi huzursuz ya da yorgun hissediyorsanız, değerlendirmeniz sırasında bunları da göz önünde bulundurmalısınız.

Beşinci sütun aşırı düşünmeye meylettiğinizde, düşünceler sarmalına kapıldığınızda ya da rahatsız edici düşünceler zihninize

üşüştüğünde zihninizin nereye gittiğini kayıt altına almanız için hazırlandı. Yaşadığınız gün hakkında düşünmeli ve zamanınızın ve enerjinizin ne kadarını bu düşünce süreçlerinde harcadığınızı not etmelisiniz.

Altıncı sütun, size özgü belli başlı davranışları veya davranış kalıplarını takip etmek isterseniz diye kasıtlı olarak boş bırakıldı. Misal, tırnaklarınızı yiyor ya da etinizi yoluyor olabilirsiniz. Bu davranış kalıplarını da aynı ölçeği kullanarak bu sütunda kayıt altına alabilirsiniz.

Başlangıçta, bu ölçekleri kullanarak gün içinde yaşadıklarınıza ayna tutma ve onları kayıt altına alma fikri size biraz tuhaf gelebilir, fakat zamanla bu sizin için bir alışkanlığa dönüşecektir. Bu ölçekleri hayatınıza katmayı tercih ettiğinizde, nasıl hissettiğinizle ilgili kelimeleri veya cümleleri not etmek yerine, fiziksel deneyiminiz ve ruh haliniz hakkında çok daha objektif ve geneli kapsayan bir bakış açısına sahip olabileceksiniz.

Bu, program dâhilindeki ilk ritüeliniz, bu nedenle kararlılıkla ilerlemek adına kendinize küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemeniz önemlidir.

Öncelikle işe, yedi günlük bir süre zarfında, her gece uykudan önce günlük ruh hali kaydınızı tamamlayarak başlamayı deneyin. Sizin için hazırladığım kayıt formlarının fotokopilerini/çıktılarını alıp unutmamak için başucunuzda bir kalemle birlikte hazır tutabilirsiniz!

Bir günü pas geçmek sizi endişelendirmesin! Yeni bir alışkanlığı oturtmak zaman alacaktır. Unuttuğunuzda, tek yapmanız gereken yarın yeniden başlayabileceğinizi kendinize hatırlatmak: İşte, bu kadar basit!

ENDİŞE KAYDI

Tarih: _____ **Başlangıç Saati:** _____ **Bitiş Saati:** _____

Hissettiğiniz en yüksek kaygı seviyesi (aşağıdaki değerlerden uygun olanı daire içine alın):

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

HİÇ HAFİF MAKUL AŞIRI

Hangi semptomları yaşadığınızı belirtin:

- Huzursuzluk, heyecanlı veya gergin olma hissi ☐
- Kolay yorulmak ☐
- Odaklanma güçlüğü ya da zihin bulanıklığı ☐
- Asabiyet ☐
- Kas gerginliği ☐
- Uyku bozukluğu ☐

YAŞADIĞINIZ FİZİKSEL TECRÜBEYİ ADLANDIRIN VE TARİF EDİN

_____

_____

_____

TETİKLEYİCİ UNSUR

_____

_____

_____

_____

_____

KAYGILI DÜŞÜNCELER

_____

_____

DAVRANIŞLARINIZ

_____

_____

basım kopyası

GÜNLÜK RUH HALİ KAYDI

Günün sonunda her sütunu 0-100 arasında bir sayıyla değerlendirin



Tarih	Genel kaygı düzeyi	En yüksek kaygı düzeyi	Genel fiziksel gerginlik düzeyi	Genel anlamda kaygıyla meşguliyet düzeyi	

basım kopyası

DUYGULARINIZLA TEKRAR BAĞLANTI KURMAK YOLUYLA SAĞLAM BİR TEMEL OLUŞTURMAK

Düşüncelerimiz ve duygularımız bizim seçimlerimiz değildir. Tıpkı nefes almak gibi kendiliğinden oluşurlar. Ve yine, tıpkı nefes almak gibi insan olarak sizin için ve kendi dünyanızda yönünüzü tayin edebilmeniz için son derece hayati ve bir o kadar da önemlidirler.

Eminim, sizin de duygularınızdan kurtulmayı istediğiniz zamanlar olmuştur, zira omuzlarınıza binen ağırlık ve hissettiğiniz acı kimi zaman ölçülemeyecek kadar büyük ve bunaltıcıdır. Ancak duygularınızın amacı sizinle oynamak değildir, anlamaya ve kulak vermeye başladığınızda iyi birer öğretmene dönüşürler. Şu an, size ne anlatmak istediklerini anlamanıza ya da açıklayabilmenize gerek yok fakat biraz sakinleşmeyi başarıp seslerine kulak verdiğinizde vücudunuzun ve zihninizin derinlerden fısıldadığı tüm sırları vereceklerine eminim.

Duygularınız davranışlarınızın ardındaki itici güçtür. Dolayısıyla yaşam tecrübelerinizi, yakaladığınız fırsatları ve karşınıza çıkan riskleri olduğu kadar ilişki kurduğunuz insanları da belirlerler. Duygularınızla yeniden bağlantıya geçmek sinir sisteminizin, bedeninizin ve zihninizin dilini ve aralarındaki iletişim modelini anlamanın anahtarını sunar.

Kendinize ve sizi çevreleyen dünyaya dair, size neyin iyi hissettirdiğini anlamak, zaman ayırmaya değecek bir çabadır fakat aynı zamanda sizi zorlayan deneyimler yoluyla hissetmiş olabileceğiniz, kimi zaman dayanılmaz hale gelen acıları da kabul etmeyi öğrenmeniz gerekir.

Duygularınızla yeniden bağlantıya geçtiğinizde aynı dili konuşmaya da başlamanız mümkün hale gelir. Sezgilerinizin ve beden bilgeliğinizin yeniden canlanmasını sağlayabilirsiniz. Böylece size her zaman yol gösterecek bir rehbere, hayatınızı anlamlı bir

doğrultuya yönlendirmenize imkân tanıyacak bir ışığa, gerçek bir kuzey yıldızına sahip olursunuz.

Dahası, hayatınızın önemli bir parçası olan şeyler, yani kalıplarınız, tepkileriniz ve davranışlarınız hakkında öz farkındalık geliştirebilecek ve nazikçe kendinizi gerçek arzularınızla ve ihtiyaçlarınızla uyumlu bir yörüngeye oturtabileceksiniz.

Eğer duygularınızı idrak etmekte ya da tanımakta zorlanıyorsanız, inanın dert değil! Bazen duygular kendini o kadar ustaca gizlerler ki onları tanımlamak için bir kelime dağarcığı oluşturmanız gerçekten zaman alır.

Bir duyguyu fiziksel olarak hissedebilmek için yavaşlamanız gerekir. Unutmayın, bu bir yarış değil ve duygularınızla uyumlu hale gelmek için çabalamanın gerekmesi, bir şeylerin yanlış ya da hatalı olduğunu göstermez.

Yaşamlarının erken dönemlerinde travmaları olmuş insanlar sıklıkla uyuşukluk veya hissizlik gibi duygular yaşarlar. Siz de benzer bir durumdaysanız, bunun sizi korumak için çalışan bir mekanizma olduğunu kendinize hatırlatın. Bu, bedeninizin ve beyninizin hayatta kalmanızı desteklemek için mükemmel bir şekilde çalıştığı anlamına gelmektedir ve böylece hissetmenin ne demek olduğunu tekrar öğrenebilirsiniz. Bu, aşamalardan meydana gelen bir süreçtir ve duygularınıza uyum sağlama yeteneğini geliştirmeniz zaman alacaktır.

Hissettiğiniz duyguları tanımlamakla ilgili sorunlar yaşıyorsanız fiziksel duyumlarınızı tanımlamayı deneyerek başlayabilirsiniz. Bedeninizde fiziksel his olarak tanımlayabileceğiniz herhangi bir duyum var mı? Kalp çarpıntısı yaşıyor musunuz? Mideniz bulanıyor mu? Boynunuzun arka kısmında ya da omuzlarınızda bir gerginlik hissediyor musunuz? Baş ağrısı ya da kas ağrısı çekiyor musunuz? Tüm bunlar sizin için duygusal anlamda bir şeylerin yolunda gitmediğinin fiziksel emareleridir ve bunları fark etmek,

bedeniniz ve zihniniz arasındaki bağlantıyı yeniden kurmaya başlarken sizin için harika bir başlangıç noktasıdır.

Duyguları tanımlamak ya da tarif etmek her zaman kolay olmaz. Bazen hafif seyrederler ve deneyimlediğiniz şeyi tarif edecek doğru kelimeyi bulamadığınızı hissetmeniz gayet normaldir. Benzer şekilde, hislerinizin farklı duyguların bir harmanı olduğunu düşünmenizde de bir sorun yoktur: Aynı anda hem endişe hem öfke hissedebilir ve üzgün olabilirsiniz.

Yapmanız gereken en önemli şey, basitçe uyum sağlamaya başlamaktır -bu 'doğru' olanı yapmakla değil, kendinize kendi içsel deneyiminizle bağ kurma fırsatı vermekle ilgilidir.

Travma Üzerine Bir Not

Hızlı bir şekilde, art arda gerçekleşen olaylar, kronikleşmiş ya da sürekli hale gelmiş stres etkenleri, sizi destekleyecek kimsenizin olmadığı ve değişime hazırlıksız yakalandığınız zamanlardaki zorlayıcı tecrübeler... Bunların her biri sinir sisteminiz, zihniniz ve bedeniniz için travma anlamına gelmektedir.

Travmalar ve yaşam tecrübeleri kendinizle ve başkalarıyla ilişki kurma biçiminiz üzerinde derin bir etki yaratabilir ki bu, duygusal anlamda sıkıntılarınızın artmasına neden olur. Ancak travmanın duygularınızla tekrar bağlantı kurmayı öğrenme kapasitenizi yok ettiğini söyleyemeyiz; biz doğamız gereği kendimizi iyileştirmek için yaratıldık. Başka bir deyişle, duygularınızdan tamamen kopmuş olup olmadığınızdan bağımsız, zamanla bu bağlantıyı ve beceriyi tekrar kazanmanız mümkündür. Ufak adımlarla, nazikçe bu uygulamayı hayatınıza katarak yavaş yavaş duygularınızı onların içinde kendinizi kaybetmeden anlamaya ve ifade edebilmeye başlayabileceksiniz. Bu, aynı zamanda, kendi yaşamınızda ve yaşadığınız tecrübeler üzerinde kontrol sahibi olduğunuza ve onları sahiplendiğinize dair duyguyu geri kazanmanın da anahtarıdır.

Duygularınızı tanımlama ve onlar için alan açma kapasitenizi geliştirdikçe, kökten bir değişimin de vuku bulduğunu fark edeceksiniz; duygularınıza ve bu duyguların bedeninizi, zihninizi ve davranışlarınızı ne şekilde etkileyebileceğine dair daha fazla öz şefkate ve farkındalığa sahip olabilmekten bahsediyorum. Çevrenizdeki insanlarla daha güçlü bağlar kurabildiğinizi ve iletişim becerilerinizi geliştirdiğinizi göreceksiniz. Bu, sonrasında sizin hem kendinizle hem de hayatınızdaki insanlarla güçlü ve saygı çerçevesinde yapılanan ilişkiler kurmanıza da imkân tanıyacak.

Sıfırlama programında yol alırken, duyguların ve bedeninizin size yolladığı sinyallerin bu şekilde doğru tanımlanıyor oluşu size duygusal regülasyon tekniklerini kendinize ve size özgü ihtiyaçlarınıza göre yönlendirebilmeniz için güçlü bir temel sağlayacaktır.

Ayrıca, olumlu duyguları deneyimleme kapasitenizin gelişip güçlendiğini, günlük yaşamınıza oyun, kahkaha ve daha fazla keyif anı getirdiğini keşfedeceksiniz.

TEMEL İHTİYAÇLARINIZI KARŞILAMAK YOLUYLA SAĞLAM BİR TEMEL OLUŞTURMAK

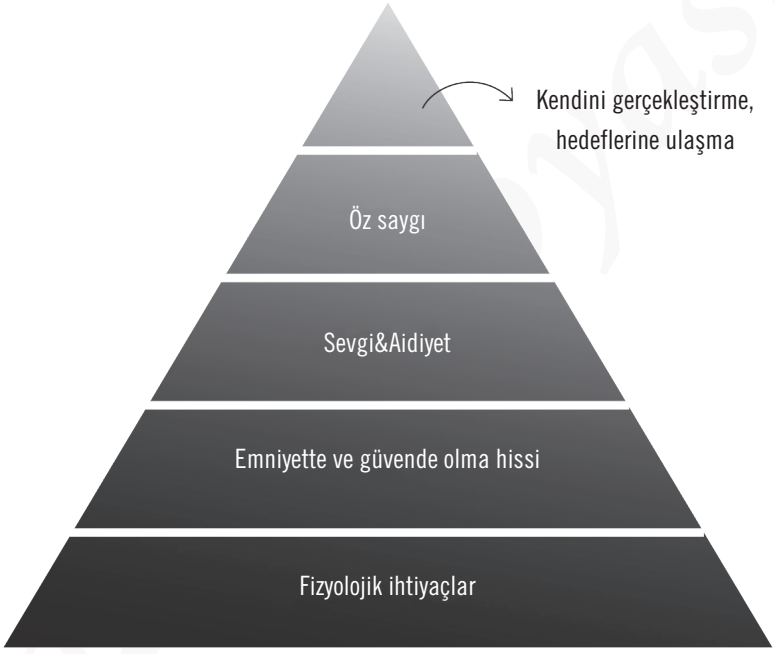
Eğer kendi kendinize 'Yarın egzersiz yapmaya başlayacağım' cümlesiyle başlayan sözler verenlerdenseniz elleri görelim! Biliyorum, yarın geldiğinde siz de sözünü tutamamış olanlardansınız...

Utanmanıza hiç gerek yok! Ben de kendi yaşamımda böyle cümleleri defalarca kurdum ancak günü geldiğinde hep göz ardı etmeyi seçtim! Hepimizin her an meşgul olduğu bugünün dünyasında, esasen bize yararı dokunacağını bildiğimiz konularda harekete geçmenin ne kadar zor hale gelebileceğini ve sonunda bir kenara itilmeye mahkûm olduklarını görmek hiç de zor değil.

Yetiştirmek için koşturduğumuz onca işin arasında, sonu gelmeyen faturaları ödemeye, ilişkilerimizi sürdürmeye gayret eder-

ken ve bir şekilde sağlığımızı korumaya çabalarken bir yandan da her daim ihtiyaçlarımızı karşılamaya çalışıyoruz.

Karşılamaya gayret ettiğimiz ihtiyaçlarımız, ilk olarak Abraham Maslow tarafından anlaşılır bir çerçeveye oturtulmuştur ve Maslow ihtiyaç hiyerarşisinin şu şekilde olduğunu öne sürmektedir:



Kendini gerçekleştirme basamağına ulaşana değin, her seviye bir öncekinin üzerine inşa edilir.

Birazdan bu ihtiyaçların her birini detaylı şekilde ele alacağız. Sözü Maslow Hiyerarşisine getirmemin sebebi, bu sistemin hayatımızın hangi noktasında nelere daha fazla ehemmiyet vermemiz ve hangi ihtiyaçları ne zaman karşılamaya başlamamız gerektiğinin bir yolu olmasıdır.

Çoğu insan -kendinizi de bu insanların içinde sayabilirsiniz- kendini gerçekleştirmeye dair doğuştan var olan bir arzuya sahiptir; sınırlarımızı sonuna kadar zorlamak, tutkularımızın ve yaratıcı taraflarımızın peşinde gitmek isteriz. Fakat, bu takdire şayan arayış sırasında, arzularımızı gerçekleştirmemizi sağlayacak olan temelleri hazırlamaktan vazgeçiyoruz.

Aynı durum iyileşme süreçleri için de geçerlidir; hepimiz süreci işletmeyi, akışa bırakmayı ve sadece 'daha iyi' olmayı isteriz, ancak ihtiyaçlarımızın temelleri oluşturulmadığında kendimizi çoğu zaman tökezlerken buluruz.

Bu da kaçınılmaz olarak yenilgi ve çaresizlik duygularını doğurur. Oysa bizim şu an burada yaratmayı arzu ettiğimiz şey bu değil. Sıfırlama programının bu aşamasında çalışırken yaptığınız şey, varlığınızın her alanında istikrar yaratacak ve hayatınızın şu an hayal dahi edemeyeceğiz şekilde inanılmaz ve heyecan verici bir şekilde ivmelenmesine imkân verecek güçlü temeller yaratmak.

Fakat bunu başarabilmek için öncelikle temel ihtiyaçlarınızı karşılamanız gerekir. Böylece iyileşmenin ve yenilenmenin gerçekleşmesi için gerçekten alan yaratacak bir konumda olabilesiniz.

Gelin, şimdi hep birlikte bu insani ihtiyaçların her birini daha detaylı olarak inceleyelim:

Fizyolojik İhtiyaçlar

Bunlar susadığınızda su içmek, açken yemek yemek gibi fiziksel ihtiyaçları ifade eder. Aynı zamanda vücudunuzda homeostaziyi (yani, 37 derece olan vücut ısısını korumak gibi farklı vücut sistemlerinin dengeli seviyelerini) sürdürmek için gerekli fizyolojik gayreti de kapsamaktadır.

Fizyolojik ihtiyaçlar iyi olma halinizin devamlılığı için oldukça önemlidir, çünkü yemek yemek ve uyumak gibi temel fiziksel işlevleri de kapsar. Kurt gibi açken yemekten başka bir şey dü-

şünmek oldukça zordur ya da yeterince uyuyamamışsanız, ertesi güne berbat bir ruh haliyle başlama olasılığınız daha yüksektir.

Ayrıca, temiz ve solunabilir bir hava, koşullara uygun kıyafetler, güvenli ve emniyette olduğunuzu hissedebildiğiniz bir barınak ve üremeye dair tercihleriniz de bu kapsama dâhildir.

Emniyet ve Güvenlik

Fizyolojik ihtiyaçlarınız karşılandıysa bir sonraki basamağa, yani güvenli bir ortam arayışına geçmenin zamanı gelmiş demektir.

Erken çocukluk döneminde çocuklar güvenli ve öngörülebilir ortamlara ihtiyaç duyarlar. Bu istekleri karşılık bulmadığında korkarak ya da kaygılanarak tepki vermeleri olasıdır.

Yetişkinler olarak bizim güvenli ve öngörülebilir bir ortama duyduğumuz ihtiyaç da güçlüdür. Hâlâ şiddet unsurlarından ve hırsızlardan korunmayı arzu eder; duygusal açıdan istikrarlı ve huzurlu bir yaşamı, sağlık açısından desteklenmeyi (tıbbi bakıma erişim de buna dâhildir) ve mali açıdan güvende olmayı isteriz. Tüm bunlar, bize hayatımız için önem arz eden hususlar üzerinde kontrol sahibi olduğumuz hissini verir.

Sevgi ve Aidiyet

Bir sonraki adım, aidiyet duygusunun gereklerini yerine getirmek ve sosyal bağ kurma ihtiyacınızı karşılamak olacaktır. İnsanlar sosyal varlıklardır ve -hem sevilmek hem de sevmek için- kendimizden daha büyük bir şeyin parçası olduğumuzu hissetmeye ihtiyacımız vardır.

Çocukken akran grubumuza uyum sağlamayı, arkadaşlarımızla ve aile üyelerimizle aidiyet duygumuzu yeşertecek ilişkiler kurmayı öğreniriz.

Yetişkin olduğumuzda ise yeni arkadaşlar edinebileceğimiz ya da geçmişte başlamış ilişkilerimizi sürdürebileceğimiz alanlar bulmak bizim için önemli hale gelir.

Araştırmacılar, sevginin ve ait olmaya duyulan ihtiyacın iyi olma halimizi nasıl etkilediği hakkında keşifler yapmaya devam etmekteler. Örneğin, izolasyon, yani sosyal bağlantıların olmadığı hissi fiziksel sağlıkla olumsuz bir ilişki içindedir. Güçlü ilişkilere sahip olmak ise fiziksel sağlığı olumlu yönde etkiler.

Öz Saygı

Kendimiz hakkında iyi hislere sahip olmaya duyduğumuz ihtiyaç, yani öz saygımız veya insan olarak kim olduğumuzla duyduğumuz gurur, duygusal yaşamlarımızın ve iç sesimizin önemli bir parçasını oluşturur.

Öz saygının iki bileşeni vardır. Birinci tür öz saygı, güven ve kişisel değer duygularına dayanır. İkinci tür ise elde ettiğiniz başarıların öneminin başkaları tarafından kabul edilmesi ile ilgilidir.

Saygınlığa dair ihtiyaçlarınız karşılandığında kendinize güvenir ve değerli hissedersiniz. Bu ihtiyaçlarınız karşılık bulamadığındaysa aşağılık duygusuna karşı savunmasız hale gelirsiniz.

Kendini Gerçekleştirmek

Kendini gerçekleştirmek, olabileceğiniz her şeyi olmaya duyduğunuz arzudur. Bunu bir çeşit psikolojik büyüme, gelişme ve olgunlaşma arayışı olarak tanımlayabiliriz. Kendinize özgü yolu takip etmenin yaşamda size armağan ettiği tatmin duygusudur.

Kendini gerçekleştirmek, sadece var olmaktan ziyade bir olma sürecidir. Potansiyelinizin tümünü kullanabilmek için duygularınızla iletişim halinde olmanız ve bunları doğru şekilde ifade edebilmeniz gerekir. Ayrıca, hem kendinizin hem de başkalarının güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin bir farkındalık geliştirmeniz gereklidir.

Kendini gerçekleştirme süreci herkes için kendine hastır. Biri için, bu başkalarına yardım eli uzatmak anlamına gelirken, diğeri için sanatsal yönlerini ya da yaratıcılığını ön plana çıkarabileceği

bir alanda belirlediği hedefe ulaşmak anlamına gelebilir. Kendini gerçekleştirmek, kendi hedefimiz olduğuna inandığımız şeyi yaptığımızı hissetmek olarak tanımlanabilir.

Sürekli Devinim İçinde Olan İhtiyaçlar

Bu kitapta değindiğimiz aşamalar nasıl dinamik ve birbirinin içine geçmiş haldeyse, ihtiyaçlarınız da hemen hemen aynı yapıya sahiptir. Hayatta inişler ve çıkışlar yaşarken sürekli olarak piramit modelinin basamaklarını da inip çıkmaya devam ederiz. Tam anlamıyla güvende olduğunuzu ve sevildiğinizi hissettiğiniz ve hayallerinizin peşinden koştuğunuz dönemlerden geçebilirsiniz, sonra bir zaman gelir, bazı ihtiyaçlarınızı karşılamakta zorlandığınız duygusu ağır basar.

'Tek seferlik ve tamamlanmış' bir senaryodan bahsetmiyoruz. Nasıl ki bir öğün yemek yemek hayatınızın geri kalanındaki fizyolojik ihtiyaçlarınızı karşılamaya yetmiyorsa, ihtiyaçlarınızı ele almak ve karşılamak da sürekliliği olan bir süreçtir.

Farklı ihtiyaçları anlatan satırların arasında gezinirken farklı hisleriniz de açığa çıkmış olabilir. Belki de mevcut koşulları göz önünde bulundurduğunuzda söz konusu ihtiyaçlardan bazıları sizi rahatsız etmiş olabilir ya da onlar hakkında yazılanları okumak sizi zorlamıştır. Şunu unutmamalısınız: Şu anda hayatınızın hangi evresinde olursanız olun, bu sizin hikâyenizin sonu değil.

Sizinle birlikte, kişisel hiyerarşinizi derleyip toparlayacağımız bir yolculuğa çıkıyoruz. Sonrasında iyileşme yolculuğunda sırasıyla adımları atmak için bu temel ve önemli ihtiyaçlarınızı karşılamaya başlayabilirsiniz.

Her birimiz piramidin en tepesine tırmanmamıza yardımcı olacak araçları bulmayı başarabiliriz.

Benzersiz İhtiyaç Hiyerarşinizi Anlamak

Şimdi sizden yönelteceğim birkaç soruyu yanıtlamanızı isteyeceğim. Bu alıştırma biraz daha fazla dikkat gerektirebilecek ihtiyaçlarınıza ışık tutacağından, aşağıdaki soruları yanıtlamak için zaman ayırmanız önemlidir.

Lütfen yanıtlarınızı, tekrar dönüp bakabileceğiniz bir yere not edin, ihtiyaçlarınızın her zaman bir süreklilik içinde olduğunu aklınızdan çıkarmayın ve tam da bu nedenle kendinizi zorladığınızı veya kapana kısıldığınızı hissettiğiniz zamanlarda bu yanıtlara tekrar göz atın. İhtiyaçlarınızı tekrar tekrar gözden geçirin.

Evet, hazırsanız başlayalım mı?

Fizyolojik İhtiyaçlarınız

Yemek

Bedenimi ve zihnimi beslemeye yetecek kadar gıdaya sahip miyim?

Bu ihtiyacımı karşılamam konusunda bana destek olacak herhangi bir yol var mı? (Size yardım eli uzatacak aile üyeleriniz ya da arkadaşlarınız var mı? Sosyal destek alabiliyor musunuz?) Lütfen, bununla ilgili bir liste oluşturun.

Özel ihtiyaçlarımı karşılayabilmek adına, bedenimi farklı yollarla beslemem mümkün mü?

---

basım kopyası

Su

Temiz içme suyuna erişimim var mı?

Bu ihtiyacımı karşılayabilmem için bulabileceğim yollar neler? Lütfen bunların listesini oluşturun:

Bedenimi ve zihnimi desteklemek adına, her gün yeterli miktarda su tüketmeye özen gösteriyor muyum?

(Günde yaklaşık 8-10 bardak)

Uyku

Uykularım nasıl? (genel olarak)

Bu ihtiyacımı karşılayabilmek için bulabileceğim yollar neler? Lütfen bunların listesini oluşturun:

(Uyku hijyeninin şu yönlerine dikkat edin: aynı saatte yatağa girmek ve aynı saatte uyanmak, bir gece rutinine sahip olmak, geceleri ışık kaynaklarını azaltmak, son yemeği uykudan iki saat önce yemek, karanlık odada uyumak, gürültü kaynaklarını azaltmak (kulak tıkaçları kullanabilirsiniz), uyuduğunuz ortamın uyku için ideal ısıda (18 derece) olduğundan emin olmak.)

basım kopyası

Bedenimi ve zihnimi desteklemek için, uyuduğum süreyi olabildiğince uzatabilme şansına sahip miyim?

Emniyet ve Güvenlik

Nasıl bir çevreye sahibim?

Bu ihtiyacımı karşılayabilmek için bulabileceğim yollar neler?

Yaşadığım ortamda kendimi daha güvende hissetmemi sağlayacak herhangi bir şey yapabilir miyim?

Sevgi ve Aidiyet

Beni destekleyen ilişkilere sahip miyim?

basım kopyası

Bu ihtiyacımı karşılayabilmek için bulabileceğim yollar neler?

Aidiyet duygumu güçlendirmek adına, ilişkilerimi en iyi düzeye taşımam mümkün mü?

Öz Saygı

Kendim hakkındaki hislerim neler?

Başkalarının bana değer verdiğini hissediyor muyum?

Bu ihtiyacımı karşılayabilmek için bulabileceğim yollar neler?

Öz saygımı artırmak adına, başvurabileceğim bilinçli eylemler var mı?

basım kopyası

KAPSAYICI EGZERSİZLER YARDIMIYLA SAĞLAM BİR TEMEL İNŞA ETMEK

Ben çocukken, ne zaman korkuya kapılsam ve gürültü ya da tartışmaların ortasında kalsam, kontrolüm dışında ellerim kulaklarımın ve başımın etrafında sıkıca kenetlenirdi. Bu içgüdüsel tepki sadece beni korkutan sesleri susturmakla kalmaz, aynı zamanda kendimi bu güvenli alanın içine hapsetmek beni son derece rahatlatırdı. O kadar ki gürültü ya da korku hissi etkisini kaybettikten sonra dahi, uzun süre pozisyonumu korurdum.

O zamanlar bu tepkinin bana neden iyi hissettirdiğini hakkında bir fikrim yoktu, sadece öyle olduğunu biliyordum.

Kalp kırıklıkları ve zorluklarla birlikte gelen avare ergenlik yıllarımda, ne zaman kendimi bir duygu topunun içinde sıkışıp kalmış halde bulsam ellerimi kafamın üzerinde kenetlemeye devam ettim.

Siz de, kuvvetle muhtemel, bu davranışın muhtelif örneklerini çeşitli durumlarda gözlemlemişsinizdir. Örneğin, birinin şoka girdiğinde veya şaşırdığında ellerini yanaklarına götürmek için havaya kaldırdığına, üzgün ya da hasta olduğu zamanlarda başını ya da kollarını tutarak kendine sarıldığına şahit olabilirsiniz.

Merak ediyorum, sizin de kendinize 'sarıldığınız' anlar oldu mu? Kendimden biliyorum, ne zaman stresli ya da endişeli bir ruh haline bürünsem, doğal olarak sol elimle -farkına dahi varmadan- sağ omzumu tutuyorum.

Bu harekette, birkaç yıl öncesine kadar hiç sorgulamadığım ya da hakkında pek de fazla araştırma yapmadığım bir şey saklıydı ve ben, sonraları kapsayıcı –ya da kendine sarılmayı içeren- egzersizlerle tanışınca bu gizemi çözdüm.

Kapsama Nedir?

Şiddetli duygular, travmatik durumlar, kaygı ya da stres yaşarken dağıldığımızı ve kırıldığımızı hissedebiliriz. Düşüncelerimiz yüzünden o kadar bunalırız ki kendimizi aynı anda her yönden bizi tehdit eden bir kaos ortamının içinde gibi hisseder, her şeyin kontrolümüz dışında geliştiği hissine kapılabiliriz.

Bu düşünce ve duygular aşırıya kaçıp dışarı yansımaya başladığında kapsama da devreye girer.

Kapsayıcı egzersizler, bedenimizde ve zihnimizde kapsayıcı olma hissini tekrar kazanmamıza imkân tanıyan, uygulaması basit bir kendi kendini kucaklama (self-holding) tekniğidir. Size kontrolden çıkmış gibi gelen bir şeye tekrar hükmedebilme, kendiniz ve içinizde cereyan eden deneyim üzerinde fiziksel anlamda kontrolünüzü geri kazanma gücü verir.

Bir anlamda, kendinize bedeninizin de sınırları olduğunu -algılarınızın, duygularınızın ve hislerinizin tümünün bu parametreler dâhilinde gerçekleştiğini- hatırlatır. Kendinizi kucaklarken bu fiziksel sınırların size verdiği hissi deneyimler, bedeninizi hisseder ve bu sınırlar dâhilinde açığa çıkan enerjiyi fark edebilirsiniz. Ve bu, sinir sisteminiz üzerinde sakinleştirici bir etki yaratır. Çünkü bu duyumlar ve fiziksel sınırlarınızı fark etmek burada var olduğunuzu, bedeninizin içinde varlığınızı sürdürdüğünüzü idrak etmeye başlamanızı sağlar.

İlginçtir ki araştırmalar, başı kucaklamak şeklinde yapılan derin dokunuş gibi belli başlı dokunuş türlerinin kalp atış hızı değişkenliği seviyesini (HRV) artırabildiğini ve ventral vagal sistemi devreye sokabildiğini göstermektedir.

Öyleyse, yoğun duygular yaşadığımız zamanlarda kendimizi güvende hissetmek için bu bilgiden ne şekilde yararlanabiliriz?

Şimdi, hangisinin üzerinizde en rahatlatıcı etkiyi sağlayacağını görebilmeniz için beş kendini kucaklama ve kapsama egzersizi

paylaşacağım. Ayrıca, size en çok keyif veren, özel noktayı bulmanız için pozisyonunuzu değiştirerek bu egzersizleri keşfetmeye devam etmenizi öneriyorum. Bazı insanlar için başın arkasını tutmak özellikle rahatlatıcı olabilirken, diğerleri alınlarını tutmayı tercih edebilir.

Unutmayın, bu egzersizleri yapmanın yanlış ya da doğru bir yolu yoktur, sadece sizin kendinizi en iyi şekilde hissetmenizi sağlayan yollar vardır. Öyleyse bu egzersizleri yaparken nasıl tepki verdiğinizi gerçekten anlamak için bedeninizi dinlemeniz gerekir.

Kapsama ve Kendi Kendini Kucaklama Egzersizleri

Her iki eliniz de aşağıda sözünü ettiğim konumlardan herhangi birinde durabilir, size en doğal gelen hangisiyse onu seçebilirsiniz.

Bu egzersizleri yaparken göreviniz bedeninizde dolaşan duyumlara kulak vermek olacaktır; tüm yapmanız gereken fark etmek, algılamak, hissetmek ve bunları dönüştürmek ya da değiştirmek için enerji harcamaktan kaçınmaktır. Söz konusu duyumlarınızın biçimini, rengini veya enerjisini hissedebilirsiniz veya bir belirip bir kaybolan duygularınızı fark ederek onlara isim verebilirsiniz.

Bu pozisyonların hepsini sırayla (birbiri ardına) uygulayabileceğiniz gibi, aralarından bir tanesini seçerek sadece onun pratiğini de yapabilirsiniz. Her bir pozisyon için en az 60 saniyelik bir zaman dilimi ayırın ya da bedeninizde veya zihninizde bir tür değişim gerçekleştiğini fark edene ya da hissedene kadar o pozisyonda kalmaya devam edin.

Kafanın Yanları

Ellerinizi avuçlarınız içe bakacak şekilde başınızın iki yanına koyun. Başınızın düşüncelerinizi içine koyduğunuz bir kap olduğunu ve ona kenarlar oluşturduğunuzu düşünün, bir tür zihin odacığı yapmışsınız gibi... Duvarlar arasında olmanın verdiği hissi fark edin ve duyumların iki elinizin arasından akıp gidişini hissedin.

Alın ve Ense

Bir elinizi alnınıza, diğerini ise kafatasınızın tabanına koyun. İkisinin arasında -zihninizden akıp giden düşüncelerin tümünü tuttuğunuz- alanı hissedin.

Alın ve Kalp

Bir elinizi alnınıza diğer elinizi kalbinizin üzerine koyun. Tüm dikkatinizi vererek odaklanın, bu iki nokta arasında akan tüm duyumların farkına varın.

Kalp ve Mide

Bir elinizi kalbinizin üzerine, diğerini ise midenizin üzerine -göbek deliğinizin tam üstüne, üzerine ya da altına- koyun. Elinizi size kendinizi en rahat hissettiren bölgeye doğru hareket ettirin. Vücudunuzun bu iki bölgesi arasında akan tüm duyumların farkına varın.

Göğüs Kafesinin Ortası ve Kafatasının Tabanı

Göğüs kafesinizin vücudunuzun her iki yönünde (sağ ve sol) dallandığı noktayı tespit edin. Bu alan, göbek deliğinizin üstünde ve göğüs kafesinizin merkez noktasının hemen altında yer alır. Diğer elinizi ise kafatasınızın tabanında yer alan, boynunuzun az üzerindeki çukura yerleştirin. Bu duvarlar arasındaki duyumları hissedin ve iki elinizin arasından akıp gidenlerin farkına varın.

BEDENİNİZ YARDIMIYLA SAĞLAM BİR TEMEL OLUŞTURMAK

Ben yaklaşık 15 yaşındayken bir akşam maaile akşam yemeği için bir restorana gitmiştik ve ben en sevdiğim yemeklerden biri olan Singapur eriştesi sipariş etmiştim!

basım kopyası

Yemeğim mideme inerken ağzımda son derece lezzetli bir tat bırakmış olsa da sonrasında yaşananlar gerçekten üzücüydü. Eğer daha önce gıda zehirlenmesi yaşadıysanız bu duyguyu çok iyi tanırsınız: Bir şeylerin gerçekten berbat olduğu hissinin aniden ve şiddetli bir şekilde farkına varmaktan ve sonrasında yediklerinizi son zerresine kadar, saatlerce çıkarmaktan bahsediyorum.

O olayın üzerinden epey zaman geçmiş olmasına karşın, ne zaman menüde 'Singapur Eriştesi' yazısını görsem kendimi kötü hissederim. Peki ama neden? Yemeğe elimi dahi sürmediğim halde varlığımın her bir parçası bana neden, 'Bunu yemeyi aklından bile geçirme!' diye tembihliyor? Bedenimi fiziksel olarak hasta etmek için, onu düşünmek bile yetiyordu.

Hepimiz, sağlığımıza ve nihai hayatta kalma durumumuza potansiyel olarak zarar verebilecek veya tehdit oluşturabilecek şeyleri hatırlamak için tasarlanmış, yerleşik bir hayatta kalma mekanizmasına sahibiz. Herhangi bir şey bir kez tehdit olarak algılandığında, vücudumuz tekrar aynı duruma düşmemek için elinden geleni yapacaktır. Amigdala, bedenimizin ve beynimizin az da olsa benzerlik gösteren tehditler karşısında dahi, aynı derecede güçlü bir yanıt vermesini sağlamak için aşırı genelleme gibi teknikler kullanır.

Gıda zehirlenmesi durumunda ortaya çıkan tiksinme hissi, sizi yeniden aynı hatayı yapmaktan alıkoymak için vücudunuzun ve beyninizin oluşturacağı en güçlü ve anında ortaya konan tepkilerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu, hayatımızdaki insanlar ve içine girdiğimiz ortamlar da dâhil olmak üzere, her türlü tetikleyici unsur için geçerlidir. Güvendiğiniz bir insanın size zarar vermesi durumunda (örneğin istismarcı bir ebeveyn) bu genelleme diğer insanların da tehlikeli olduğu inancını doğurabilmektedir.

Bu tetikleyici unsurlar, gıda zehirlenmesinde çok daha incelikli bir şekilde kendini gösterebilir, ancak derinlemesine düşündüğü-

müzde, bu geniş spektruma sahip genellemenin hayatımızın her alanındaki deneyimlerden kaynaklandığını görebiliriz. Sonrasında ise, yaşam boyu edindiğimiz tecrübeler aracılığıyla, insanlar ve içine girdiğimiz ortamlar incinmemize veya acı çekmemize sebep olduklarında bu anlatı daha da güçlenir. Bu türden deneyimlerin çoğalması neticesinde, fikirlerimiz ve güvende olma hissimiz zarar görebilir. Önceden bize kendimizi güvende hissettiren bir şey ya da bir insan artık bu duyguyu vermez. Haliyle, güvende olma fikrini o kadar dar bir çerçeveye sıkıştırırız ki bir noktadan sonra artık kendi duyumlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız bile bize güvenilmez ve tetikleyici gibi gözükebilir.

Kişisel güvenlik duygusunu yeniden inşa edebilmek için her şeyden önce bedenimizin içinde kendimizi emniyette ve güvende hissedebilmemiz gerekir.

Bedenimizde Kendimizi Güvende Hissedebilmemizi Sağlayacak Vücut Temelli Egzersizler

Arı Nefesi

Bhramari Pranamaya ya da diğer adıyla arı nefesi, zihninizi ve bedeninizi sakinleştirmek için etkili bir egzersizdir ve adını Bhramari adı verilen siyah Hint arısından almıştır. 'Pranayama' ise Sanskritçe iki kelimenin birleşmesiyle ortaya çıkmış bir sözcüktür: Bunlar, yaşam enerjisi anlamına gelen 'prana' ve kontrol anlamına gelen 'yama' sözcükleridir. Bu pranayama türünü uygularken nefes verişinizin vızıldayan bir arının sesine benzediğini fark edeceksiniz.

Vızıltı, nefes alışverişiniz üzerinde kontrol sahibi olmanızı gerektirir ve sakinleştirici bir teknik olarak kullanılabilir. Nefes verişinizi yavaşlatmak parasempatik sinir sistemini harekete geçirecektir. Pek çok çalışma, yavaş ve derin diyafram nefesinin kalp

atış hızını ve kan basıncını düşürürken, kalp atış hızı değişkenliği (HRV) düzeyini de yükselttiğini göstermektedir.

Bu egzersizde sesinizi de kullanacak olmanız, ses kutunuza (gırtlak) bağlı olan vagus sinirinizi de aktive eder.

1. Sırtınız düz olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun. Yüzünüze hafif bir gülümseme yerleştirin. Bu egzersizi yaparken gözlerinizi kapatabilir ya da bakışlarınızı birkaç metre öteye sabitleyebilirsiniz.
2. İşaret parmaklarınızı yanağınız ve kulaklarınız arasındaki kıkırdağın (tragus) üzerine koyun.
3. Dörde kadar sayarak yavaşça nefes alın, nefesini serbest bırakırken arı gibi vızıldayın ve bu esnada kulağınızın dış tarafındaki kıkırdağa nazikçe baskı uygulayın.
4. Daha iyi sonuç almak için titreşimini dudaklarınızda, yüzünüzde ve boğazınızda hissedebileceğiniz daha yüksek perdeden bir vızıltı sesi çıkarmalısınız.
5. Doğal akışa uygun şekilde nefes verişinizi tamamladığınızda kıkırdağa uyguladığınız basıncı azaltın, 2-3 saniye kadar bekleyin, sonra tekrar nefes alın.
6. Bu döngüyü 5 ila 10 defa tekrarlayın.
7. Tüm turları tamamladıktan sonra gözlerinizi kapalı tutmaya devam edin ya da yumuşattığınız bakışlarınızı bir dakika kadar daha sabit tutmayı sürdürün. Bedeninizde hissettiğiniz her türlü duyumun farkına varmaya gayret edin.

Kolları Savurmak

Ritmik hareketler yapmak insan yaşamının asli bir unsurudur. Nefes alışverişimiz ritmiktir, vücudumuz sirkadiyen ritme uygun hareket eder, yürüyüşümüz ritmik hareketlerden ibarettir ve yemek yerken dahi belli bir ritim tutturuz.

Ana rahmine düştüğümüz andan itibaren annemizin kalp atışları gibi belirli ritmik kalıplara maruz kalırız, bebekken sallanma

gibi rahatlatıcı ritmik hareketler sinir sistemimizi sakinleştirir ve bize güvende olduğumuz hissini verir.

Yetişkin olduğumuzda da, ritmik hareketler bizi sakinleştiren etmenler olmaya devam eder. Bu hareketler, sakinleştirici ve düzenleyici bir etkiye sahip olan vestibüler (denge), proprioseptif (beden farkındalığı) ve dokunsal duyu sistemlerinden yararlanır.

1. Kollarınız iki yanda duracak ve ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayağa kalkın ve dik durun.
2. Sol ayağınızdan baskıyı alarak ağırlığınızı sağ tarafınıza verin. Ağırlığınızı taşırken sol kolunuzu vücudunuz boyunca sallayın ve kısa bir süreliğine de olsa sağ kolunuzun üzerinden geçmesine izin verin.
3. Daha sonra, sallanma hareketine devam edin ve bu sefer ağırlığınızı sağ ayağınızdan sola doğru kaydırın, aynı anda sağ kolunuzu vücudunuzun üzerinde sol tarafınıza doğru sallayın.
4. Bu ritmik hareketi 3 ila 5 dakika boyunca devam ettirin.

KAYNAKLARINIZI REGÜLE EDEREK SAĞLAM BİR TEMEL İNŞA ETMEK

Gördüğümüz üzere, regüle haldeki sinir sistemi aynı zamanda dayanıklı sinir sistemidir. Peki sinir sistemimizi nasıl dayanıklı hale getirebiliriz?

Sinir sistemini regüle etmek için atılması gereken ilk adım, farkındalığı artırmak ve farklı sinir sistemi durumlarının dâhilinde ve haricindeki doğal hareketleri anlamlandırabilmektir.

Belki savaş ya da kaç modunuzun tetiklendiğinin farkındasınızdır fakat ilk etapta buna neden olan birtakım tetikleyicileri ve fizyolojik ipuçlarını gözden kaçırmış olabilirsiniz.

Sinir sisteminizin haritasını çıkarmanız gerektiğini söylesem size tuhaf gelebilir ama inanın bu hazırlaması son derece basit bir araçtır. Hele de bu aşamaya gelene kadar çoktan günlük ruh hali ve endişe kaydınızı tutmaya başladığınızı düşündüğümüzde. Henüz başlamadıysanız da sorun değil, bunu şimdi başlamak için bir işaret olarak kabul edin!

Sinir sisteminizin haritasını çıkarmak ve bunu 'alet çantanıza' eklemek, sinir sistemi durumlarınızın bütüncül bir resmini çizecektir; sizi belirli uyarılma yönlerine (yukarı veya aşağı) itebilecek tetikleyiciler aynı zamanda güvenlik ipuçlarınızı (ışıltılar) oluşturmaya ve yakalamaya başlayabilir. Bunun da ötesinde, her bir durumu tecrübe etme yollarını öğrenebileceksiniz ki bu beden farkındalığınızın gelişmesine, dolayısıyla da bireysel ihtiyaçlarınızın karşılanmasına olanak tanıyacak.

Sinir Sisteminizin Haritasını Nasıl Çıkarırsınız?

Sinir sisteminizin haritasını çıkarmak için her durumu inceleyecek ve her durumu onu tanımanıza ve hakkında farkındalık oluşturmanıza yardımcı olacak birkaç kelime ile ifade etmeye çalışacağız.

Ancak, haritaya geçmeden önce, polivagal teoriye göre sinir sisteminin üç durumunu kendinize hatırlatabilmeniz için 1. Bölüme dönmenizi rica ediyorum: 'savaş ya da kaç', 'dorsal vagal' ve 'ventral vagal'. Ayrıca, aşağıdaki satırlarda iki önemli terimle ilgili kısa bir hatırlatma metni bulacaksınız:

Tetikleyiciler

Tetikleyici unsurlar, sizde güçlü bir duygusal veya fizyolojik tepki uyandıran bir kişiden, bir yerden ya da herhangi bir şeyden, hatta kimi zaman bir olaydan veya durumdan kaynaklanan herhangi bir şey olabilir. Mesela, duyusal bir uyaran tarafından da tetiklenebilirsiniz: Pişmekte olan kurabiyelerin odaya yayılan

kokusundan kızıl saçlı birini (belki size eski sevgilinizi hatırlatıyordur) görmeye kadar pek çok şey bu tür bir tepkiyi tetikleyebilir.

Işıltılar

'Işıltı' terimi ilk olarak Deb Dana (lisanslı klinik sosyal hizmet uzmanı, danışman, yazar ve karmaşık travma konusunda uzmanlaşmış bir konuşmacı) sayesinde hayatımıza girdi. Işıltılar neşeyi, dinginliği ya da huzuru tetikleyen kısa anlar olarak tanımlanabilir ve hayatımıza dâhil olduklarında sinir sistemimizin sakinleşmesine ve rahatlamasına katkı sağlayabilirler. Aklınıza gelebilecek her şey sizin için 'ışıltıya' dönüşebilir: Bir yabancının size gülümsemesi, gökyüzünde parlayarak gecenizi aydınlatan dolunay ya tekrar tekrar en sevdiğiniz şarkıyı dinlemek... Bu ufacık anlar sizi sinir sisteminiz içindeki güvenli alana geri taşır.

İşte, bahsettiğimiz üç farklı sinir sistemi modu, tetikleyiciler ve ışıltılarla birleşerek sinir sistemi haritanızı oluşturur. Şimdi tek yapmanız gereken kendi haritanızı oluşturmaya başlamak! Hazır mısınız?

Aşağıdaki soruları okuyun ve verebileceğiniz en uygun cevapları not edin. Cevaplamakta zorlandığınızda ya da sizi bunaltan sorularla karşılaştığınızda biraz mola vermenizi ve kendinizi daha hazır hissettiğiniz bir zaman diliminde o soruya dönmenizi öneririm.

Sinir Sistemi Haritam

Tetikleyicilerim:

Sizi tetikleyen şeyler üzerine düşünün ve güven duygunuzu zedeleyen, sükûnetinize zarar veren ya da kendinizden emin olmanıza mani olan, aklınıza gelen her şeyi listeleyin.

1. Örnek: Birisi gecikeceği bilgisini benimle paylaşmadığında...
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Işıltılarım:

Yüzünüze kendiliğinden bir gülümsemenin yerleşmesini sağlayan her şeyin listesini oluşturun. İçinizi ısıtan, size huzur veren şeyler neler? Ya da başkalarıyla bağ kurduğunuzu hissetmenize vesile olan şeyler neler?

1. Örnek: Tanımadığınız birinin size bir iyilik yapması...
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

basım kopyası

'Savaş ya da kaç' modundayken şunları hissederim:

Aşırı uyarıldığınız (aşırı tepkisellik) zamanlarda farkına vardığınız duyumları, duyguları, hisleri, düşünceleri ya da davranışları listeleyin.

1. Örnek: İçimde kaotik bir enerjinin kaynamakta olduğunu hissediyorum.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

'Dorsal Vagal' moddayken şunları hissederim:

Az uyarıldığınız zamanlarda farkına vardığınız duyumları, duyguları, hisleri, düşünceleri ya da davranışları listeleyin.

1. Örnek: Bedenimde bir ağırlık hissediyorum, öyle ki hareket edemeyecekmişim gibi geliyor.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

basım kopyası

9. _____
10. _____

'Ventral Vagal' (Parasempatik) moddayken şunları hissederim:

Ventral Vagal moddayken hâkim olan duyumları, duyguları, hisleri, düşünce kalıplarını ya da davranışları listeleyin.

1. Örnek: Andayım, odaklanabiliyorum fakat takılıp kalmıyorum.
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Muhteşem bir iş çıkardınız! Artık sinir sisteminize ait bir haritaya sahipsiniz ve bu yalnızca öz farkındalığınızı ve beden farkındalığınızı aktif şekilde güçlendirdiğiniz anlamına gelmiyor, aynı zamanda sinir sisteminizi regüle etme yolunda ilk adımı da attığınızı gösteriyor!

Şimdi sıra yapbozun bir sonraki parçasını bulmaya yani içinde bulunduğunuz farklı durumlarda kullanabileceğiniz regüle edici kaynaklardan oluşan bir set oluşturmaya geldi.

Burada kastettiğim şey, aktivasyon durumunda (savaş ya da kaç) işe yarayan bir tepkinin dorsal vagal (kapanma) modundayken işe yaramayabileceğidir.

basım kopyası

Sinir sisteminizin haritasını çıkarmak, size her durumu özgün ihtiyaçlarınız ve arzularınız doğrultusunda besleme yeteneğini kazandıracaktır. Birazdan aşırı uyarılma durumları (hyperarousal) (savaş ya da kaç) için geçerli üç kaynağa ve az uyarılma (hypoarousal) durumlarında (dorsal vagal) geçerli üç kaynağa değineceğiz.

Bu süreçte sizden istediğim yeni fikirlere açık olmanız. Şimdiye kadar emniyetli bir ortam yaratabilmek için ihtiyacınız olan farklı kaynaklar hakkında bilgi edindiniz. Mesela, kapsayıcı egzersizler. Sanırım uyarıldığınızı hissettiğiniz zamanlarda bu kapsayıcı egzersizlerin gerçekten işe yaradığını fark etmişsinizdir. Bence bu sezgisel dürtü bir teşekkürü hak ediyor. Eğer kapsayıcı egzersizlerin sizde işe yaradığını düşünüyorsanız, bunlar aşırı uyarıldığınız zamanlarda yararlandığınız regüle edici kaynaklarınız olabilir.

Unutmayın, her şey keşfetmekle ilgili! Kendinizi çılgın bir bilim insanı gibi düşünün: Pek çok farklı ve yeni araç deniyor ve mümkün olduğunca çok deneme yapıyorsunuz. Denediğiniz yollardan bazıları işinize yaramıyorsa dert değil! Bu, sizin kişiliğiniz hakkında hiçbir şey söylemez, sadece denediğiniz yöntemin şu an sizin için doğru araç olmadığını gösterir. Başka bir yoldan ilerleyebilirsiniz!

Kulağa hoş geliyor, öyle değil mi?

Aşırı Uyarıcı (Aşırı Tepkisel) Modu Düzenleyici Kaynaklar

- **Proprioseptif duyusal girdi:** Proprioseptif uyarılma, vücudunuzun hareket ettikçe boşluktaki konumunu tayin edebilme becerisi olarak tanımlanabilir -Basınç reseptörlerinizi aklınıza getirin. Bu uyarılma ağırlık taşıma (şınav çekme, yerde sürünme), direnç odaklı aktiviteler (itme, çekme), ağırlık kaldırma, kardiyovasküler (koşu, zıplama), oral (çiğneme) ve yoğun basınç uygulama (sarılma) yoluyla gerçekleşebilir. Bu aktivitelerin sadece vücudunuz için değil, sinir sisteminiz için de faydalı olduğunu unutmayın.

- **Soğuk maruziyeti:** Soğuğa maruz kalmak stres hormonlarını azaltır ve amigdalanın aktivasyonunu baskılar. Ayrıca depresyon, anksiyete ve diğer duygudurum bozuklukları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu ve sinir sistemini regüle ettiği de kanıtlanmıştır. Bunların yanı sıra, metabolizmanın hızlanmasını sağlar ve birçok durumda bağışıklık tepkilerini güçlendirir. Soğuk bir duş alabilir, yüzünüze soğuk su çarpabilir ya da göğsünüze veya yanaklarınıza ince bir beze sardığınız soğutulmuş bir buz torbasıyla kompres yapabilirsiniz.
- **Şarkı söylemek:** Vagus siniri ses tellerinizle ve boğazınızın arka kısmındaki kaslarla bağlantılıdır. Bu da şarkı söylemek, mırıldanmak ya da gargara yapmak gibi eylemlerin sizi dinlenme ve sindirim moduna geçirebileceği anlamına gelmektedir. Şarkı söylemek vagus sinirinizi aktive edip zihninizi olumlu yönde etkileyebilir -İster duşta şarkı söyleyin isterseniz bir koroya katılın, tercih sizin!

Az Uyarıcı (Hypoarousal) Düzenleyici Kaynaklar

- **Doğal ışığa maruz kalmak:** Güneşin parlak renkleri sinirlerinizi yatıştırma özelliğine sahiptir. Ayrıca, melatonin üreterek ve kortizol seviyesinin düşük seyretmesini sağlayarak sirkadiyen ritmin düzenlenmesine de yardımcı olur. Güneş ışığı sayesinde serotonin gibi nörotransmitterlerin sayısı artar ki bu da sağlığınız için olumlu etkiler yaratacaktır. Güneşin gökyüzünde olduğu süre boyunca farklı saatlerde dışarıda 5-10 dakika geçirmenizi öneririm. Hava kapalıysa güneş ışığından yararlanabilmek için bu süreyi 20-30 dakika olarak planlayın.
- **Rahatlatıcı müzikler:** Müzik, zihninizi rahatlatarak parasempatik sinir sistemini harekete geçirmek konusunda size yardımcı olabilir. Slow parçalar dinlemek kan basıncını,

kalp atış hızını ve solunum hızını azaltır. Zihninize ve bedeninize daha fazla fayda sağlayan belirli müzik frekansları vardır. Bazı çalışmalar bize, 432 Hz frekansında müzik dinlemenin –ki bu değer günümüzde çoğu enstrümanın kullandığı 440 Hz standart ayardan saniyede yaklaşık 100 devir daha düşüktür- 440 Hz frekansında üretilen yüksek perdeli tonlarla karşılaştırıldığında dinleyiciler üzerinde sakinleştirici etkiler yarattığını gösteriyor.

- **Sıcak bir duş ya da banyo:** Yine araştırmalardan edindiğimiz bir başka bilgi de, sıcak bir banyonun sempatik sinir sisteminin etkinliğini azaltarak vücudu sakinleştirdiğidir. Banyo suyuna epsom tuzu ekleyerek magnezyum seviyenizi artırabilirsiniz, bu da sizi rahatlatır. Banyo deneyimini daha eğlenceli hale getirmek isterseniz suyunuza birkaç damla esansiyel yağ ekleyebilir ve rahatlatıcı bir müzik çalabilirsiniz. Böylece bu rahatlatıcı aktiviteye tüm duyularınızı katmış olursunuz.

UYGULAMALARI BÜTÜNLEŞTİRMEK

Artık güvenli bir alan ve dayanak noktası olarak bedenimize geri dönmek için yararlanabileceğimiz birçok aşama, araç ve kaynak hakkında bilgi sahibi olduk. Bu sayede, programın ikinci aşamasına geçerken deneyimlerinizi, duyumlarınızı, düşüncelerinizi ve hislerinizi keşfetmeniz için zihninizi ve bedeninizi hazır hale getirecek olan temeli, sağlam zemini ve ayaklarınızın altında olacak güvenli alanı şekillendireceksiniz.

Tıpkı yeni bir evin temelinin kuruması ve sağlamlaşması için zamana ihtiyaç duyulması gibi, öğrendiğiniz bu uygulama ve kaynakların yerleşmesi için de aynı şekilde zamana ihtiyaç vardır. Söz konusu uygulama, araç ve kaynakların hayatınızda gerçek ve güçlü

bir değişim oluşturabilmesi için günlük hayatınızın bir parçası haline gelmeleri gerekir.

Bu bütünleşme, iyileşme yolculuğunuzun en önemli adımıdır ve fakat çoğu zaman ilerlemek için acele ettiğinizden genellikle gözden kaçabilir. Bütünleşmenin gerçekleşebilmesi için iki temel bileşene ihtiyaç duyarsınız: tekrar ve tutarlılık.

Birinci aşamada sizinle paylaştığım araçların her birini her gün uygulamaya çalışmanız gerçekçi olmaz. Bunun bunaltıcı olması ve çok fazla zamana mal olması neredeyse kesindir. Böyle yapmaktansa size en çok hitap ettiğini düşündüğünüz uygulamaları bütünleştiren gerçekçi bir plan yapmanızı tavsiye ediyorum.

Bu planın neye benzeyebileceği hakkında bir fikriniz olabilmesi için uygulama listesini üç kategoriye ayırdım: günlük uygulamalar, tek seferlik uygulamalar ve ihtiyaç halinde başvurulacak uygulamalar.

Günlük uygulamalar:

- Günlük Ruh Hali Kaydı (gece)
- Kapsayıcı egzersizler (birini seçin- her gün yapın)
- Beden egzersizleri (arı nefesi ya da kolları savurma- her gün yapın)
- Regüle eden kaynaklar (birini seçin)
  - Proprioseptif
  - Soğuğa maruz kalmak
  - Şarkı söylemek
  - Doğal ışık
  - Rahatlatıcı müzikler
  - Sıcak duş/banyo

Tek seferlik uygulamalar (belli aralıklarla tekrar edilebilir):

- Temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için yapılan günlük egzersiz (eylem öğeleri yaratmak)
- Sinir sistemi haritası oluşturmak (ışıltı listesi hazırlayın ve bu liste her zaman elinizin altında olsun)

Gerektiğinde/ arzu edildiğinde başvurulabilecek uygulamalar:

- Endişe kaydı
- Hisleri tanımak ve anlamak
- Aşırı uyarıcı düzenleyici kaynaklar (birini seçin)
  - Proprioseptif
  - Soğuğa maruz kalmak
  - Şarkı söylemek
- Az uyarıcı düzenleyici kaynaklar
  - Doğal ışık
  - Rahatlatıcı müzikler
  - Sıcak duş/banyo

Bu, söz konusu uygulamaların bunaltıcı bir hale gelmeden günlük yaşamınızla nasıl bütünleşebileceğinin örneklerinden yalnızca biri. Bunu alıp benimsemeniz sizin yararınıza olacaktır, yani günlük alışkanlıklarınızı ve rutininizi göz önünde bulundurmalı ve bu uygulamaların sizin için en anlamlı halini bulmalısınız.

Ayrıca, ikinci aşamaya geçerken bile bu uygulamaları sürdürmeniz son derece önemlidir. İkinci aşamayı bu uygulamaların üzerine inşa edeceğiz ve bunlar planımızın ve oluşturacağımız rutinin bir parçası olmaya devam edecek.

bilgi kopyası

basın kopyası

7.
İKİNCİ AŞAMA: BEDENİNİZİ YENİDEN KAZANMAK

"ZEKÂ, VÜCUDUMUZUN HER ZERRESİNDE VARLIĞINI HİSSETTİRİR... KENDİ İÇSEL ZEKÂMIZ DIŞARIDAN İKAME ETMEYE ÇALIŞACAĞIMIZ BAŞKA BİR ZEKÂDAN ÇOK DAHA ÜSTÜNDÜR."

Deepak Chopra

Vay be! Başardınız, artık ikinci aşamadasınız! 1. Aşama süresince, ileriye doğru dev adımlarla ilerleyebilmek için kendinize gerçekten sağlam bir temel oluşturma ve onun güvenliğini sağlama konularında çalıştınız ve kapsamlı çalışmalardan bazılarını tamamladınız.

Sizinle gerçekten gurur duyuyorum, bence siz de kendinizle gurur duymalısınız. Şimdi bir anlığına durun ve kendinizi tebrik edin. Bu hiç de kolay bir iş değildi ama başardınız, artık sinir sisteminizi besliyorsunuz. Kendinize günlük yaşam biçiminizi kesinlikle değiştirecek etkiye sahip olan ve ömür boyu yararlanabileceğiniz araçlar ve kaynaklar armağan ettiniz.

Bir sonraki adıma geçmeden önce, bir süreliğine durup düşünmenizi öneririm: Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bedeninizde

var olmak sizce nasıl bir duygu? İlk aşama boyunca kendinizde herhangi bir değişiklik ya da dönüşüm fark ettiniz mi? Size bu soruları yöneltiyorum çünkü programın birinci aşaması yapbozun yalnızca küçük bir parçasını temsil etmiyor. Bunu daha ziyade bir tür kendinizi yeniden kazanma çalışması olarak düşünmelisiniz. Ancak unutmayın, kendi hızınızda ve kendi zaman diliminizde ilerlemek cesaret ve öz saygı gerektirmektedir.

İnanın bana, bu aşamalardan aceleyle geçmenin, birinden diğerine atlamanın ne kadar cezbedici olduğunu iyi biliyorum, ancak bu adımların her birinin döngüsel olduğunu unutmayın. Bu, uygulamalar arasında birden çok kez gidip gelebileceğiniz anlamına gelir ve her seferinde uygulamalar hakkındaki bilgi dağarcığınız genişler. Böylece oluşturduğunuz temeller de sağlamlaşır.

Şimdi, tam da şu an bunları okurken, hâlâ içinizde bir tereddüt, direnç ya da istikrarsızlığa dair bir his varsa sorun değil. O zaman 1. Aşamaya dönüp güven duygusuna dair bu derinlikli uygulamaların teninize ve özünüze gerçekten nüfuz etmesi için, kendinize zaman tanımanızı ve alan açmanızı öneriyorum.

Geldiğiniz noktada kendinizi güvende ve emniyette hissediyorsanız, bu artık beden farkındalığı oluşturmak ve geçmişe dair deneyimlerinizin etkilerinden kurtulmak üzere, ikinci aşamaya cesurca bir adım atmaya hazırsınız demektir.

Bu aşama, bedenimizin ve zihnimizin tüm parçalarıyla bağımızı güçlendirmekle, gizli saklı karanlık dehlizlerimizde biriken tozdan kurtulmak ve bu parçalarımızı tekrar görünür kılmak için onları örümcek ağlarından arındırmakla ilgilidir.

Şimdi bedeninizi ve onunla birlikte açığa çıkan duyum ve hislerinizi sizin yuvanız olacak şekilde dönüştürecek ve hareket, temas ve ses yoluyla mevcut anda dahi varlığını hissettiren geçmişinizin pençesinden kurtulmaya başlayabileceksiniz.

Aynı zamanda, sizi var eden tüm parçaları bir bütün olacak şekilde nazikçe bir araya getirecek ve duygularınızı, özgürleşme-

nin ve bağ kurmanın bilge ve bir o kadar güzel rehberleri olarak kabul edeceksiniz.

Bu aşamada öğreneceğiniz teknikler, yaşamın içinde süzülür ve geçişler yaparken size eşlik edecek ve üzerinize yapışan, çoğu zaman ağır tecrübelerden ve duygulardan azade olabilmeniz ve soluklanabilmeniz için fırsatlar sunacaktır. Böylece sinir sisteminizin kapasitesinin arttığını ve özünüzün daha dirençli hale geldiğini fark edecek ve yaşamın iniş çıkışlarıyla kolaylıkla baş edebildiğinizi hissedeceksiniz.

İKİNCİ AŞAMA: GELİŞME

- Özgüven sayesinde güçlü bir beden-zihin bağlantısı geliştirmek
- Beden farkındalığını anlamak
- Bilinçli hareketlerle vücudu geri kazanmak
- Onarıcı yoga çalışmalarıyla vücudu geri kazanmak
- Denge egzersizleriyle vücudu geri kazanmak
- Bilinçli farkındalığın eşlik ettiği bir dikkatle vücudu geri kazanmak
- Somatik rahatlama ile vücudu geri kazanmak

ÖZGÜVEN YOLUYLA GÜÇLÜ BİR ZİHİN-BEDEN BAĞLANTISI OLUŞTURMAK

4. Bölümde de değindiğimiz üzere, kendine güvenmek her şeyin temelidir. Bu, yaşamınızın her alanında sizi destekleyen, üzerinde yükseldiğiniz ana kayadır ve kendinizle güçlü bir bağlantı kurmanıza, sonra da bu bağlantıyı sizi saran dünyaya doğru genişletmenize olanak tanıyan şeydir.

Özgüven, geliştirilmesi gereken önemli bir yetenektir ve bunu başarmak zaman alabilir. Bu aynı zamanda bitmeyen bir yolculuktur; biz kendimizi tanımaya ve deneyimlerimizi anlamlandırmaya devam ettikçe, kendimize derin bir özgüvenle bağlanmanın yeni yollarını da keşfetmeye devam ederiz. Unutmayın, amaç mükemmel olmak değil, ilerlemektir.

Kendinize güvendiğinizde, hayatın karşınıza çıkardığı her türlü engelin üstesinden gelebilecek güce ve beceriye sahip olduğunuzu bilirsiniz. Özgüven risk almanızı, karar vermenizi ve bazen de kalbinizin sesini dinlemenizi sağlayan şeydir yani bu, kimi zaman zor ya da acı verici olsa da kendinize karşı dürüst olmaya istekli olduğunuz anlamına gelir. Ve aslında her şeyin başladığı nokta tam burasıdır. Özgüven inşa etmek hiç kolay değildir; üzerinde çalışmayı, çaba göstermeyi ve sabırlı olmayı gerektirir.

Bu özgüveni oluşturamadığınızda hayatınızdaki her şeyin sizin için bir mücadele alanına dönüştüğünü hissedebilirsiniz, çünkü aslında öyledir de! Eğer siz, hikâyenin sonunun iyi biteceğini düşünecek kadar kendinize inanmıyorsanız; ne olursa olsun her şeyin yoluna gireceğini bilecek kadar kendinizi emniyette hissetmiyorsanız; yeteneklerinize ve muhakeme gücünüze inancınız yoksa... *Başkalarının* size inanmasını nasıl bekleyebilirsiniz?

İşte, tam da bu yüzden, özgüven sahibi olmak çok kıymetlidir! Özgüven bize başkalarıyla duygusal bir zeminde bağ kurmak için ihtiyaç duyduğumuz güven duygusunu verir. Şayet zihnimizi yeterince iyi tanıyorsak ve içimizdeki bizle barışıksak bedenimizde kendimizi daha güvende hissederiz.

Emniyette olma hissi etrafımızdaki insanlara karşı daha açık olmamıza imkân tanır, bu da onların bizi sevmesini kolaylaştırır.

Özgüven oluşturmak için kişinin öz farkındalığa ve derinlemesine düşünme yetisine sahip olması ve öz şefkat geliştirebilmesi gerekir. Aynı zamanda, kendi güçlü ve zayıf yanlarını tanımalı, kabul edebilmeli ve geçmiş tecrübelerinden dersler çıkarabilmelidir.

Risk almak ve hata yapmak da öğrenme sürecinin bir parçasıdır, bu sayede özgüvenimiz ve dayanıklılığımız artacaktır. Bu kitabı okumanın ve sinir sistemi hakkında daha geniş bir bilgi dağarcığına sahip olmanın da bir anlamda risk olduğunu düşünebilirsiniz, zira tamamen yepyeni bir şey deniyorsunuz ve bu gözünüzü korkutuyor olabilir.

Hem kendimiz hem de çevremizdeki insanlarla ilişkimiz hakkında daha fazla şey öğrendikçe özgüven duygumuz gelişir. Bizi neyin mutlu ettiğini, üzdüğünü, kızdırdığını ya da korkuttuğunu bildiğimizde, kendimize göz kulak olmamız ve doğru tercihler yapmamız daha kolay olacağı gibi uzun vadede bize fayda da sağlayacaktır.

Diğer taraftan, kendinden şüphe ya da utanç duymak ve mükemmeliyetçi bir tarzı benimsemek ise özgüvenin önündeki en büyük üç engeldir. Bu duygulara teslim olduğumuzda kendimize ve yeteneklerimize inanmamız zorlaşır.

Başkalarının bizden daha başarılı olduğunu ya da arzu ettiğimiz şeyleri aslında hak etmediğimizi de düşünebiliriz. Yeterince iyi olmadığımızı, yeterince akıllı olmadığımızı ya da yeterince güzel olmadığımızı hissettiğimiz zamanlar olabilir ve bu duygular, kendi içgüdülerimiz tarafından yönlendirilemeyeceğimizi veya kendi içgüdülerimize güvenemeyeceğimizi hissetmemize sebep olabilir.

İnsanın kendine şüpheyle yaklaşması, harekete geçmesini ya da yeni şeyler denemesini zorlaştıracaktır. Daha yeni bir işe kalkışmadan kendinizi başarısızlığa uğrayacakmış gibi hissetmenize neden olur. Bu, size arkadaşlarınızla yaptığınız planları iptal etmeniz gerektiğini fısıldayan türden bir şüphedir, çünkü muhtemelen sizin maskenizi düşürecek ve ne kadar düzenbaz biri olduğunuzu anlayacaklardır.

Tıpkı kendinden şüphe etmek gibi utanç da insanı güçsüz kılar; başkaları için yeterince iyi olmadığımızı ya da kusurlarımız sebebiyle onları rahatsız edeceğimizi fısıldayan duygudur. Utanç

duygusu bizi kusurlu, değersiz ve sevilemez olduğumuza ve aslında nasıl biri olduğumuzu bilse kimsenin bizim yanımızda durmak istemeyeceğine inandırır.

Mükemmeliyetçilik, yani kendimiz için ulaşılması imkânsız standartlar belirlememiz ve bu beklentileri karşılayamadığımızda kendimizi cezalandırmaya meyletmemiz de kendimizi sabote etme yollarından biridir. Mükemmeliyetçilik tuzağına düştüğünüzde, hiçbir çıkış yolunuz yokmuş gibi hissedebilirsiniz. Kendinizi başkalarıyla karşılaştırma hastalığına kapılmak, her zaman yetersiz olduğunuzu hissetmek ve kendinize ve yeteneklerinize olan güveninizi zedelemek sık yapılan hatalardandır.

Kendinden şüphe duymak, utanmak ve mükemmeliyetçilik eğilimleri zaman zaman normal ve insani tecrübeler olarak değerlendirilebilir, ancak bunlar hayatın sizi zorladığı zamanlarda başvurduğunuz tepkiler haline geldiğinde, bu durum kendinize, içsel bilgeliğinize ve bedeninize gerçekten güvenmediğinizin önemli bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

İyileşme hissetmekle başlar: Bedeninizi *hissetmek*, daha önce içinizde var olmayan *hisleri yaşamak*, 'bu benim, bu benim bedenim, benim yuvam' *hissini deneyimlemek.* Ancak bu duyguyla yeniden bağlantı kurabilmek belli bir düzeyde özgüven gerektirir.

Güveni tanımlamak istersek; bir kişinin ya da bir şeyin güvenilir olduğuna, doğruluğuna ya da yeteneğine olan kati inançtır diyebiliriz.

Bedeninizi uzun süredir hissetmediyseniz, onun duyumlarına ve duygularına da güvenemezsiniz.

Benzer şekilde, belli duyguları hissetmediyseniz veya kendinizi onlardan uzak tutmak için ciddi bir çaba harcadıysanız, o zaman onları gerçek anlamda hissetme kapasitesine sahip olup olmadığınız konusunda kendinize güvenemezsiniz.

Kendimize tekrar güvenebilmeli, yeteneklerimize ve olan biten her şeyle başa çıkabilme kapasitemize tekrar inanabilmeli ve aynı

zamanda başkalarıyla da tekrar güven duygusuyla bağ kurabilmeliyiz; biz bunun için tasarlandık ve bunu yapma potansiyeline sahibiz.

Güven duygusu ancak belli bir aşinalık düzeyi ya da hissi olduğunda ortaya çıkabilir. Bir şeye ya da birine aşina olduğunuzda genellikle bu size bir rahatlama hissi verir ya da netlik kazandırır. Temelde güven dediğimiz duygu, kendini güvende hissetmenin bir sonucudur.

Bedenimizle çalıştığımızda -nasıl hissettiğimize, farklı duyum ve deneyimlerin hangi hisleri tetiklediğine dikkat ederek ve kafamızda sessizliğin içinde yeşeren diyalogları fark ederek- utanç duvarlarını yıkmaya başlayabiliriz.

Bedenimizle bağ kurmaya başladığımızda ve onun kendi iç yaşamımızı yansıtma biçimlerinin farkına vardığımızda, eski yaraları iyileştirmeye, yeni temeller inşa etmeye ve derin bir özgüven duygusu geliştirmeye başlayabiliriz.

Kendimize güvenmeye başladığımızda ise bu duygu yayılır ve başkalarına da güvenebilmeye başlarız. Böylece sağlıklı ve saygı çerçevesinde gelişen sosyal bağlantılar ve ilişkiler kurmamız mümkün hale gelir.

Etrafımızdaki insanlarla ve bizi çevreleyen dünyayla ilişki kurma ve onları güçlendirme arzusu uyandıran, gelişmiş bir sosyalleşme kapasitesine sahip olduğumuzu unutmamalıyız. Bu büyük bir güçtür ve hem sizin hem de çevrenizdekilerin yararına çalışır. Kendinize güvenirseniz, başkalarına da güvenebilir, güvende olma hissini bedeninizin dışına ve ötesine taşıyabilirsiniz.

Özgüven inşa etmek kendinizi geri kazanma yolculuğunuzun başlangıcıdır ve gücünüzü ve özdeğerinizi yeniden kazanmanızın ilk adımıdır. Özgüveninizi nasıl inşa edebileceğinizi öğrenerek özgün ve özünüzde nasıl biri olduğunuz konusunda gerçekçi bir yaşam kurgulamaya başlayabilirsiniz.

BEDEN FARKINDALIĞI NEDİR?

Kendi bedeninin farkında olmak, kulağa odaklanılması gereken garip bir kavram gibi geliyor. Yani demek istediğim, evet, bir bedenimiz var ve bunu biliyoruz, sizce de bu kadarı yeterli değil mi? 'Beden Farkındalığının' birkaç yıl öncesine kadar, özellikle de benim sinir bozucu kaygı semptomlarıyla mücadele ettiğim dönemde, karşıma çıkan bir kavram olduğunu söyleyemem. O zamanlar ellerim sanki derime bir sürü iğne batıyormuşçasına giderek hissizleşiyor ve bu durum kollarıma, bacaklarıma ve yüzüme kadar yayılıyordu. O kadar rahatsız edici bir hale gelmişti ki yataktayken çarşafın cildime değmesi dahi bana acı verir olmuştu. Açıkçası, bu durumun biraz da kendi beceriksizliğimden kaynaklandığını düşünüyordum. Elma dilimlerken parmağımı kestiğim oluyordu ve kanı görene kadar yaralandığımın farkına bile varmıyordum.

Bir süre sonra bu duygu beni delirtmeye başladı ve doktor doktor gezmeye başladım, milyonlarca kan testi yaptırdım ve sonuç: Hiçbir sorunum yoktu! Bu, sinir bozucu, insanı güçsüz kılan ve aynı zamanda bunaltan bir durumdu. Nasıl oluyordu da ölüyormuş gibi hissediyordum ama aslında ortada hiçbir sorun yoktu?

Bu duygu, bunun kendi içinde bir döngüye sahip olduğunu fark edene kadar gelip gitmeye devam etti. Gerçekten de, endişeli ya da stresli olduğum zamanlarda, karıncalanma hissi parmaklarımın arasından tüm vücuduma yayılmaya başlıyordu. Evet, anlamıştım, stresle bu durum arasında daha önce farkına varamadığım bir bağlantı vardı.

Sonra bu durumu biraz oyunlaştırmaya başladım: Ellerim karıncalanmaya başladığında oturduğum yerde parmaklarımı birbirine yapıştırıp baskı uygulayarak 'Bunlar benim parmaklarım' diye tekrar ediyordum ve işe yarıyor gibi görünüyordu.

En nihayetinde, uzun yıllar bu rahatsız edici hisle yaşadıktan sonra, nefes çalışmasını keşfettim. Sanki aniden zihnimde bir ışık yanmıştı: On yaşımdan ve hız treni kazasından bu yana hayatımın büyük bölümünde disfonksiyonel şekilde nefes alıp veriyordum. Bu gerekenden daha hızlı ve derin nefes alma (hiperventilasyon), nefesi tutma ve ağızdan nefes alma alışkanlığı vücudumda korkunç bir fırtına yaratarak kanımdaki oksijen ve karbondioksit dengesini bozmuş ve –özellikle uzuvlarımda- karıncalanmalara neden olmuştu.

Bu nefes çalışması serüveni hayatımın önemli bir kısmına imza attı ve bana beden farkındalığının hayata geçirilmesi ve önemi konularında pek çok şey öğretti.

Beden farkındalığı bedeninizin uzayda kapladığı alanı hissetmenize, onun nasıl hareket ettiğini ve hangi koşulların (acı hissi gibi) işlevleri üzerinde etkili olduğunu idrak etmenize yardımcı olur. Sonuç itibariyle, bu beceriye araba kullanmak ya da spor yapmak gibi birtakım işleri yaparken ihtiyaç duyabilirsiniz.

Beden farkındalığı ayrıca nesnelerle ve diğer insanlarla nasıl etkileşim kurmamız gerektiğini anlamanıza da yardımcı olur. Örneğin, yüksek bir rafta duran bir şeye uzandığımızda, ona ulaşabileceğimiz mesafeyi sezgisel olarak biliriz.

Beden farkındalığı, nefes alma alışkanlıkları gibi vücudunuzun sahip olduğu hisleri, duyguları ve hareketleri de fark etme kapasitenizi geliştirir ve 'doğru yolda' ilerlemenize olanak tanır. Misal, disfonksiyonel nefes alma alışkanlığına sahip olduğumu fark edince gün içinde nefesimin farkında olmayı ve bunu değiştirmeyi hedefledim. Ya da, karıncalanma hissini (farkındalık) idrak ettikten sonra, nefes yoluyla fizyolojim üzerinde etkili olma kapasitesini kazandım.

Beden farkındalığı öncelikle iki sistemi kullanmaktadır: Kasları ve tendonları içeren ve uzuvlarımız hareket ettikçe nerede olduğu-

muzu bilmemizi sağlayan proprioseptif sistem ve iç kulağımızdaki denge halini korumamıza yardımcı olan vestibüler sistem.

Vestibüler sistem, iç kulağın bir parçasıdır ve dengeden, postürden ve başın stabil halde durmasından sorumludur. Başınız dönüyor veya dengenizi kaybettiğinizi hissediyorsanız, vestibüler sistemle ilgili bir sorun yaşıyor olmanız kuvvetle muhtemeldir.

Beden farkındalığı, vücudunuzun ihtiyaçlarının anlaşılmasını da sağlayabilir. Örneğin, aç olduğunuzu ya da susadığınızı fark edebilirsiniz. Aynı zamanda sosyal hayatta bağ kurma veya kendi kendinize zaman geçirmeye dair duyduğunuz ihtiyacı fark etmeniz, vücudunuzun egzersiz yapmaya ya da hareket etmeye gereksinimi olduğunu hissetmeniz de bu kapsamda değerlendirilebilir.

Travma, kaygı ve stres gibi deneyimler beden farkındalığınızı olumsuz yönde etkileyebilir çünkü böyle durumlarda bedeninizin içinde var olmak ve onun size gönderdiği duyumların ve mesajların farkına varmak insana korkutucu gelebilir, tetiklenmenize neden olabilir ya da sizi bunaltabilir.

Biz insanlar, dokunduğumuzda bize acı veren şeyleri yok saymaya ya da onların etrafını yüksek duvarlarla çevirmeye meylederiz ki bedenlerimizle olan bağlantımız da buna dâhildir. Zamanla bu kopukluk kendimize gerçek anlamda, şefkatle ve sağlıklı bir şekilde bakım verememize ve kendimizi besleyememize neden olur. Belli başlı duygu ve hislerden korunmak için duruma özel birtakım davranışlar ve kalıplar oluşturmaya başlarız.

İyileşme serüvenimizin bir parçası da, derinlere temas ederek bedenimizle yeniden bağ kurmaktır; onun verdiği hisler ve duygularla, ilettiği mesajlar ve dürtüler aracılığıyla yeniden bağlantıya geçmektir.

Beden farkındalığımızı üst seviyelere taşıyarak bedenimizi özgüvenli halde tutma yetisini yeniden kazanırız. Kendimizi daha iyi anlar ve bizi ayakta tutması için bedenimize güven duymaya

başlarız; bedenimizin bize gönderdiği mesajlara kulak verip onun şifrelerini çözerken sezgilerimizi geliştiririz.

Beden Farkındalığını Geliştirmek Neden Faydalıdır?

Ne hissettiğimizi ve neden hissettiğimizi anlamak bize duygularımızı regüle etme ve hayatımız üzerinde kontrol sahibi olma fırsatı verir.

Eğer zihnimizde ve bedenimizde neler olup bittiğine dair bilinçli bir farkındalığa sahip olursak, normal zamanda ortaya koyacağımızdan farklı tepkiler vermeyi seçebiliriz. Alışılagelmiş tepkilere yenilmek yerine -bazı duyumlar sebebiyle bunaldığını hissetmek, ter içinde kalmak ya da kalabalık önünde konuşurken kalp atışının hızlanması gibi- bu duyguların bizi ele geçirmesine fırsat vermeden onları deneyimleyebiliriz.

İçimizde yeşeren fiziksel duyumlara farkındalıkla uyum sağladığımızda, yaşadıklarımıza dair bir iç görü kazanırız ve kendi başımızın çaresine bakabilir hale geliriz.

Bedenimiz kalp atış hızı ya da nefesimizdeki değişikliklere, hücre ve doku hasarlarına, eklem bölgelerindeki hareket ve kas kasılması benzeri uyaranlara yanıt veren duyusal nöronlara sahiptir. Bu duyusal reseptörler içsel durumumuzda bir değişiklik yaşandığında, ona dair bilgileri işlenmek üzere beynimize iletirler. Örneğin, size ikinci ve üçüncü ayak parmağınızın nasıl hissettiğini söylemenizi istesem bunu yapabilir misiniz? Onları hareket ettirmek bu soruya yanıt vermenize yardımcı olabildi mi?

Beden farkındalığınızı geliştirmeniz, size bedeniniz üzerinde kontrol kazandıracaktır. Böylece içsel deneyiminize kendiliğinden kulak verebilir, onu anlayabilir ve güçlendirebilirsiniz. Bu da doğal olarak dış dünyada kendinizi daha güvende hissetmenizin önünü açar.

Beden farkındalığını geliştirmenin size pek çok faydası olacaktır:

Güçlü Zihin-Beden Bağlantısı

Beden farkındalığı zihninizle bedeniniz arasındaki bağlantıyı kuvvetlendirir. Bedeninizin uzay boşluğunda kapladığı alanın farkına varır ve hissederseniz onu sizin isteklerinize yanıt vermesi için daha iyi yönlendirebilir, bunu yaparken de keyif alırsınız!

Ağrıyla Başa Çıkmak

Araştırmalar bedene dair bilinçli farkındalığın ağrıyı azaltabileceğini gösteriyor. Bedensel duyumları bastırmanın ise aşağıdaki sıkıntılara yol açtığını gözler önüne seriyor.

- Düşük öz saygı
- Fiziksel izolasyon ve başka insanlarla daha az fiziksel temas
- Depresyon belirtileri

Ağrısı olan veya kronikleşmiş ağrılarla yaşayan ve bunlardan kurtulabilmek için zihin-beden tekniklerini kullanan bireyler, bedenleriyle şefkatin daha hâkim olduğu güçlü bağlar kurmaya daha yatkındırlar. Bu da öz kabul düzeyini yüksek tutar, daha az duyusal acı ve daha fazla enerji ve canlılık hissi oluşmasını sağlar.

İhtiyaçların Farkına Varmak ve Onları Beslemek

Beden farkındalığı size vücudunuzun gönderdiği ipuçlarına uyum sağlama becerisi kazandırır. Bu veriler anbean neye ihtiyaç duyduğunuzu daha net bir şekilde anlamanıza yardımcı olacaktır. Susuzluğa, açlığa, duygusal acıya ya da iç sıkıntısına dair ipuçlarını anlık olarak bilinçli ve dikkatli bir şekilde algılayacak ve bunlara yanıt verebileceksiniz.

Bedeninizin sizinle hangi yolla iletişim kurduğunu anlamak, ihtiyaçlarınızı daha doğru şekilde karşılamanıza yardımcı olabilir. Sonuçta daha sağlıklı ve duygusal açıdan tatmin olmuş bir birey olursunuz.

Zihinsel ve Duygusal İyi Oluş Seviyesini Artırmak

Yaşadığımız çevreden proprioseptif ve vestibüler sistemlerimiz aracılığıyla topladığımız bilgiler doğruyu yansıtmadığında örneğin, biz hareketsizken vücudumuz hareket ediyormuş gibi hissettiğinde ya da tam tersi gerçekleştiğinde, bu son derece stresli bir durumun ortaya çıkmasına neden olabilir ve zihnimizde ve bedenimizde alarm zilleri çalmaya başlayabilir.

İçimizdeki ve dışımızdaki dünyayla uyum içinde olmak, kendimizi daha güvende hissetmemize yardımcı olabilir. Artan beden farkındalığının sağlık açısından bir dizi faydayla sonuçlandığı gözlemlenmiştir:

- Anksiyete ve depresyon semptomlarında azalma
- Vertigo ataklarının azalması

Genel anlamda, beden farkındalığını geliştirmek size sinir sisteminiz, zihniniz ve bedeninizin durumu hakkında bilgi edinebileceğiniz bir kaynak, bir dayanak noktası verecektir. Beden farkındalığı kazanmak, zorluklarla, geçiş süreçleriyle ve zor ya da stresli anlarla sakin ve bilinçli bir şekilde başa çıkabilmek için bedeninize ve zihninize güvenmenizi ve özgüven inşa etmenizi sağlar.

Bir yandan da ihtiyaçlarınızı daha etkin bir şekilde ifade edebilmeniz size bir başlangıç noktası verir, etrafınızdaki insanlarla kurduğunuz bağları ve ilişkileri derinleştirmeniz için fırsat sunar.

Sizinle paylaşmak istediğim bir başka faydası ise beden farkındalığı geliştirmenin, duyumlarla ortaya çıkabilecek korkuyu azaltabildiğidir.

Bazılarımız için bu, kalp atışımızın hızlandığını hissettiğimizde kendini gösteren bir korku iken, diğerleri için kendini midede belli eden bir rahatsızlık hissidir. Beden farkındalığınızı geliştirerek, bu duyumlarla ve duygularla eşleştirdiğiniz eski ve size hiçbir fayda sağlamayan anlatıların ardındaki esrar perdesini aralayabilir

ve bu mesajları daha yapıcı ve faydalı bir bakış açısıyla görmeye ve çözümlemeye başlayabilirsiniz.

Artık bedeninizle yeniden bağlantı kurmaya hazırsanız, hadi başlayalım!

BİLİNÇLİ HAREKET ARACILIĞIYLA BEDENİNİZİ GERİ KAZANMAK

Beden farkındalığı oluşturmanın en etkili yollarından biri bilinçli harekettir. Nazik hareketlerle sağlanan fiziksel değişim duyu sistemini uyarır. Fiziksel aktivitenin travmanın iyileşmesine yardımcı olmasının nedenlerinden biri de budur.

Fizyolojinizi küçük adımlarla değiştiren, yavaş ve bilinçli şekilde yapılan bu aktiviteler beden farkındalığı geliştirmenin en etkili yoludur, çünkü size duyumlarınızı ve duygularınızı anlamlandırabilecek alanı ve vakti verir.

Öte yandan, yoğun ve hızlı şekilde hayata geçirilen hareketler bunaltıcı ve stresli olabilir ki bu da içinizde yeşeren bedensel duyumların farkına varmanızı zorlaştıracaktır.

Gerginlik, baskı, huzursuzluk ve hareket gibi hislerin farkına varabilmek için kendinizi eğitmek bir sanattır. Tüm mevcudiyetinizle, sadece yaptığınız eylemde veya durduğunuz pozisyonda var olmaktan bahsediyorum.

En son ne zaman tam anlamıyla tek bir şeye odaklandınız?

Konu beden farkındalığı olduğunda sizden istediğim asıl şey, dikkatinizi toplamanızdır; bedeninize belli bir hedef çerçevesinde değil, aktif dinlemenin eşlik ettiği bir bakış açısıyla uyum sağlamanız gerekir.

Sevdiğiniz birisi kendisini heyecanlandıran bir gelişmeyi sizinle paylaşırken siz bir podcast dinlemek üzere kulaklıklarınızı takmışsanız onun anlattıklarını duyamazsınız.

Bedeniniz için de durum bundan farklı değildir. Bir egzersiz sırasında zihninizde akşama ne yiyeceğiniz veya o hareketi doğru yapıp yapmadığınızla ilgili sorular dönüp duruyorsa, o an bedeninizi gerçekten dinlemiyorsunuz demektir. Aşağıda sizin için üç farklı somatik uygulamayı sıraladım. Bunlardan bazıları sizde diğerinden daha fazla yankı uyandırabilir, bu gayet normaldir.

Başlangıç olarak bu uygulamalardan birini veya birkaçını seçebilirsiniz; size hangisi en ilginç geliyorsa ve daha çok uyuyorsa onunla başlayabilirsiniz.

Bu uygulamalardan hoşunuza gidenleri haftada 2-3 kez tekrar edebilirsiniz. Alternatiflerden birinin sizin için uygun olmadığına karar verdiyseniz, başka bir tanesiyle yola devam edebilirsiniz. İç sesinizi takip edin.

Uygulamalardan biri sizi rahatsız ettiyse, kendinize bunun üzerinde çalışabileceğiniz bir şey olup olmadığını ya da bu çalışmayı sonlandırıp ileri bir tarihte kendinizi bedenen ve zihnen daha rahat hissettiğinizde tekrar denemenin sizin için daha faydalı olup olmadığını sorun.

Her yeni çalışmanın kendi hızında ilerlemesine izin verin. Acele etmenize hiç gerek yok, çalışmaları yaparken tek amacınız, içinizde olup bitenlerin farkında olarak yola devam etmek olmalıdır.

Çalışmalar esnasında, zaman zaman aşağıda sıraladığım ipuçlarına geri dönmenizi istiyorum:

- Şu anda (şayet mevcutsa) duyumların (hislerim) neler?
- Bu duyumları tarif edebileceğiniz dili keşfedin.
- Gergin, gevşek, kaotik ya da sakin... Hislerinizi anlatan sıfat hangisi? Karıncalanma, serinlik ya da sıcaklık hissi duyuyor musunuz? Kaslarınız gevşek mi, kasılmış halde mi?

Bu duyumları süslü ya da açıklayıcı kelimelerle ifade etmek için dilinizi kullanın.

Hiçbir şey hissedemiyor olabilirsiniz, sorun etmeyin. Uyuşmuş olduğunuzu hissedebilirsiniz, bu da başlı başına bir duygudur ve başlamak için güzel bir nokta olarak kabul edilebilir.

Nazik hareketler, duyguları serbest bırakmak ve bastırılmış enerjiden arınmak için çok iyi bir yol olabilir. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak şekilde dans etmek, salınmak ve sakinleştirici hareketler keşfetmek de buna dâhildir.

Hareket ederken dikkatinizi vücudunuzdaki hislere verin ve nefes alırken bu hislerin nasıl değiştiğini fark edin. Yavaş yavaş hareket etmeye özen gösterin, her hareketinizi ve duyumunuzu hissetmek için kendinize zaman tanıyın.

Salınmak

1. Elleriniz iki yanınızda, bacaklarınız rahat hissettiğiniz bir açıklıkta ve dizleriniz hafif bükülü olacak şekilde ayakta durun. Ağırlığınızı bir ayağınıza verin ve ağırlığın, onu aktarırken, vücudunuzun ortasından geçtiğini hissedin.
2. Yavaş hareketlerinizin başladığını anı fark edin, sonra çok yavaş bir şekilde tam vücut dengesinin farkına vardığınız orta hatta geri dönün. Daha sonra, yavaşça diğer ayağınızın üzerine doğru yönelin.
3. Dikkatinizin bilinçli şekilde nefesinize kaymasına izin verin, nefesinizi yavaş yavaş burnunuzdan içinize çekin ve hareketinizin ritmine göre uzatın.

Sallanmak

Sallanmak, dengenizi ve uzaysal oryantasyonu kontrol eden vestibüler sistemi etkinleştirmenize yardımcı olur. Vücut değişen bakış açılarına uyum sağlar ve denge hissi gelişir.

İç kulaktan gelen duyusal verilerin işlenip beynimize iletilmesinden sorumlu olan vestibüler sistem, gençlik yıllarımızda hızlı bir gelişim gösterir. Belki de sallanmanın çocukluk yıllarımız

boyunca bu denli temel bir işleve sahip olmasının nedenlerinden biri de budur. Çünkü sallanmak vücudumuzun kritik öneme sahip bu bölümünü uyarmanın çok etkili bir yoludur!

İster bebekken uyumamız için bizi sallamış olsunlar ister yaz günlerini sallanan bir oyuncak atın üzerinde geçirmiş olalım, hafif hareketlerle ilgili ilk deneyimlerin hepimizin mizacını şekillendirdiğini söylememiz mümkün. Beşikten çıkıp oyun alanlarına giremeyecek kadar büyüdükten sonra vestibüler sistemimizi uyaracak fırsatlar oluşturmak bizim için daha zor bir hale gelir, ancak bu bir ihtiyaç olmaya devam eder.

Vestibüler sisteminizi nazikçe uyarmak için sandalyede ileri geri sallanabilir, sallanan bir sandalyeye oturabilir ya da ayaktayken hafifçe salınabilirsiniz.

Kolları Savurmak

1. Sabit bir zeminde, ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde konumlanın.
2. Gövdenizi sola döndürerek harekete başlayın. Kollarınız iki yanınızda serbest durmalı, yalnızca bedeninizin hareket hızı sayesinde hareketlenmeli; yani onları bilinçli bir şekilde hareket ettirmemelisiniz.
3. Kendinizi zorlamadan dönebildiğiniz kadar sola döndükten sonra kollarınızı vücudunuzla birlikte hafif hafif sallayarak ters yöne dönün.
4. Bir yandan diğer yana dönmeye devam ederken kollarınız vücudunuza hafifçe çarpmaya başlayacak.
5. Vücudunuzun hissiyatına uyum sağlamaya dikkat ederek bu savrulma hareketini 3-5 dakika boyunca devam ettirin.

basımkopya

RESTORATİF YOGA YARDIMIYLA BEDENİNİZİ GERİ KAZANMAK

Restoratif yoga nazik, yavaş ve bilinçli hareketlere yoğunlaşan ve iyileşme için alan açmak üzere nefese odaklanan terapötik bir yoga biçimidir. Restoratif yoga özellikle parasempatik sinir sistemini ve vagus sinirini harekete geçirmek ve beden ile zihin arasındaki dengeyi yeniden sağlamak için faydalıdır.

Restoratif yogada pozisyonlarınızı ve pozlarınızı daha uzun süre muhafaza edersiniz, vücudunuzun gevşemesine ve duruşlara daha iyi şekilde konsantre olmak için kendinize izin verirsiniz ve tüm bunlar genellikle gevşeme tepkisini etkinleştiren derin nefes egzersizleri ile birlikte hayata geçirilir. Derin nefesler, 1. Bölümde incelediğimiz üzere beyinden karın bölgesine uzanan ve gevşemeyi gerçekleştirmekten sorumlu olan vagus sinirini uyarır.

İdeal olan, aşağıda sıraladığım yoga pozlarını tatbik etmek için bir yoga matı kullanmanızdır. Eğer matınız yoksa yere dümdüz sereceğiniz bir havlunun üzerinde de bu hareketleri yapabilirsiniz.

Çocuk Pozu

Bu duruş bedeninizde hapsolmuş stresi, yorgunluğu ve gerginliği gidermeye yardımcı olur. Omurganız boyunca uzanan kasların yanı sıra kalçalarınızdaki -yanlarda ve kaba et bölgesindeki -kasları, uyluğun arkasındaki hamstring kaslarını, bacakları ve omuz kaslarınızı nazikçe esnetir.

Bu sırada yastık ya da battaniye kullanmak, boyun veya sırt bölgenizde oluşabilecek ağrıları hafifletmeye ve baş ile omurganın hizalanmasını desteklemeye yardımcı olabilir.

1. Dizleriniz kalça genişliğinde açık olacak şekilde matın üzerinde diz çökün. Kaba etiniz topuklarınızın üzerinde olsun. Ayak başparmaklarınızı kalçanızın altında birbirine değecek bir pozisyona getirin.

2. Baldırlarınızla uyluğunuz arasına bir yastık ya da katlanmış bir battaniye koyarak daha konforlu bir duruş sağlayabilirsiniz.
3. Nefes verin ve gövdeniz uyluklarınızın arasına yerleşene kadar öne doğru uzanın, ardından başınızı mata yaklaştırın.
4. Avuç içlerinizi mata yerleştirin ve kollarınızı başınızın üzerine doğru öne uzatın. Bu pozisyon sizi zorluyorsa avuçlarınız yukarı bakacak şekilde kollarınızı bacaklarınızın yanında konumlandırabilirsiniz.
5. Kendinizi daha rahat hissedebilmek için başınızın ve kollarınızın altına bir yastık veya katlanmış bir battaniye yerleştirebilirsiniz.
6. Beş dakikayı geçmeyecek bir süre, duruşunuzu muhafaza ederek karnınızın dışarı doğru genişlemesine izin verecek şekilde burnunuzdan nefes alın ve burnunuzdan ya da ağzınızdan yavaşça verin.
7. Ellerinizi omuzlarınızın altına getirerek ve gövdenizi oturma pozisyonuna doğru kaldırarak yavaşça pozdan çıkabilirsiniz.

Savasana

Savasana'da (ceset duruşu), tam anlamıyla rahatlamış bir zihnin mutlak amaç olması gerekmez. Aksine, bedenimizde ve zihnimizde uzun süredir devam eden gerginliğin daha da farkına varmak için dikkatle gevşemek ve bu esnada bilinçli ve uyanık kalmak önemlidir.

Savasana vücudun bir bölümünü (önce bir kası sonra bir diğerini) sırasıyla gevşetme çalışmasıdır. Bu pozu düzenli olarak tekrar ettiğinizde stresten arınmanıza yardımcı olur ve fiziksel ve duygusal anlamda kendinizi daha iyi hissedersiniz.

1. Matın üst kısmına katlanmış bir battaniye koyun. Alt kısmına yakın bir noktada üst üste istiflenmiş halde bir ya da iki tane katlanmış battaniyeniz daha olsun.

2. Katlanmış battaniyelerin arasında bir yerde durun ve dizleriniz bükülü ve sırtınız dik olacak şekilde oturma pozisyonuna geçin.
3. Dizlerinizin arka tarafları tüm ağırlığınızı matın alt ucundaki katlanmış battaniyeye ya da battaniyelere verecek şekilde bacaklarınızı uzatın.
4. Başınızı matın üst kısmında duran battaniyeye yaslayarak omurganızı nazikçe matın üzerinde geriye doğru uzatın.
5. Kollarınızın yanlarınızda doğal bir pozisyonda durmasını sağlayın ve kollarınızla vücudunuz arasında bir boşluk bırakın.
6. Başınızın üst kısmından başlayarak tepe noktanızın, alnınızın ve gözlerinizin gevşemesine izin verin.
7. Ayak parmaklarınıza kadar tüm vücudunuzda gezindiğinizi hissedin, rahatlamaya müsaade edin.
8. On dakika ya da daha uzun bir zaman dilimi süresince bu duruşu koruyun. Nefesinize odaklanın, burnunuzdan nefes alın, karnınızı olabildiğince şişirin. Sonra bu nefesi burnunuzdan veya ağzınızdan verin. Bu sırada karnınız zemine doğru rahatlasın.

DENGE EGZERSİZLERİYLE BEDENİNİZİ GERİ KAZANIN

Dengenizi geliştirmek koordinasyon yetilerinizi ve gücünüzü artırarak özgürce hareket etmenizi kolaylaştıracaktır. Denge ayrıca stabilitenizi, hareketliliğinizi ve esnekliğinizi de artırır ve bunların tümü günlük işleri daha kolay yapmanız konusunda size fayda sağlar. Aynı zamanda, zihninizi arındırmanız ve bedeninizle uyumlanmanız için sizi eğiterek odaklanma becerinizi destekler.

basım kopyası

Denge egzersizleri vücudunuzun her an nerede olduğunu daha iyi idrak etmenize de imkân tanır. Bu yolla, sinir sisteminiz uzay boşluğunda doğru bir şekilde hareket edebilmek için kaslarınızın tümünü kontrol ve koordine edebilir.

Daha iyi bir koordinasyon aynı zamanda beden farkındalığınızı da geliştirecektir. Denge egzersizleri sinir sisteminizi; eklemlerinizi ve kaslarınızı kontrol etme noktasında daha verimli çalışacak şekilde eğitir. Bu sayede daha yumuşak, daha koordineli ve kendinizden emin şekilde hareket edersiniz.

Aşağıda, hemen hemen her yerde yapabileceğiniz, dengenizi geliştirmenize yardımcı olacak egzersizler ve alıştırmalar paylaşacağım. Dengenizi ve vücut farkındalığınızı geliştirmek için size en uygun olan bir ya da iki tanesini seçebilir ve hafta 2-3 kez tekrar edebilirsiniz.

Glute Bridge Hareketi

Sert bir zemine uzanın. Dizlerinizi bükün, ayak tabanlarınızı yere düz bir şekilde yerleştirin. Kollarınızı göğsünüzün üzerinde çaprazlayın ve kalçalarınızı yüzeyden mümkün olabildiğince yükseğe kaldırın (İlk başlarda, destek almak için bir elinizden yardım almanız gerekebilir). Aynı sert, düz zemine yeniden yatmadan önce 3-5 saniye bu pozisyonu koruyun. Bunu günde 20 kere tekrar edebilirsiniz.

Yengeç Yürüyüşü

Başlamak için ayaklarınız omuz genişliğince açık şekilde yan durun. Sol bacağınızla yana bir adım atın, ardından sağ bacağınızla solunuza doğru bir adım daha atın ve kendinizi tekrar ayaklarınız omuz genişliğinde açık şekilde durduğunuz pozisyona getirin. Günde 10 ila 15 kez sol tarafınızı çalıştırın, bir sonraki gün aynı çalışmayı sağ tarafınızla tekrarlayın.

Tek Ayak Üzerinde Dengede Durmak

Başlarken ayaklarınız omuz genişliğinde açık olsun ve ayakta durun. İster sağ bacağınızla isterseniz de sol bacağınızla başlayabilirsiniz. Seçtiğiniz ayağınızın üzerinde durun ve mümkün olduğu kadar uzun süre sabit duruşunuzu korumaya gayret edin. Aynı şeyi diğer ayağınızla da tekrar edin. Dengenizi kaybetmeniz halinde tutunabilmek için bir bankın ya da kapı eşiğinin yakınında olmaya özen gösterin. Aynı egzersizi her iki ayağınızla beşer kez tekrar edin.

BİLİNÇLİ DİKKAT YOLUYLA BEDENİNİZİ GERİ KAZANIN

Düşüncelerinizin yargılamadan akıp gitmesine izin verirken nefesinize odaklandığınız bir tür stresi azaltma tekniği olan farkındalık meditasyonu hakkında bir şeyler duymuşsunuzdur.

Beden tarama meditasyonu da ona benzeyen bir uygulamadır: Dikkatinizi vücudunuzun farklı bölgelerine odaklarsınız ve bunlarla ilişkili sıcaklık veya soğukluk benzeri hislerin farkına varırsınız.

Aşamalardan oluşan beden tarama meditasyonu, tüm vücudunuza -bölüm bölüm- uyum sağlamanız ve onu yavaş ama aynı zamanda amaca uygun bir ilerlemeyle ayak parmaklarınızın ucundan başınızın tepe noktasına kadar mental olarak tarayarak, nasıl hissettiğinizin farkına varmanız konusunda size yol gösterir.

Bedeninizle bilinçli bir bağlantı kurarak birbirinden farklı fiziksel duyumların tümüne ve bunların duygularınızla genellikle ne şekilde bağlantılı olduğuna dair derin bir farkındalık geliştirirsiniz.

Bedeninizde gerginliğin hâkim olduğu kısımların farkına varmayı öğrenmek, düşünceleriniz ve hisleriniz konusunda size net bir bakış açısı ve iç görü kazandırabilir, aynı zamanda kaslarınızı

ve eklemlerinizi bilinçli bir şekilde serbest bırakmanıza ve gevşemelerine izin vermenize de olanak tanır.

Bu, bedeninizi uyumlama ve onun üzerinde kontrol sahibi olma çalışması, bedeninize ve onunla ilişkili olarak ortaya çıkan duygu-durumlarına dair farkındalığınız derinleştikçe zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığınızı da iyi yönde etkileyebilir.

Kademeli Beden Tarama

Bu çalışma bedeninizin farkına varmanız ve onu deneyimlemenizle ilgilidir. Bunu yaparken kaslarınızın bir miktar gevşediğini hissedebilirsiniz ancak egzersizin etkisini göstermesi için bu gerekli değildir.

Genellikle, bedensel acı veya rahatsızlığa karşı verdiğimiz tepki, dikkatimizi başka yöne çekmek ve acıyı hissetmemeye çalışmaktır. Bu çalışmada, bedeninizin rahat ya da rahatsız hissediyor oluşunu nazik bir merakla kabullenecek ve bu hislerin farkına varacaksınız. Bu, tıpkı güneşli bir günde bulutların mavi gökyüzünde yavaşça süzülmesini izlemek gibidir.

Oturmak ya da uzanmak gibi, kendinizi rahat hissedeceğiniz ve gevşemenize imkân tanıyacak bir pozisyon bulun. Belinizi sıkmayan kıyafetler tercih edin.

Öncelikle dikkatinizi ayaklarınızdaki fiziksel duyumlara odaklamalısınız. Ayaklarınıza nasıl bir his hâkim? Acı ya da rahatsızlık hissediyor musunuz? Serin ya da sıcaklar mı? O an hissettiklerinizin farkına varın ve bu hisleri iyi ya da kötü olarak sınıflandırmadan kabul edin.

Şimdi, farkındalığınızın ayaklarınızdan yukarıya, alt bacaklarınızın geri kalan kısmına doğru akmasına müsaade edin, yalnızca bu bölgelerdeki fiziksel duyumlara odaklanın.

Bir sonraki adımda farkındalıkla dikkatinizi bedeninizde yukarı doğru taşıyın ve bunu yaparken fiziksel benliğinizin her bir parçasını hissedin: Üst bacaklarınız, kalçalarınız, karnınız, sırtını-

zın alt kısmı, üst kısmı, göğsünüz, elleriniz, kollarınızın altı-üstü, omuzlarınız, başınız, alnınız, şakaklarınız, gözleriniz, yanaklarınız, burnunuz ve ağzınız...

Bedeninizin tüm bölgelerinde gezindikten sonra, dikkatinizin yavaşça aşağıya doğru kaymasına izin verin ve gerginlik, ağrı ya da rahatsızlık hissedebileceğiniz bölgeleri tespit edin.

Unutmayın, duyumlarınızı ya da deneyimlerinizi değiştirmek gibi bir amacınız yok, sadece kayıt altına alın ve onların farkına varın. Farkındalık hissiniz ayaklarınıza kadar ulaşana değin, onu bedeninizin aşağı bölgelerine kaydırmaya devam edin.

Çalışmanın süresini istediğiniz doğrultusunda belirleyebilirsiniz. Bu çalışmaya ne kadar fazla önem verirseniz ve bedensel duyumları ve duyguları fark etmek konusunda kendinizi ne kadar rahat hissederseniz, çalışma sırasında harcadığınız zamanı kademeli olarak o ölçüde artırabilirsiniz.

Bu çalışma esnasında düşünceleriniz bir anda belirip kaybolabilir. Sorun değil! Bizim istediğimiz şey, yalnızca düşünmek, düşüncelerimizin farkına varabilmek ve sonrasında eğer başarabilirsek farkındalığımızı bedenimizin daha önce odaklandığımız bir bölgesine tekrar yöneltmek.

SOMATİK SALIVERME YOLUYLA BEDENİNİZİ GERİ KAZANMAK

Tehlikede ya da tehdit altında olduğumuzda yahut korktuğumuzda vücudumuz kortizol ve adrenalin gibi stres hormonları salgılar ve bu stres hormonları bizi karşılaştığımız tehlikenin üstesinden gelmeye hazır hale getirmek için vücudumuza hücum ederler.

Bu savaş ya da kaç tepkisidir ve bu sempatik duruma girdiğimizde en sık deneyimlediğimiz tepkiler sarsılma ve titreme olacaktır (Buna nörojenik titreme- tremor/ titreme hastalığı denir).

Nörojenik titremeleri başlatmak için bu titremeleri kendi avantajımıza çevirebiliriz. Bu, vücudun kaslarımızda ve bedenimizde tutulan kronik gerilimi serbest bırakmasını sağlar.

Titreme Çalışması Nasıl Yapılır?

1. Sırtınız dik, ayaklarınız kendinizi rahat hissedeceğiniz bir açıklıkta olacak şekilde, sanki bir sandalyede oturuyormuşsunuz gibi, bir duvara yaslanın.
2. Konfor alanınızın sınırlarına ulaştığınızı hissedene kadar, elinizden geldiğince uzun bir süre bu pozisyonda kalın. Rahatsız olduğunuzu hissetmeye başladığınızda duvara dayadığınız gövdenizi hafifçe yukarıya veya aşağıya doğru kaydırın.
3. Tekrar rahatsızlık hissine yenik düşene değin, pozisyonunuzu korumaya gayret edin. Bedeninizi duvarda nazikçe yukarı kaydırın.
4. Bu egzersizin amacı bacaklarınızın acı duymadan ürpermeye/titremeye başlamasını sağlamaktır.
5. Yaklaşık 3-5 dakika sonra bedeninizi duvardan ayırın ve ayakta durma pozisyonuna geçin.
6. Dizlerinizi nazikçe bükün ve bedeninizin öne doğru eğilmesine izin verin. Bu pozisyondayken vücudun titremesi normaldir, dengenizi koruyabilmeniz için ellerinizi yere koymak isteyebilirsiniz.
7. Titreme hissi kendiliğinden geçene kadar titreyerek pozisyonunuzu korumaya devam edin veya yavaşça doğrulmadan önce bir dakika bekleyin.

boşluk kitap

BU UYGULAMALARI NASIL ENTEGRE EDEBİLİRSİNİZ?

Tebrikler, ikinci aşamayı tamamladınız! Sürecin bu bölümünde bedeninizle ilişkinizi ve bedeninizi anlama yolculuğunuzda daha da derinlerine temas ettiniz ve birinci aşamada attığınız temelleri güçlendirdiniz.

İkinci aşamada, bedeninize dair farkındalığınızı nasıl artırabileceğinizi ve ondan hareket ve denge egzersizleri sayesinde duygusal şifalanma için bir kaynak olarak ne şekilde faydalanabileceğinizi öğrendiniz. Ayrıca, etkili bir duygusal rahatlama ve yenilenme için fiziksel formunuzu oyuna nasıl dâhil edebileceğinizi de keşfetmiş oldunuz.

Bu aşamada tanıştığınız yeni uygulamaların ve kaynakların, birinci aşamada bahsi geçen kaynakların yerini almayacağını, aksine onları tamamlar nitelikte olduklarını unutmamalısınız.

Bahsi geçen uygulamaların entegrasyonunun sizin açınızdan hayati bir öneme sahip olduğunu bir kez daha vurgulamak istiyorum ve fakat ikinci aşamadaki uygulamalara değinmeden önce birinci aşamadaki uygulamaları hızlıca gözden geçirip ayıklayalım.

Aşağıdaki notlar hakkında düşünelim:

- 1. Aşama için seçtiğim uygulamaların benim için 'zorlayıcı' olduğunu düşünüyor muyum? (Başka bir deyişle, akmadığını ya da bana iyi gelmediğini hissediyor muyum?)
- Eğer cevabım 'evet' ise, birinci aşamada yer alanlar arasında değiştirmeyi arzu ettiğim bir uygulama var mı?
- Belli bir süre boyunca bu kaynaklardan yararlandıktan sonra, belli uygulamaları tamamlama sıramda işlevsel açıdan herhangi bir değişikliğe gitmem gerektiğini düşünüyor muyum?

Gözden geçirme işini tamamlayıp gerekli olduğunu düşündüğünüz değişiklikleri hayata geçirdikten sonra, bu yeni uygulamaları günlük yaşamımıza nasıl entegre edebileceğimiz hakkında konuşabiliriz. Adlarını kalın harflerle yazdığım uygulamalar, sizin tatbik edeceğiniz, ikinci aşamaya ait uygulamalardır.

Günlük Uygulamalar (Pratikler):

- Günlük Ruh Hali Kaydı (gece)
- Kapsayıcı Egzersizler (birini seçin)
- Beden egzersizleri (arı nefesi veya kolları savurma-günlük)
- Regüle edici kaynaklar (bir tane)
    - proprioseptif
    - soğuk maruziyeti
    - şarkı söylemek
    - doğal ışık
    - rahatlatıcı müzikler
    - sıcak duş/banyo
- **Nazik Hareketler (Birini seçin ve 2-3 günde bir tekrar edin)**
    - Salınmak
    - Sallanmak
    - Kolları savurmak
    - Restoratif yoga
- **Denge Egzersizi (Birini seçin ve 2-3 günde bir tekrar edin)**
    - Glute bridge
    - Yengeç yürüyüşü
    - Tek ayak üzerinde dengede durmak

basım kopyası

Tek Seferlik Uygulamalar (belli aralıklarla tekrar edilebilir)

- Temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için yapılan günlük egzersiz (eylem öğeleri yaratmak)
- Sinir sistemi haritası oluşturmak (ışıltı/glimmer listesi hazırlayın ve bu liste her zaman elinizin altında olsun)

Gerektiğinde/ Arzu edilmesi halinde başvurulabilecek uygulamalar

- **Somatik Salıverme-Titreme**
- **Kademeli Beden Tarama**
- Endişe Kaydı
- Hisleri tanımak ve onları anlamak
- Aşırı uyarıcı düzenleyici kaynaklar (birini seçin)
  - proprioseptif
  - soğuğa maruz kalmak
  - şarkı söylemek
- Az uyarıcı düzenleyici kaynaklar
  - doğal ışık
  - rahatlatıcı müzikler
  - sıcak duş/banyo

Yaptığımın, uygulamaları günlük yaşamınıza ne şekilde entegre edebileceğinizi göstermek için küçük bir taslak olduğunu yinelemek istiyorum. Açılım ve entegrasyon süreçleri hepsi için farklıdır, bu nedenle yeni bir uygulamayı hayatınıza dahil ederken doğal olarak bazı araçlara artık ihtiyaç duymadığınızı fark edebilirsiniz.

Misal, birinci aşamadaki vücut egzersizlerinden biri 'kolları savurma' çalışmasıydı. Eğer birinci aşamada bunu seçtiyseniz, bu hareketlerin nazikçe sallanma hareketine çok benzediğini fark etmiş olabilirsiniz; bu, kol savurma ve sallanma egzersizlerini ayrı

basım kopyası

ayrı yapmayacağınız ve sallanmanın kolları savurma egzersizlerinin yerini alacağı anlamına gelir.

Sezgisel dürtülerinizin izini sürerek, size kendinizi en iyi neyin hissettirdiğini ve belli uygulamalardan ne zaman vazgeçmeye hazır olduğunuzu anlayabilirsiniz. Bu aşamalardan geçerken ve üstüne eklerken, söz konusu uygulamaların onları yapmaya devam etmediğinizde geçerliliklerini kaybetmemeleri önem arz eder, zira bu uygulamaları ihtiyaç duyduğunuz her an tekrar rutininize dâhil edebilirsiniz; onlar regüle edici kaynaklardan oluşan kişisel kütüphanenizin birer parçası olarak var olmaya devam ediyorlar.

Size tavsiyem, uygulamalarınızın ve kaynaklarınızın listesini yapmanız olacaktır, böylece en çok ihtiyaç duyduğunuz anlarda başvurabileceğiniz bir veri tabanına sahip olursunuz.

Unutmayın, tekrar ve tutarlılık bu uygulamaları hayatınıza entegre etmenize, sinir sisteminizi besleyip kişisel dayanıklılığınızı artırmak için sağlam bir günlük yapı ve rutin inşa etmenize olanak sağlayacaktır. Hızla üçüncü aşamaya geçmek yerine öncelikle tatbik etme ve entegrasyon süreçlerini tamamlamayabilmek için kendinize biraz zaman tanımalısınız.

basın kopyası

basın kopyası

8.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA: SÜPER GÜCÜNÜZÜ KULLANMAK

"SEVGİ SANATI, BÜYÜK ÖLÇÜDE SEBAT ETME SANATIDIR."

Albert Ellis

Sebat etmek dostum, sevgiye dair bir eylemdir ve sen birinci ve ikinci aşamalar süresince kendini gözler önüne sermekten çekinmedin. İnan bana, bu hiç öyle küçümsenecek bir başarı değil!

Kendine; zihninizi, bedeninizi ve sinir sisteminizi anlamanın ve onları beslemenin beraberinde getirdiği zorluklara göğüs gererek, radikal olarak tanımlanabilecek bir öz sevgiyle ve kabulle yaklaştınız. Bunu başardığınız için ve bu noktaya kadar ortaya koyduğunuz emek için kendinizle ne kadar gurur duysanız az!

Sizinle beraber, emniyetli bir temel ve üzerine bir zemin inşa ettik ki üzerinde durabileceğimiz güvenli ve sağlam bir dayanağımız olsun. Sonrasında bu sağlam alt yapıyı, bedenimizi keşfetmek ve onunla yepyeni ve anlamlı biçimlerde yeniden bağ kurabilmek için kullandık, bedenimizin sınırları içinde tuttuğu tüm duyumları ve deneyimlerle olan ilişkilerimizi daha derin boyutlara taşıdık.

bilim kopyası

Üçüncü aşamaya adım atmanız ufkunuzu genişletmeye hazır olduğunuz anlamına geliyor. Bu aşamada vagus siniriniz aracılığıyla parasempatik sistemi güçlendirerek sinir sisteminizi daha dayanıklı hale getireceksiniz.

Aslına bakarsanız üçüncü aşamayı gerçek anlamda bir 'aşama' olarak değerlendirmek doğru olmaz, bu daha ziyade bedeninizin ve zihninizin bir bütün olarak sürekli şekilde beslenmesiyle ve desteklenmesiyle ilgilidir. Birinci, ikinci ve üçüncü aşamalardaki uygulamalar; gelişmeniz, aşamalar arasında geçiş yapabilmeniz ve yaşamı kendi koşullarınız çerçevesinde yönlendirmeniz ve böylece bedeninizde kendinizi evinizde hissetmeniz ve özünüze sahip çıkmanız için büyük bir alan tutan görünmez bir güvenlik ağıdır.

Artık sizin de bildiğiniz üzere, bu aşamalar doğrusal değil dinamik bir yapıya sahiptir; yaşantınızla uyumlu ilerler ve sizi, ihtiyaçlarınızı ve tecrübelerinizi farklı biçimlerde onurlandıran bir donanım olarak her an harekete geçebilmenize imkân sağlar.

Gurur duyacağınız ne kadar çok şey biriktirdiğinize bir bakın! Kendinize gerçekten hak ettiğiniz sevgi ve ilgiyi sundunuz, belki de bu sevgi ve ilgi onlara ihtiyacınız olduğu zamanlarda size hiç verilmemişti. Fakat şimdi, tam da şu anda, dünyaya artık hayatınızı geçmişte yaşadıklarınız üzerinden tanımlamadığınızı, başka insanlar ya da şeyler üzerinden de tanımlamadığınızı, hatta duygularınızı bile işin içine karıştırmadığınızı tereddüt etmeden ve cesurca ilan edebiliyorsunuz. Doğuştan sahip olduğunuz kapasiteniz sayesinde eşsiz bir benlik ortaya koyuyor ve bu aşamalardan geçerek gerçekten kim olduğunuzu da öğrenmiş oluyorsunuz.

Bedeninizin taşımakta olduğu bilgeliğin derinliğini keşfediyorsunuz. Doğru araçlarla ve rehberlikle, aslında kim olduğunuzu dünyayla paylaşma ve sizi nereye sürüklerse sürüklesin yaşamın çalkantılarıyla başa çıkma konusunda fazlasıyla yetenekli olduğunuzun farkına varıyorsunuz.

Bu aşamanın sonuna geldiğinizde, size gücünüzü, kontrol duygunuzu ve benlik duygunuzu geri verecek araçlarla donatılmış olacaksınız. Bir sonraki keşif ve kavrama aşaması için ben de sizin kadar heyecanlıyım, o yüzden fazla gecikmeden işe koyulalım istiyorum!

3. AŞAMA: GELİŞME

- Vagus siniri: stresi alt etme yolunda müttefikiniz
- Kalp atış hızı değişkenliği
- İyileşme hareketi sayesinde vagus sinirinizi sıfırlamak
- Bilinçli hareket ve egzersiz
- Yaşam tarzında değişiklikler yaparak vagus sinirini sıfırlamak
- Yeniden bağlanma uygulamaları sayesinde vagus sinirini sıfırlamak

VAGUS SİNİRİ: STRESİ ALT ETME YOLUNDAKİ MÜTTEFİKİNİZ

Size bir sır vereceğim: Aslında sizin süper güçleriniz var! Evet, doğru söylüyorum, süper güçlere sahipsiniz. Belki bunlar uçmanızı ya da görünmez olmanızı sağlayan türden güçler değil ama muhteşem bir güce sahipsiniz: Vagus siniriniz.

Vagus siniriyle ilk olarak 1. Bölümde, onun kalp atış hızınızı ve nefesinizi regüle etmek gibi işlevlerinden bahsettiğimizde tanışmıştınız. Şimdi yine vagus sinirinden bahsedeceğiz çünkü bu sinir sizin gizli bir silahınız, müttefikiniz ve içinizden fışkıran bir süper güç. Savaş ya da kaç tepkinizi regüle ederek sizi panik atağın yanı sıra kronik stres ve kaygıdan koruyor, aynı zamanda strese karşı daha dayanıklı hale gelmenize yardımcı oluyor.

Unutmayın, regüle haldeki bir sinir sisteminin direnci de yüksektir ve vagus siniri bize sinir sistemimizi dirençli hale getirecek araçlar sağlar.

Vagus sinirinizi uyardığınızda sakinleşirsiniz, ruh haliniz olumlu yönde etkilenir, başkalarıyla daha güçlü bağlar kurduğunuzu hissedersiniz ve zihniniz berraklaşır. Bu sinirin uyarılması, aynı zamanda vagal tonunuzu da artırır ve bu vagus sinirinin ve haliyle parasempatik sinir sisteminin aktivitesini ortaya koyan bir değerdir.

Artan vagal ton, duygularınız üzerinde daha güçlü bir kontrole sahip olduğunuzu hissettiğiniz, başkalarıyla daha derin bağlar kurduğunuz ve fiziksel sağlığınızın iyileştiği anlamına gelir. Direnciniz artar, hayatın sizi sınadığı zorluklarla başa çıkabilecek güce erişir ve travma, stres veya büyük sıkıntıların ardından toparlanma ve kendinizi geliştirme kapasitenizi artırırsınız.

Vagus sinirini desteklemek ve beslemek için gayret göstermeniz, kendiniz için daha sağlıklı kararlar alabileceğiniz anlamına gelir. Bu da etrafınızdaki herkesi etkileyen bir süreci başlatır.

Gelin şimdi, güçlü vagus sinirinin neye benzediğine dair kısa bir özet geçelim.

Vagus siniri beyinsapından başlar ve vücudun sol ve sağ taraflarına doğru ilerlerken organlarınızın beyninizle bağlantısını sağlar; beyin ve beden arasında ve bedenden beyne giden önemli bir iletişim kanalıdır. O olmasaydı doğru düzgün nefes alamayacağınız gibi yediklerinizi de sindiremezdiniz. Tahmin edin bu sinirle ilgili önemli detay ne? Vagus siniri yalnızca memelilerde var!

Vagus siniri yalnızca kalp atış hızı ve nefes alma gibi hayati fonksiyonları desteklemekle kalmaz, bağışıklık sistemini desteklemek ve enflamasyonla mücadele konularında da önemli bir role sahiptir.

Vagus siniri, vücudumuzun gevşemesini sağlayarak savaş ya da kaç tepkisini dengeler.

KALP ATIŞ HIZI DEĞİŞKENLİĞİ (HRV)

Hatırlayacağınız üzere kalp atış hızı değişkenliği terimiyle 1. Bölümde tanışmıştık. Kalp Atış Hızı Değişkenliğini geliştirmek, programın bu aşamasının ana hedeflerinden biri. Fakat bedeninizi ve sinir sisteminizi düzenlemeye başlamak için öyle pahalı cihazlar satın almanıza gerek olmadığını en baştan belirtmek istiyorum.

Belirli bir süre boyunca kalp atış hızımızı bir düzen çerçevesinde takip ederek sinir sistemimizin işleyişi hakkında işimize yarayacak geri bildirimler elde etmek için basit bir teknikten faydalanacağız.

Kalp atış hızınızı izlemek size kalp atış hızı değişkenliğinizi doğrudan ölçme imkânı sağlamasa da, günlük duraklama ve mevcut kalp atış hızınızı kontrol etme pratiği, ilerlemenizi anlamlı, ölçülebilir ve somut bir şekilde takip etmenize olanak tanır. Sinir sisteminiz gelişip vagus siniriniz güçlendikçe kalp atış hızınız da doğal olarak yavaşlamaya başlayacaktır.

Bizim takibini yapmak istediğimiz şey şu: Dinlendiğiniz süreler boyunca kalp atış hızınızın belli bir zaman diliminde nasıl değiştiği... Geceleri büyük bir değişim yaşanmayacaktır, ancak tekrarlarla ve üzerinde çalışarak dinlendiğiniz sürelerde kalp atış hızınızın bir miktar düşmesini sağlayabilirsiniz ki bu vagal tonunuzun yükseldiğinin bir işaretidir!

Kalp Atış Hızınızı Nasıl Ölçebilirsiniz?

1. Dikkatinizi işaret ve orta parmağınızın avuç içindeki birleşim noktasına verin (Bunu ister sağ ister sol elinizle yapabilirsiniz).
2. Bu iki parmağı, nabzınızı ölçmek için kullanacaksınız. Şimdi diğer elinizin bileğini veya boynunuzu işe dâhil edebilirsiniz.

Bilek: İşaret ve orta parmağınızı diğer elinizde başparmağınızın tabanının hemen altındaki bölgeye nazikçe bastırın (orta parmağınız neredeyse bileğinizin kıvrımını kaplayacak).

Boyun: İşaret ve orta parmaklarınızla çene kemiğinizin köşesinin hemen altındaki bölgeye nazikçe bastırın.

3. Vücudunuzda uygulamayı yapacağınız bölgeyi seçtikten sonra, nabzınızı yakaladığınızda, bir kronometre, saniyeyi gösteren bir saat ya da zamanlayıcı kullanarak 15 saniye içindeki atışları sayın.
4. Nabzınızı bulmak için bu sayıyı 4 ile çarpmanız gerekiyor.

En doğru sonuca ulaşabilmek için bu ölçümü 3 kez tekrarlayabilirsiniz. Ortalama değeri elde etmek için kalp atış hızı değerlerinizi toplayıp üçe bölebilirsiniz.

Elde ettiğiniz değerleri kayıt altına alın. Nereye ve nasıl not aldığınızın bir önemi yok, burada önemli olan değerleri *kayıt altına* alıyor olmanızdır.

Her sabah uyandığınızda kalp atış hızınızı ölçmenizi tavsiye ediyorum. Başucunuzda bir günlük ya da defter bulundurabilir, kalp atış hızınızı ölçüp gün ve saat bilgisiyle birlikte kayıt altına alabilirsiniz. Kalp atış hızınıza dair endişeleriniz varsa, hemen bir doktora görünmelisiniz.

Günlük olarak, objektif bir bakış açısıyla kayıt tutma ve takip etme uygulaması, sinir sisteminizin durumunu, uykunuzun kalitesini, farklı stres faktörlerinin veya tetikleyicilerin etkisini ve ilerlemeniz hakkında önemli bilgiler edinmenizi sağlayacağı gibi zaman içinde bu aşamadaki uygulamalar sayesinde kalp atış hızı değişkenliğinizi artırmayı da başarırsınız.

Tam da konu kayıt tutmaya gelmişken, birinci aşamaya geri gidin ve günlük endişe ve ruh halinizi kayıt altına alma çalışmalarını hatırlayın.

Günlük pratiğinize halihazırda entegre etmiş olduğunuz düşünme ritüeli, kalp atış hızınızı kaydederek ve takip ederek elde ettiğiniz yeni bilgilerle uyumlu çalışır.

İstikrarlı şekilde, günlük fizyolojik ve duygusal deneyimlerinizin ve kalp atış hızınızın birbirini nasıl etkilediğini net bir şekilde görebilirsiniz.

İşte mevzunun başladığı yer tam da bu noktadır. Artık bilmenin ötesine, deneyimlemeye adım atıyor, sonra tekrar bilgiye ulaşıyorsunuz. Belli tetikleyicilerin kalp atış hızınız üzerinde nasıl bir etkide bulunduğunun ve otonom sinir sisteminizde hangi kalıpların ve ipuçlarının ne gibi değişimlerin kapısını araladığının farkına varmaya başlayacaksınız. Üstelik yalnızca tetikleyicilerin veya stres faktörlerinin sinir sisteminizi etkilediğini fark etmekle kalmayacak aynı zamanda vagus sinirinizi ve sinir sisteminizi olumlu yönde desteklemek için faydalanacağınız araç ve kaynakları da eleyip seçebileceksiniz.

Kalp atışı hızı değişkenliğine dair uygulamalar bütünleştiricidir. Günlük hayata dair deneyimlerinizi etkili bir biçimde planlamanıza, bunlardan iç görüler elde etmenize ve gerektiğinde bilinçli değişiklikler yapmanıza olanak tanır.

Bu aşamada ilerlerken yalnızca kalp atış hızı değerinizi değil, günlük hayata dair deneyimlerinizi ve ruh halinizin seyrini de takip etmeye devam etmeniz hayati bir öneme sahiptir!

Peki, vagal tonunuzu nasıl yükseltebilirsiniz? Bunu başarmak mümkün mü?

Size cevabım kocaman bir 'evet'! Bunu başarabilirsiniz ancak bu süreçle ilgili olarak, iyileşmeyle ilgili tüm uygulamalar, tüm süreçler ve yolculuklar gibi, kalp atış hızı değişkenliğini artırmanın ve dinlenme zamanlarındaki kalp atış hızını azaltmanın da zaman alacağını anlamanız önemlidir. Dahası herkesin ihtiyaç duyacağı süre farklıdır ve sonuca bir gecede ulaşamazsınız.

Ortaya çıkan değerlere çok takılmaktansa odak noktanızı sinir sisteminizin, bedeninizin ve zihninizin güçlenmesine olanak tanıyan ritüeller oluşturmaya çevirmelisiniz. Unutmayın, aşina olduğunuz şeyler aynı zamanda sinir sisteminiz için en güvenli olanlardır, tam da bu nedenle uzun süreler boyunca tekrar ve istikrar, sinir sisteminizi güvende olma halinin yeni bir versiyonuyla tanıştırır.

Bu aşamada, yaşam tarzına dair nazik geçişler de dâhil olmak üzere, pek çok farklı uygulamayla tanışacaksınız. Bunlardan bazıları sizde karşılık bulmayabilirken diğerleri gerçekten iyi gelebilir. Sinir sisteminizin size ilettiği sezgisel dürtüleri keşfedin, deneyimleyin ve izini sürün. Yeni bir şeyi denemekten ve ondan nefret etme ihtimalinizden korkmayın; bu, sizin kişiliğinizin derinliklerine doğru keşfe çıkmanızın bir parçasıdır. Tüm bunlar beden bilgeliğinizin sunduğu geri bildirimlerdir, asla bir insan olarak sizin olumsuz bir yansımanız değildir.

Bu bölümde bütünleştirici uygulamalara değineceğiz. Bence vagus sinirini sıfırlamaya yönelik bu yolculuğa başlamak için iyileşme hareketinden daha iyi bir yer olamaz.

İYİLEŞME HAREKETİYLE VAGUS SİNİRİNİ SIFIRLAMAK

Artık vagus sinirinizin ne kadar muhteşem bir yapı olduğunu bildiğinize göre, bu siniri hareket geçirmenin ve iyileşme hareketiyle vagal tonu artırmanın zamanının geldiğini söyleyebiliriz.

Bu yolculuğun en önemli kısmı, sinir sisteminiz aşırı uyarıldığında ya da stres etmenleri sebebiyle ağır bir yükün altına girdiğinde onu sıfırlama yolu olarak hareketi nasıl kullanacağınızı öğrenmektir.

Hareketi kendilik düzenlemesi (öz düzenleme/self regulation) aracı olarak ne şekilde kullanabileceğinizi öğrenmek size pek çok avantaj sağlar. Hareket, duygu ve düşüncelerinizi daha etkin

biçimde yönetmenize yardımcı olur, stres ve kaygı seviyelerinizi düşürür ve vagal tonunuzu yükselterek hayatın zorluklarıyla daha olumlu bir bakış açısıyla başa çıkma becerinizi artırır.

Hareket etmek aynı zamanda sinir sisteminizin strese karşı toleransını ve dayanıklılığını artırır ve bedeninizde olup biteni daha etkin şekilde regüle edebilmenize yardımcı olur. Yani, hayatın zorluklarıyla ve stres kaynaklarıyla karşı karşıya kaldığınızda daha az tepki verir, daha rahat olursunuz.

Hareket ederek yalnızca direncinizi ve stresi tolere edebilme becerinizi artırmakla kalmaz, aynı zamanda bedeninize ve zihninize işlenmemiş duygu ve deneyimlerden kurtulması için alan açmış olursunuz. Bedenlerimiz hareket etmek üzere programlanmıştır ve hareket doğuştan sahip olduğumuz bir öz düzenleme biçimidir. Bedenlerimize özgürce veya olması gerektiği kadar hareket etmesi için fırsat vermediğimizde strese ve kaygıya karşı daha da savunmasız hale geliriz.

Bunun yanında hareket bedeniniz ve zihninizle bağlantıya geçmek için güçlü bir yoldur. Hislerinizi ve düşüncelerinizi daha etkili bir şekilde regüle etmenize yardımcı olacak birtakım fiziksel tecrübeler esnasında ayaklarınızın yere daha sağlam bastığını hissetmenize olanak tanır. Boşlukta bedenimizin özgürce hareket edebildiğini hissettiğimiz zamanlarda, çoğu zaman stresten ve endişelerimizden arınmamızı sağlayan bir rahatlama yaşar ya da akışta olduğumuzu hissederiz.

Somatik hareket, farklı biçimlerde hareket ederken bedenimizin farkında olmamız ve onun için var olduğumuzu hissedebilmemizdir. Aynı zamanda sizi çevreleyen ortamla etkileşimde olduğunuzu fark ederken içinizde yeşeren hislerle bağlantıya geçebilmektir.

Bedenin ve onun içinde var olduğu çevrenin farkına varmaya yönelik somatik hareketlerin ya da harekete dayalı yaklaşımların 3 farklı yönü olduğunu söyleyebiliriz:

1. **İnterosepsiyon (iç algı farkındalığı):** içsel duyumların algılanması,
2. **Eksterosepsiyon (dış algı farkındalığı):** dışımızdaki çevrenin algılanması,
3. **Propriosepsiyon (uzamsal algı):** fiziki bir mekân içindeki hareketinizi algılamanız ve hissetmeniz.

Aşağıdaki somatik hareket uygulamalarını yaparken, odağınızı söz konusu hareketle ilgili içsel deneyiminize kaydırmaya niyet etmelisiniz. Somatik hareketler estetik açıdan hoş görünmeleri amaçlanarak tasarlanmamıştır. Bedeninizi istemediği şekillerde hareket etmeye zorlamakla da ilgili değildir. Tüm bunların aksine, hareketlerinize yön vermek üzere, bedeninizin içsel deneyiminden ve size sunduğu geri bildirimlerden yararlanmakla ilgilidir.

Siz bedensel bir hareketi oluşturup onu günlük yaşantınızın bir parçası haline getirmeye devam ettikçe, duygusal anlamda farkındalığınızın da yavaş yavaş arttığını idrak edeceksiniz. Fiziksel akış, sözel olmayan biçimde, sizi zorlayan duygularla başa çıkabilmeniz, onları serbest bırakmanız ve tecrübe etmeniz için size alan açar. Hislerinizin farkına varmanıza olanak tanır ve size sinir sisteminizin, bilişsel yollarla bunlar üzerinde çalışmak ve konuşmak zorunda kalmanıza gerek olmadan, dışavurumcu ve içgüdüsel bir uygulamayla regüle olması için yeni kalıplar ve yaratıcı yollar sunar.

Bu uygulamalar yeni keşiflerin kapısını da açacaktır. Her hareketi açık fikirli bir yaklaşımla denemenizi tavsiye ediyorum. Eğer aralarından özellikle bir tanesinin sizde daha etkili olduğunu fark ederseniz, bu durumun ona benzer eylemleri keşfetmek için sizi teşvik etmesine izin verin.

Somatik Esnetme Egzersizleri

Somatik esneme hareketleri pandikülasyona, yani kasların düzenli olarak kasılıp gerildiği fizyolojik bir sürece dayanmaktadır.

Buna örnek olarak, uykudan uyanırken içimizde uyanan esneme isteğini gösterebiliriz.

Pandiküler tepki, sinir sistemimizin kaslarımızdaki gerginliği serbest bırakmak için devreye soktuğu doğal bir süreçtir ve somatik esneme kas gerginliğinin aynı şekilde serbest bırakılmasını taklit etmek için tasarlanmıştır.

Somatik esnemede, kaslarınızda ve bağdokularınızda biriken gerginliği görmezden gelmek yerine onu hissetmeyi öğrenmek vurgulanmaktadır. Bu uygulama iyileşme hareketi başlığının altında ele alınsa da, çoğu zaman fiziksel bir eylemden çok bir hareketsizlik halidir.

Hareketsiz olmak, sinir sisteminize ve beyninize yavaşlayabilmesi için gereken fırsatı sunar ve böylece bedeninizde dip akıntısına benzer şekilde cereyan eden duyum akımından gerçek anlamda faydalanabilir ve sadece kendi bedeninizde var olmanın size yaşattığı duyusal deneyimi yeniden yaşayabilirsiniz. Bu duyusal deneyimleri yeniden yaşayarak farkındalığımızı ve kendi bedenimizle olan ilişkimizi de geliştirebiliriz. Bu içsel bağlantı deneyimi, sinir sistemimizin kendimizle ve bizi saran dünyayla bağlantıya geçme becerimizi ne şekilde etkilediğine vurgu yapan polivagal teoriyle de mükemmel bir uyum içindedir.

Şimdi, gelin birlikte aşağıda sizin için seçmiş olduğum üç basit somatik esneme egzersizini inceleyelim:

Ayakta Farkındalık Egzersizi

Bedeninizi hissetmenin en iyi yollarından biri, hareketsiz durmak ve nefes alırken dikkatinizi farklı kaslarınıza vermektir.

Bedeninize, duyumlarınıza ve farklı kas gruplarınıza uyum sağlamanız zaman alabilir. Bu nazik somatik esneme, bir sonraki adıma geçmeden önce beden farkındalığınızın artmasını sağlayacaktır.

1. Yere sağlam basacak şekilde ayakta dik durun ve bu duruşta, ayaklarınızın yere ne kadar sağlam bastığını hissedin.
2. Ayaklarınızla bastığınız zemin arasındaki bağlantıyı hissetmek için ayak parmaklarınızı büzün ya da açın.
3. Bir dakika boyunca ayak kaslarınızı kasıp gevşetmeye çalışın.
4. Dikkatinizi nefesinize verin ve 5-7 saniye süresince burnunuzdan nefes alın. Bu esnada, karın kaslarınızın genişlediğini hissedeceksiniz.
5. Şimdi, dudaklarınızı büzerek aldığınız nefesi yavaşça serbest bırakın, bu sırada karın kaslarınızın kasıldığını fark edeceksiniz.
6. Bu yavaşça nefes alma ve nazikçe geri verme egzersizini on kez tekrar edin ve her defasında kaslarınızın gevşemesinin ve kasılmasının ve bedeninizdeki diğer duyumların farkına varın.
7. Egzersizi bitirdikten sonra, bir süre daha duruşunuzu muhafaza edin ve başınızdan ayak parmaklarınıza kadar tüm bedeninizi zihninizde tarayın. Farklı kas gruplarındaki değişimlere odaklanın, gerilen ve gevşeyen kasları fark edin.

Hafif Sırt ve Karın Esnetme Egzersizi

Sıradaki somatik esneme egzersizi aynı zamanda glute bridge olarak da adlandırılmaktadır. Hatırlarsanız, ikinci aşamada bu egzersizin denge oluşturmadaki rolünden bahsetmiştik. Şimdi aynı egzersizi somatik esneme çalışması olarak yeniden ele alacağız, çünkü bu hareket gerginliği serbest bırakmamıza olanak tanır. Sonrasında da sırtınızın alt kısmı ve karın bölgesindeki kasların kontrolünü yeniden kazanmamıza yardımcı olur. Sırt ağrıları yaşıyorsanız kesinlikle size de faydası olacaktır.

Bu egzersizi yatarak yapabilirsiniz.

1. Yere uzanın, dizleriniz kalça hizasında bükülü olacak şekilde ayaklarınızı düz bir şekilde yere koyun.

2. Derin bir nefes alın, bu sırada dikkatinizi sırtınızdaki ve karnınızdaki kasların hareketlerine verin.
3. Yavaşça sırtınızı ve karnınızı yukarıya doğru çekin ve her iki ayağınızla yere doğru baskı uygulayarak kalça kaslarınızı harekete geçirin.
4. Dayanabildiğiniz kadar bu pozisyonu koruyun. Sonra yavaşça sırtınız yere koyun.
5. Hareketi yaptığınız esnada, bedeninizde hangi bölgelerin gerildiğini hissedin ve buralardaki kasları gevşetmeye çalışın.
6. Her bir hareket arasında uzun bir dinlenme süresi bırakacak şekilde bu egzersizi 3-5 kez tekrar edin.

İliopsoas Kasını Esnetme Egzersizi

İliopsoas, omurgayı bacaklara bağlayan kas grubunun adıdır. Pek çok insan, özellikle de masa başında çalışanlar ya da uzun saatlerini oturarak geçirenler, bu kas grubunda az da olsa gerginlik hissiyle yaşarlar.

Bu somatik esneme egzersizi, bu kas grubuna ve çevredeki kaslara farkındalıkla yaklaşmanızı ve o bölgede biriken gerginliği nazikçe serbest bırakmanızı sağlayacaktır.

1. Yere uzanın, ayaklarınızı tabanlarınız yere yapışacak şekilde zemine koyun ve dizleriniz kalça hizasında ve bükülü olsun.
2. Sağ elinizi başınızın arkasına getirin ve başınızı avucunuzun içine alın.
3. Sağ elinizle başınızı yavaşça kaldırın, aynı anda sağ bacağınızı (diziniz bükülü kalsın) yerden yaklaşık 15 cm yukarıya kaldırın (sol tarafınız yerde kalmalı).
4. Dikkatinizi sırtınızın alt kısmındaki, kalçanızdaki ve bacaklarınızdaki kaslara yoğunlaştırın. Nasıl hissediyorlar? Bu bölgelerde oluşmuş gerginliğe odaklanın.

boğaziçi kitaplığı

5. Kendinizi rahat hissettiğiniz sürece bu pozisyonda kalmaya devam edin. Sonra, yavaşça kafanızı ve bacağınızı tekrar yere indirin.
6. 30 saniye kadar dinlenin, derin bir nefes alın ve yalnızca bedeninizdeki duyumlara odaklanın.
7. Kendinizi tekrar hazır hissettiğinizde, aynı tarafla hareketi tekrar edin ancak bu kez havaya kaldırırken sağ bacağınızı uzatın.
8. Sol tarafa geçmeden önce bu hareketi sağ tarafınızla 3-5 kez tekrar edin.
9. Her defasında dayanabildiğiniz kadar pozisyonu korumaya özen gösterin ve her bir hareket arasında en az 30 saniyelik molalar verin.

Bu somatik esneme egzersizlerinin faydalı olduğunu düşünüyorsanız, her bir egzersizi her gün 5 dakika süreyle yapın. Zamanla ve istikrarlı bir çalışmayla bedeninizdeki duyumlara ilişkin farkındalığınızın arttığını ve kaslarınızın gevşediğini göreceksiniz.

MİNDFUL (BİLİNÇLİ FARKINDALIKLA) HAREKET VE EGZERSİZ

Ne şekilde olursa olsun hareket (dans etmekten mahallede bir tur atmaya kadar her türü) iyileştirici bir etkide bulunabilmektedir.

Bedeninizi hareket ettirdikçe, stresi ve kaygıyı ortadan kaldırmanıza yardımcı olabilecek doğal bir iyileşme sisteminin etkilerini hissedersiniz. Öyle ki bazı aktivitelerin diğerlerinden daha rahatlatıcı olduğunu ve bu süreci deneyimlemenin doğru ya da yanlış bir yolunun olmadığını fark edebilirsiniz. Burada asıl mesele, bedeninizle yeniden bağlantıya geçmenize olanak tanıyan bir hareket bulabilmek ve size kendinizi iyi hissettirecek ve gerçekten ilginizi çekecek şekilde hareket etmektir- Eyleminizin sizi heyecanlandırması gerekir!

4. Bölümde bahsettiğim üzere, bu benim karma dövüş sanatlarıyla başardığım bir şeydi. Bu sporu her yönüyle seviyordum -Spor salonunun kendine has kokusunu, artık arkadaşım olan antrenman grubunun üyelerini, kaslarımın yandığını hissetmeyi, bedenimin ve beynimin antrenman sırasında akışa ayak uyduruşunu...

Bu sizin için benzersiz bir deneyim olacak. Belki ne şekilde hareket etmenin size kendinizi iyi hissettireceği hakkında halihazırda bir fikre sahipsinizdir ya da emin olamıyor da olabilirsiniz. Her iki durum da kendinizi, arzularınızı, tercihlerinizi, yaşam tarzınızı ve sinir sisteminizin mevcut durumunu daha derinlemesine keşfedebilmeniz için size alan sağlıyor.

Egzersizler ve bilinçli farkındalıkla yapılan hareketler vagal tonunuzu etkin şekilde geliştirmeniz ve güçlendirmeniz için sahip olduğunuz araçlardır. Ayrıca, birçok egzersiz ve bilinçli farkındalıkla yapılan hareket evinizin size sunduğu konforlu alanda yapılabildiğinden oldukça erişilebilir kaynaklardır.

Vagal tonu artırmanın yanı sıra, egzersiz yapmak ve bilinçli farkındalıkla hareket etmek rahatlamaya da yardımcı olur. Sinir sisteminiz ve bedeniniz hareket etmek üzere tasarlanmıştır; doğduğunuz andan itibaren şu ana dek hareket günlük yaşantınızın ayrılmaz bir parçasıdır.

Hareket bizim için son derece işlevsel ve faydalı bir kaynaktır ve bütüncül sağlığa dair faydaları beraberinde getirir:

- Beyin sağlığını desteklemek
- Kilo kontrolü
- Kemikleri ve kasları güçlendirmek
- Uzun vadede hastalık riskini azaltmak
- Günlük yaşama dair sorumluluklarımızı yerine getirme becerimizi geliştirmek

Enerji tüketiminin artması nedeniyle, hareket ettiğimizde sempatik aktivasyona ihtiyaç duyulur. Enerji harcadığımız durumlarda,

sempatik sinir sistemimizin devreye girmesini isteriz, böylece kaslarımıza ve organlarımıza daha fazla kan pompalanabilir. Nefesimizin kesildiği zamanlarda genellikle kendimizi vücudumuzda dolaşımda olan oksijen miktarını artırmak için ağzımızdan nefes alırken bulmamızın nedeni budur.

Şimdi siz, *'Ama ben sempatik aktivasyonumu artırmak değil, azaltmak istiyorum!'* diye düşünüyor olabilirsiniz! Evet, haklısınız: Aslında hedefimiz sempatik aktivasyonu azaltmak ve vagal tonun ve ventral vagal sinir sisteminin gücünü artırmak. Bunu yapabilmek için de -örneğin, egzersiz yaparak ve bilinçli farkındalıkla hareket ederek fizyolojik strese az da olsa maruz kalmak- sinir sistemini dirençli hale getirmek ve sempatik tepkiyi azaltmak gerekir.

Sempatik sinir sisteminin filmin kötü kahramanı olduğunu düşünmeyin: Ona sadece hayatta kalmak için değil, aynı zamanda dinlendiğiniz zamanlardakinden daha fazla enerji gerektiren tüm zamanlarda ihtiyaç duyarsınız. Bir yere geç kaldığınızda ya da sağanak yağmura yakalandığınızda eve gitmek, trene, otobüse ya da uçağa yetişmek, kendinizi arabanızın içine atmak için en son ne zaman deli gibi koştuğunuzu hatırlayın. Ya da en son ne zaman etekleriniz zil çalmıştı ve kendinizi hiç olmadığınız kadar enerjik hissetmiştiniz? Tüm bu örnekler, sempatik sinir sisteminizin size yardımcı olduğu zamanlardır.

Egzersiz yapmak ve bilinçli farkındalıkla hareket etmek, sempatik sinir sisteminizi harekete geçirir. Bedeninizi fizyolojik açıdan 'strese' sokar ve bu sayede daha fazla enerji harcamanıza ve vücudunuzdaki şeker depolarınızı boşaltmanıza olanak tanır. Bunu belli bir süre boyunca istikrarlı bir şekilde yapmaya devam ettiğimizde tolere edebilme gücü daha fazla olan bir insana dönüşürüz. Eskiden ilk adımı atmakta zorlandığınız bir şey, bugün artık gözünüze çok daha kolaymış gibi gözükebilir. Diyelim ki koşmaya başladınız. İlk koşuda muhtemelen ciğerlerinizin ve kaslarınızın ağrıdan yandığını hissetmiş ve hedeflediğiniz kadar uzun mesafe

koşamamışsınızdır. Fakat denemeye devam ettikçe, ilk seferinde sizi perişan edenin iki, hatta belki üç katı kadar mesafeyi koşabildiğinizi göreceksiniz.

Kısacası, egzersiz yapmak ve bilinçli farkındalıkla hareket etmek fizyolojik stresi tolere etme gücünüzü artıracaktır. Ayrıca nefes alma, kas ve kemik yoğunluğu ve kardiyovasküler verimlilik gibi bazı fizyolojik fonksiyonlarınızın kapasitesinin de arttığını fark edersiniz. Bu sistemler artık eskisinden daha yüksek düzeyde ve kapasitede çalışarak gün içinde egzersiz yapmadığınız veya vücudunuzu enerji gerektirecek hareketlerle yormadığınız zamanlarda enerji depolarınızın daha verimli bir şekilde kullanılmasını sağlar.

Sinir sisteminiz tekrar tekrar fizyolojik strese maruz kaldığı için daha dayanıklı hale gelir, tolere etme becerisi artar ve zaman içinde sempatik sinir sisteminizin aktivitesi de azalır. Eş zamanlı olarak kalp atış hızı değişkenliğiniz artar ki bu da vagal tonunuzun güçlendiği, daha uzun zaman aralıkları boyunca sakin kalabileceğiniz ve hayatın sizi sınadığı zorluklarla başa çıkma kapasitenizin artacağı anlamına gelir.

Unutmayın, egzersiz yapmanın ve bilinçli farkındalıkla hareket etmenin meyvelerini toplamak için maraton koşmaya hazırlanmanız ya da birinci sınıf bir halterci olmanız gerekmiyor. Size nasıl görünürse görünsün, hareketin her türlüsü faydalıdır. Önemli olan, hangi noktada olduğunuzu bilmenizdir. Şayet egzersiz yapmak ve bilinçli farkındalıkla hareket etmek şu an hayatınızın bir parçası değilse, ufak adımlarla başlamanız ve hoşunuza gidebilecek farklı egzersiz türlerini keşfetmeniz istikrarlı bir düzen oluşturmanızı sağlayabilir.

Ufak Adımlarla Başlamak

Ufak adımlarla başlamanın önemine dair kısa bir hatırlatma: Alışkanlıklarımızın oluşması zaman alır ve genellikle tekrar ve istikrar gerektirir. Yeni bir hareketi hayatımıza dâhil ederken her

zaman bir dirençle karşılaşırız, zira bu hareket henüz rutinimizin bir parçası olmamıştır.

İnsanoğlu tabiatı gereği, 'ya hep ya hiç' arzusuyla hareket eder ancak hareket etmek söz konusu olduğunda bu anlayış ters tepebilir.

Her türlü yeni hareket biçimi vücudunuzun her noktasında etkisini gösterecektir. Varlığından bihaber olduğunuz bilumum kaslar uzun süre sonra ilk kez çalışacak ve çok fazla zorlanmaları halinde, belki de bedeniniz iyileşmekte zorlanacak. Bu iyileşme süreci uzarsa, çok fazla iç direnç de olmadığında, o hareketi tekrar etme olasılığınız o kadar azalacaktır. Kısacası az çoktur, özellikle de söz konusu egzersizi ve bilinçli farkındalık hareketlerini yaşamınıza dâhil etmeye başladığınız dönemde...

Daha fazla egzersiz yapmanın mutlaka daha iyi sonuç vereceğini düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Egzersizde aşırıya kaçmak ya da kendinize toparlanmak için yeterli süreyi vermeden yüksek yoğunluklu antrenmanlara yönelmek kalp atış hızı değişkenliğini azaltacaktır.

Pek çok aktivitede olduğu gibi, burada da kazanımın azaldığı bir dönüm noktası var. Buna iyi bir örnek, yıllardır koşmadığınız halde birden uzun bir koşuya çıkmaya karar vermektir: Egzersizi tamamlayabilirsiniz, ancak vücudunuzdaki her bir kas haftalarca ağrır, bu da sizi bir daha koşma fikrinden soğutur. Çabanızın sonuçlarını görmekse sizi motive eder, bu sebeple ufak adımlarla başlamak ve bedenimizi ve zihnimizi aşırı zorlamadan bazı kazanımlar elde etmek iyidir. Sonrasında da bu süreçte sinir sistemimizi, kaslarımızı, solunum ve kardiyovasküler sistemlerimizi yavaş yavaş güçlendirmek isteriz. Bedenimize kulak vermeli, gerginliği ve direnci fark etmeye çalışmalı ve onun ne zaman 'evet' ne zaman 'hayır' dediğini duyup ona uyum sağlamalıyız.

İstikrar Kilit Noktadır

Egzersizin ve bilinçli farkındalıkla hareket etmenin faydalarını hayatımıza katmanın bir diğer önemli yönü de istikrardır. Şuna ana kadar tekrar ve istikrar kavramlarına birkaç kez değindim. Şimdi bunlarla ilgili birkaç noktaya açıklık getirmek istiyorum.

Genellikle 'istikrar' kelimesini duyduğumuzda beynimiz bu kelimeyi 'bu işi her gün yapmalıyım' olarak açıklar ve bu bizi her zaman doğru sonuca götürmez. Oysa, istikrarlı olmak yalnızca belli bir süre boyunca bir şeyi yapmak (belli bir şekilde hareket etmek, belirli davranışları yapmak vb.) anlamına gelmektedir. Söz konusu davranışı ya da eylemi her gün yapmanız değil, belirli bir süre zarfında düzenli olarak tekrar etmeniz gerekir.

Birçok insanın kafasının karıştığı nokta budur. Karar verdiğimiz andan itibaren kendimizle ilgili şey her neyse onu yapabileceğimize ve onu her gün yapmaya devam edeceğimize dair bir beklentiye gireriz. Yeni bir alışkanlığı hayatınıza katmayı denediyseniz, siz de bunun çok da gerçekçi olmayan beklentileri beraberinde getirdiğine şahit olmuşsunuzdur. Bazen yapmayı unuturuz, bazen hastalanırız ve yapamayız ya da yorgunuzdur, bazen de hayatımızda başka şeyler önceliklidir. Tüm bunlar gayet normaldir ve yaşanabilir.

Gelin şimdi, istikrarlı olmayı çok daha gerçekçi ve ulaşılabilir bir hedef olarak yeniden kurgulayalım. İstikrar, siz ve günlük yaşantınız için anlamlı olan şeydir. Egzersiz yapmaya ya da bedeninizi hareket ettirmeye ne zaman ve ne şekilde zaman ayırdığınızın sizin için bir anlam ifade etmesi gerekir. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak şekilde egzersiz yapmaya başlamak için haftada yalnızca bir gününüzü ayırmak sizin için gerçekçi bir hedef olabilirken bir başkası için antrenman günü sayısı 2-3 olabilir.

İstikrar bir şeyi kaç kez yaptığınızla değil, o şeyi belli bir süre içerisinde düzenli şekilde tekrar ettiğinizle ilgilidir. Bu tekrarlar

ister birkaç ay/yıl boyunca haftada bir kez ister her gün olsun; ikisi de istikrarın göstergesi olarak kabul edilir.

İstikrarın bir başka yönü de söz konusu görevi tamamlamak için gereken zaman ve enerji miktarı konusunda gerçekçi olmaktır. Ufak adımlarla başlamanın kalp atış hızı değişkenliğinizi geliştirmeye imkân tanıyacağını unutmamalısınız.

Örneğin, haftada iki gün birer saat egzersiz yapmaya karar verip sonra birtakım aksilikler sebebiyle bir saati bile tamamlayamadığınızda istikrarınızı kaybetmeye başlarsınız. Ancak, ufak adımlarla, mesela egzersiz ve hareket için 5 dakika ayırarak başlarsanız, başarılı ve istikrarlı bir rutin oluşturmak için kendinize daha çok alan açmış olursunuz.

Yaşantınıza yepyeni bir alışkanlığı ya da uygulamayı dahil ederken ne kadar başarılı olursanız, onu tekrar tekrar yapma olasılığınız da o denli artacaktır. Bu süreçte motivasyon ve ödülle ilgili bir nörotransmitter olan dopaminin büyük bir rol oynadığını görmekteyiz.

Bilinçli farkındalıkla yapılan egzersizler çok çeşitli olduğundan, sizi belli egzersizlere yönlendirmek istemiyorum. Bunun yerine, size ilham vermesi için bazı örneklere değineceğim.

Dayanıklılık Egzersizleri

Dayanıklılık veya aerobik egzersizi yapmak, egzersiz esnasında nefesinizi ve kalp atış hızınızı başlangıç maksimum seviyenizin yüzde 50'sinin üzerine çıkarmaya yöneliktir.

Dayanıklılık egzersizleri arasında şunları sayabiliriz:

- Tempolu yürüyüş
- Jogging/ koşu
- Dans etmek
- Yüzmek
- Bisiklete binmek

- Doğa yürüyüşü ya da merdiven çıkmak
- Futbol, tenis ya da basketbol gibi sporlar yapmak

Güç Egzersizleri

Güç veya direnç egzersizi, bir ağırlığa ya da kuvvete karşı çalışarak kasları güçlendiren anaerobik bir aktivitedir.

Güç egzersizleri arasında şunları sayabiliriz:

- Şınav, mekik, squat ve benzeri vücut ağırlığı egzersizleri
- Kettlebell, dambıl ve halter kullanarak yapılan serbest ağırlık antrenmanları
- Market poşetlerini taşımak gibi günlük aktiviteler
- Direnç bandıyla yapılan egzersizler

Denge Egzersizleri

Denge, vücudunuzun ağırlık merkezini, destek tabanınız (Base of Support/üzerinde durduğunuz yüzeyle temas ettiğiniz noktalar) tarafından belirlenen sınırlar dâhilinde kontrol etme becerinizdir.

Vücut dengesi, vestibüler ve proprioseptif duyum sistemlerinin de içinde olduğu vücudun birçok sistemini bünyesinde barındıran karmaşık bir süreçtir.

Denge egzersizlerine şunları örnek verebiliriz:

- Tai chi ya da yoga
- Tek ayak üzerinde dengede durmak
- Küçük adımlarla (bitişik adım şeklinde) yürümek
- Ellerden yardım almadan sandalyeye oturup kalkmak

YAŞAM TARZINDA DEĞİŞİKLER YAPARAK VAGUS SİNİRİNİ SIFIRLAMAK

'Yaşam tarzına dair değişiklikler yapma' fikri normalde insanlarda pek de fazla heyecan uyandırmaz. Bu nedenle büyük resimde

genellikle göz ardı edilir. Öte yandan, biz farkında olmasak bile, bu kitapta aşamalar halinde hayata geçirdiğimiz çalışmalar sırasında yeni bir uygulama ya da ritüele başladığımızda yaptığımız şey, yaşam tarzımızı değiştirmekten başka bir şey değildir.

Esasen yaşam tarzına dair değişiklikler, günlük yaşantınızda sergilediğiniz davranışlarınızda ya da alışkanlıklarınızda yaptığınız olumlu değişiklikler ya da gelişmelerdir.

Bunlara örnek vermemiz gerekirse şunları söyleyebiliriz:

- Sağlıklı uyku düzeni
- Besleyici yiyecekler tüketmek
- Bedenimizi hareket ettirmek ya da egzersiz yapmak
- Rahatlama uygulamaları
- Her gün yeterli miktarda su içmek

Yaygın yaşam tarzı değişiklikleri listesine bir kez daha göz gezdirmenizi istiyorum -bunların çoğu artık düşünmeden yaptığınız alışkanlıklarınız- ve bir şeyi yeterince uzun süre tekrarladığımızda onu otopilota alır, böylece onun için gereğinden fazla enerji harcamak zorunda kalmamış oluruz. Ancak çoğu zaman, yaşam tarzına dair pek çok değişiklik hâlihazırda otopilotta çalıştığından veya yeni yeni normalimiz haline geldiğinden, bunların bizi fizyolojik düzeyde nasıl etkileyebileceğini hesaba katmayabiliyoruz.

Kök salmış oldukları için yaşam tarzınıza dair değişikler uygulanması en zor olanlardır. İş değişime geldiğinde genellikle bilinçaltınızda bir nebze de olsa direnç oluştuğunu gözlemleriz; bunun nedeni, beynimizin muhteşem olmakla birlikte son derece tembel de olmasıdır. Beynimiz bir eylem kendisi için bir kısayola dönüşene ve artık o eylemi ya da davranışı yaparken bilişsel olarak düşünmek zorunda kalmayıncaya dek tekrar tekrar yapabilmesini sağlayacak modeller oluşturmaya bayılır. Örneğin, dişlerinizi fırçalarken düşünmeniz gerekmez, eğer her sabah ve akşam diş

basım kopyası

fırçalamakla ilgili her adım hakkında düşünmeniz gerekseydi, emin olun bu oldukça yorucu bir iş haline gelirdi.

Yaşam tarzınızla ilgili bir değişime imza atarken, bilinçli bir farkındalıkla hareket etmek ve ufak adımlarla başlamak önemlidir. İstikrarlı biçimde egzersiz yapmak ve hareket etmek gibi yenilikler için de böyledir.

Öte yandan, her şeyi aynı anda değiştirmeye çalışmanız asla önerilmez. Çok hızlı bir şekilde çok fazla değişiklik yapmak sinir sisteminizi gerçek anlamda zorlar ve bu değişimler olumlu bir etki yaratmak yerine sizi hayatta kalma moduna daha da sürükler.

İlerleyen satırlarda sizinle yaşam tarzına dair bir dizi değişikliği paylaşacağım, olumlu sonuçlar alabilmek için bunların hepsini uygulamanız gerekmiyor. Sadece küçük bir değişiklikle başlamanızı ve pratik yaparak yola devam etmenizi öneririm.

Bir süre sonra bu yeni alışkanlık hayatınızın bir parçası haline gelir; artık bu eylemi yaparken düşünmeye ihtiyaç duymazsınız, kendiliğinden oluverir! İşte tam bu noktada artık ufak çaplı bir değişime daha da hazırsınız demektir.

Aşağıda inceleyeceğimiz yaşam tarzına dair düzenlemeler pek çok insanın en hızlı ve en etkili şekilde kayda değer bir değişim yapmasını sağlayabilir. Bu ufak adımlar sayesinde kalp atış hızı değişkenliğinizi artırabilir, vagal tonunuzu güçlendirebilir, sinir sisteminizi daha esnek bir yapıya kavuşturabilir ve aşırı aktif haldeki sempatik ya da dorsal vagal tepkinizi düşük seviyelere indirebilirsiniz.

Şimdi tüm bunlar kulağınıza çok basit ya da 'yetersiz' eylemlermiş gibi gelebilir fakat inanın bana, yaşam tarzınızla ilgili bu değişikliklerden sadece birini dahi günlük yaşamınızın yeni normali haline getirmek konusunda kararlı olursanız, sadece vagus sinirinizi ve sinir sisteminizi desteklemekle kalmaz, enerjinizi ve vücudunuzun iyileşme ve kendini yenileyebilme becerisine duyduğunuz güveni de tekrar yeşertmeye başlarsınız.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri #1: Uyku

Uyku yoksunluğu ve uykusuzluk (insomnia) benim yabancı olduğum kavramlar değil. 16 ile 21 yaşım arasında geçen sürede kronikleşmiş uyku sorunları yaşadım. Geceyi adeta düşman bellemiştim: Sabahın erken saatlerine dek bir sağa bir sola dönüp duruyor, sonra da okula gitmek için neredeyse hiç uyumadan yataktan kalkıyordum. Derslerin ortasında kendimi sandalyemde uyuklarken bulduğum zamanlar oluyordu. Bir konuya birkaç dakikadan fazla odaklanamaz haldeydim.

Başlarda kendimle ilgili yaşadığım hayal kırıklığı devasa boyutlardaydı. Bazen o kadar büyük bir tükenmişlik hissi ele geçiriyordu ki beni, tek yapabildiğim hüngür hüngür ağlamaktı. Her geçen gün bedenimin güçsüzleştiğini hissediyor, 'gündüz insanlarından' giderek daha da fazla izole olduğumu düşünüyordum.

Başkalarıyla gerçek bağlar kuramıyordum, zira zihnim her an kendimi içinden çıkarabileceğimden emin olamadığım, karanlık bir uçurumun kenarındaymışım gibi hissetmeme neden oluyordu.

Zaman geçtikçe, gün boyu yarı uyur halde etrafta dolaşmayı, gece olduğunda da karanlık düşüncelerimin içinde boğulmayı yeni normalim olarak kabul ettim. Bu öyle bir yorgunluktu ki insanın hayattaki her şeyden vazgeçme isteğini tetikliyordu.

Ben de öyle yapmıştım: Bir bakıma yaşamaktan vazgeçmiştim ve varlığımın giderek daha küçük bir alan işgal ettiğini hissediyordum. Hayatımın o yıllarında yapmaktan hoşlanacağım şeylerin pek çoğunu yapacak enerjiye sahip değildim. Bir uyurgezer olarak hayata devam etmek ve bunu kimsenin fark etmemesi garip bir ikili oluşturuyordu, çünkü her ne kadar karanlık düşüncelerin içinde kaybolsam da, geceler ne kadar uzamış olsa ve kendimi ne kadar soyutlamış olsam da hâlâ bir ayağım dış dünyanın eşiğinde durmaktaydı. Evet, ders çalışmaya devam ediyordum, okuyordum, ara sıra arkadaşlarımla takılıyordum ve sıkça dışarı çıkıyordum.

Neticede artık yaşadığım hayatın eve, yatak odama dönmek için süregelen bir yarışa dönüştüğünü hisseder olmuştum. Her ne kadar yatak odam en çok ihtiyaç duyduğum şeyi (kaliteli bir uykuyu) sağlamayan bir alan olsa da yine de benim sığınağımdı.

Anlattığım bu uyku yoksunluğu ve uykusuzluk tecrübesi bana özel değil. Dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 40'ı gece vardiyasında çalışmak, yaşam tarzına dair seçimler, insomnia, travma ve travma sonrası stres bozukluğu gibi pek çok nedenden ötürü uyku yoksunluğuyla ya da yetersiz uyku süreleriyle yaşamını sürdürmek zorunda kalıyor.

Düzene oturtulması kolay bir şeymiş gibi gelse de, toplum olarak uykunun optimal sağlık ve refah için ne kadar önemli olduğunu sıklıkla gözden kaçırıyoruz.

Oysa, uyku kalitesi hormonları, hisleri ve kardiyovasküler işlevleri düzenleme becerisini doğrudan etkilemektedir. Aynı zamanda sinir sistemini onarmak ve sıfırlamak için güçlü bir araçtır. Siz uyurken bedeniniz uyanık olduğunuz süre zarfında oluşmuş hasarları onarabilir; enflamasyonlarla ilgili onarım süreçleri de bunlara dâhildir. Ayrıca, kalp atış hızı değişkenliğinizi yukarı seviyelere taşımak ve sağlıklı vagal tonu desteklemek için de en önemli araçlardan biridir.

Uyku eksikliği, şunlara benzer bir dizi olumsuz yan etkiyi beraberinde getirecektir:

- Enflamasyon seviyesinde artış
- Kardiyovasküler hastalıklarla, tip 2 diyabetle ve mide-bağırsak bozuklukları ile ilgili risklerde artış
- Stres tepkisinde artış
- Ağrıların şiddetlenmesi
- Depresyon
- Anksiyete
- Bilişsel sorunlar

• Hafıza sorunları

Uyku düzeniniz bozulduğunda otonom sinir sisteminizin de dengesi bozulabilir. Bu, vücut sıcaklığının düzenlenmesi, kalp atış hızı değişkenliği, solunum, cinsel uyarılma ve bağırsak ve mesane kontrolü de dâhil olmak üzere pek çok istemsiz işlev üzerinde de etkili olacak bir değişimdir.

2. Bölümde de hakkında konuştuğumuz üzere, otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik sinir sistemlerini dengeleyerek vücudun iç ve dış uyaranlara tepki vermesini sağlar. Kendimizi uykulu hissetmeye başladığımızda, vagus sinirimizin elektriksel aktivitesi (vagal tonu) arttıkça parasempatik sinir sistemi de aktive olmaktadır. Hızlı göz hareketlerinin olmadığı NREM (non rapid eye movement) uykusundan daha derin uyku kademelerine ilerledikçe kalp atış hızımız yavaşlar ve kan basıncımız düşer.

Uyku esnasında NREM ve REM (rapid eye movement) uykusunun farklı aşamalarından geçeriz. NREM evreleri boyunca parasempatik sinir sistemi daha aktiftir; REM uykusunda rüya görürken ise sempatik sinir sistemi hüküm sürer.

Stres altında olduğumuz zamanlarda sempatik sinir sistemimiz normalden daha aktiftir. Bu da parasempatik sinir sisteminin devreye girmediği ve kalp atış hızının yüksek kalması sebebiyle uykuya geçişin zorlaşacağı anlamına gelmektedir.

Vagus siniri de uyku üzerinde oldukça önemli bir role sahiptir ve uyku, sağlıklı vagal tona erişilmesi ve bunun sürdürülebilmesi için elzemdir. Uyku eksikliğinin normal uyku koşullarıyla karşılaştırıldığında, temel ölçümlere kıyasla kalp atış hızını artırdığı gözlemlenmiştir.

Kalp atış hızının artması ise vagal tonun zayıflamasıyla ilgili olabilir.

Kaliteli bir uyku vagal tonu ve kalp atış hızı değişkenliğini artırarak daha sağlıklı bir uyku düzenini desteklemektedir. Uyku eksikliği ise vagal tonu ve kalp atış hızı değişkenliğini olumsuz

etkiler, uykuya dalmakta zorlanırsınız ve sinir bozucu bir gece rutiniyle yaşamınıza devam etmek zorunda kalırsınız. Bu döngüyü kırmak için yapmanız gereken, vagal tonunuzu ve kalp atış hızı değişkenliğinizi proaktif şekilde artırmaya başlamak olmalıdır. Şimdi sizinle birlikte, bunu yapmaya başlamanızı sağlayacak basit ve etkili yollara bakacağız.

Uyku, bir yaşam tarzı değişikliğidir ve gün içinde neyi, ne şekilde yaptığımıza bilinçli şekilde dikkat etmemizi gerektirir. Aynı zamanda yaşam tarzına dair değişiklikler arasında gerçekleştirilmesi en zor olanlardan biridir. Uykunuzu tekrar sağlıklı bir düzene oturmak zaman alır, hem de bazen sinir bozucu olacak kadar uzun zaman gerektirebilir. Ancak, bu konuda ısrarcı olduğunuzda günlük hayatın beraberinde getirdiği zorluklarla başa çıkmak için on misli bir enerjiyle, duygusal regülasyonla ve daha büyük bir güçle ödüllendirileceğinizi aklınızdan çıkarmamalısınız. Lütfen uykunuzdan vazgeçmeyin...

Evet, sanırım artık uyku canavarıyla başa çıkmaya ve gerçek anlamda onarıcı etkiye sahip bir dinlenmeyi geri kazanmaya hazırsınız. Şimdi, bunu başarmanın bazı basit ve etkili yollarına beraber göz atalım.

Daha İyi Bir Uyku İçin Rezonanslı Nefes Egzersizleri

Şu bir gerçek ki toplum olarak kronikleşmiş şekilde aşırı sayıda nefes alıyoruz. Çoğu insan dakikada 12 ila 16 nefes almakta. Ritmik eylemler otomatik olarak gerçekleşmediğinden nefes sayınızı önceden bilinçli bir şekilde ayarlıyor olmayabilirsiniz. Peki ya, size nefesinizin aslında otonom sinir sisteminizi dengelemenin ve vagal tonunuzu artırmanın en hızlı ve en etkili yolu olduğunu söylesem?

Yavaş ve ritmik şekilde alınan diyafram nefesi vagus sinirinizin tonunu yükseltebilir ve kalp atış hızı değişkenliğinizi artırabilir.

Yapılan araştırmalar bize, sinir sistemimiz ve vücudumuz için en uygun solunum hızının aslında dakikada 6-10 nefes olduğunu

gösteriyor. Ayrıca, sadece nefes alma hızımız değil, *nasıl* nefes aldığımız da önemli bir kriter. Burundan nefes almak nefes alma şeklimizi iyileştirmek için önemli.

Bu noktada rezonanslı nefes eğitimi, nefes alma hızımızı dakikada yaklaşık altı nefese kadar yavaşlatan ve kalp atış hızı değişkenliğimizi en üst düzeye çıkaran bir teknik olarak karşımıza çıkıyor. Bu teknik sayesinde kendinizi hafiflemiş ve rahatlamış hissedebilirsiniz, hatta uyku sorunlarınız varsa, uykunuzu getirebilir.

Bu nefes alma tekniğini daha ziyade bir egzersiz gibi düşünmenizi öneririm. Kendinizi doğru nefes almak ve sinir sisteminizi optimize etmek için eğitiyorsunuz. Bunu yapabilmek için, gün boyunca birçok kez rezonanslı nefes egzersizi yapmanız temel stres seviyenizi düşürmenize ve vagal tonunuzu güçlendirmeye başlamanıza olanak sağlayacaktır.

Unutmayın, nefesinizi düzeltmeniz zaman alır, lakin nefesinizi tekrar olması gerektiği şekle getirmeye başladığınızda ihtiyaç duyduğunuz her zaman sinir sisteminizi aşağı yönde regüle etmek için bu nefes tekniğini kullanabilir hale geleceksiniz.

Rezonanslı nefesi hayatınıza katmak için öncelikle diyaframınızı harekete geçirmeyi ve nefes almayı öğrenmeniz gerekiyor. Diyaframınızı kullanarak nefes aldığınızda nefes alırken karnınız şişer, verirken kasılır. Çoğumuz hayatımızın büyük bir bölümünde yanlış nefes tekniklerini kullandığımız için bu ilk adım genellikle işin en zor kısmıdır. Yalnızca bir dakikanızı ayırmanızı ve şu an *nasıl* nefes aldığınızın farkına varmanızı istiyorum:

- Bir elinizi göğsünüzün üzerine, diğerini karnınızın üzerine koyun.
- Nefes alırken karnınız şişiyor mu? Yoksa göğsünüzün hareket ettiğini mi hissediyorsunuz?

Çoğu insan için normal nefes, göğüs bölgesine çekilen sığ bir nefese benzer. Bu, zor bir egzersiz yaparken ya da stres altındayken tipik nefes alma şeklimizdir çünkü daha hızlı ve sığ nefesler

akciğerlere daha fazla oksijen dolmasına izin verir. Öte yandan göğüs nefesi dinlenme, rahatlama veya onarma için ideal değildir.

Diyaframı kullanarak nefes almayı öğrenmek ilk adımdır. Öyleyse nasıl yapıldığına bakalım:

- Öncelikle bunu yere düz bir şekilde uzanarak uygulamak en doğru seçenek olacaktır. Burnunuzdan nefes alın ve karnınızın bir balon gibi tavana doğru yükseldiğini hayal edin.
- Şayet nefes alırken karnınızın genişlemesini sağlamakta zorlanıyorsanız, diyaframı aktive etmek için karnınıza hafif bir baskı uygulamanız faydalı olabilir. Karnınızın üzerine bir kitap ya da sıcak su torbası koyabilir ya da iki elinizi göbek deliğinizin üzerine yerleştirebilirsiniz.
- Nefes verirken karnınızdaki hava boşalacak, böylece karnınız aşağı doğru büzüşecek.
- Bu çalışmayı yaparken göğsünüz hareket etmemeli. Sadece karnınızın genişleyip küçülmesi gerekiyor.
- Bir hafta boyunca, günde sadece 5 dakikanızı ayırarak nefes yoluyla diyaframı aktive etme ve karnınızı şişirme çalışması yapın. Nefesinizin hızı konusunda endişelenmenize gerek yok, sadece diyaframınızla nefes almak için kendinizi eğitmeye odaklanmalısınız.

Bir haftanın sonunda hâlâ diyaframdan nefes alma konusunda zorlandığınızı hissediyorsanız, bir sonraki adıma geçmeden önce bir hafta daha bu çalışmayı yapmanız gerekiyor.

Artık, diyafram nefesi almayı öğrendiğinize göre nefesinizin hızını değiştirmek üzere çalışmaya başlayabiliriz. Dakikada 6 nefes çalışması tipik olarak şu şekildedir:

- 5 saniyede nefes al, 5 saniyede ver ya da
- 4 saniyede nefes al, 6 saniyede ver.

Dakikada 6 nefes hedefiniz olmalı ancak başlangıçta nefes alma hızınızın daha yüksek olduğunu fark ederseniz, sorun et-

meyin. Bizim isteğimiz, zamanla nefes alma hızınızı kademeli olarak düşürmek.

Her gün 5 dakika boyunca nefes alma hızınızı yavaşlatmak için alıştırma yapmaya devam etmelisiniz (diyaframınızla nefes almayı unutmayın). Optimum vagal ton ve kalp atış hızı değişkenliği için nefesinizi yeniden eğitmeye başlarken ihtiyacınız olan tek şey ayırdığınız bu 5 dakikalık süredir.

Bu yavaş ve diyaframdan alınan nefese alıştığınızda, bu tekniği sağlıklı ve dinlendirici bir uyku için yatakta yatarken uygulamaya başlayabilirsiniz.

Yaşam Tarzı Değişiklikleri #2: Doğal Işık

Vagus sinirinizi ve sinir sisteminizi desteklemenin en iyi yollarından bir diğeri, tercihen sabahları doğal ışıktan faydalanmanızdır. Doğal ışığa maruz kalmak, kortizol üretiminin düzenlenmesine yardımcı olur, melatonin seviyesini regüle eder ve en önemlisi sağlıklı sirkadiyen ritmi destekler.

Sirkadiyen ritim, beyniniz de dâhil olmak üzere, vücudunuzdaki her bir hücrede var olan yerleşik bir zaman çizelgesine benzetilebilir.

Bu zaman çizelgesi uyku, vücut ısısı, metabolizma ve ruh hali gibi pek çok işlevin ritmini belirler.

Sirkadiyen ritim, bilhassa stres arttığında ve kortizol seviyeleri yükseldiğinde bozulabilir ve bu durum 24 saatlik uyku-uyanıklık döngünüzde dengesizliklere neden olabilir.

Doğal ve parlak ışık duygusal durumunuzun düzenlenmesinde rol oynayan serotonin ve benzeri nörotransmitterlerin erişebilirlik durumunu düzenleyerek uyku rutininizi ve ruh halinizi dolaylı olarak etkiler. Ayrıca, sirkadiyen ritmi çevresel zaman işaretleriyle (gün doğumu ve gün batımı) senkronize etmek suretiyle yönlendirir ve dengeler.

Aslına bakarsanız doğal ışık, sirkadiyen ritminizi ve sağlıklı uyku düzeninizi destekleyen ve ruh halinizi dengeleyen bedava, rahatlıkla erişilebilen ve kullanılması kolay bir kaynaktır.

Doğal ışık, özellikle de sabah ilk iş olarak vücudunuza sirkadiyen ritmi sıfırlamaya yardımcı olacak önemli ipuçları sunmaktadır. Sabah kalkar kalmaz kendinizi doğal ışığa maruz bırakmanız, vücudunuzun, hücrelerinizde yerleşik olan iç zaman çizelgesine uyumlanmasına yardımcı olacaktır.

Işık vücudunuzun uyku döngüsü için de önemli ipuçları barındırır. Gün içinde maruz kaldığınız ışık, vücudunuzun ne zaman yatma (ve ne zaman uyanma) zamanı olduğunu anlamasına yardımcı olur.

Daha Fazla Işığa Nasıl Ulaşırız?

Kendimizi sabah uyanır uyanmaz doğal ışığa maruz bırakarak en fazla faydayı sağlayabiliriz. İdeal olan, uyandıktan sonraki bir saat içinde, 20 dakikadan uzun bir süre boyunca doğrudan doğal ışıktan yararlanmaktır.

Doğal ışığa doğrudan maruz kalmanın (güneş gözlüğü, şapka ya da pencere gibi ışığı filtreleyen herhangi bir şey olmadan) ışığın sağlayacağı faydayı en üst düzeye çıkaracağını unutmamalısınız.

Doğal ışıktan faydalanabilmek için güneşli ve masmavi bir gökyüzüne uyanmanıza da gerek yok. Soğuk iklimi olan bir yerde yaşıyorsanız veya bulunduğunuz yerde hava sürekli kapalı ya da yağmurluysa bile, sirkadiyen ritminizi etkin şekilde düzenlemenize yetecek kadar doğal ışığa sahipsinizdir. Tek ihtiyacınız, yüzünüzü güneşe dönmektir!

Yaşam Tarzı Değişiklikleri #3: Soğuğa Maruz Kalmak

Muhtemelen siz de buz gibi suyla dolu havuzlara atlayan veya soğuk duş yapmaktan bahseden insanların videolarına ya da gö-

rüntülerine rastlamışsınızdır, sanki herkes soğuk suyla haşır neşir oluyormuş gibi görünüyor, sizce de öyle değil mi?

Soğuk kaynaklı termogenez ya da soğuğa maruz kalma, her geçen gün daha popüler olmaya başladı. Aslına bakarsanız bu eylemin dünyayı kasıp kavurmasının ardında yatan pek çok geçerli neden var.

Şu kadarını söyleyeyim, vücudu dondurucu soğuk suya sokmak yeni bir uygulama değil. İnsanlar bunu yüzyıllardır yapıyorlar. Soğuğa maruz kalmanın vagus sinirini uyarmanın ve vagal tonu artırmanın en etkili yollarından biri olduğunu artık biliyoruz.

Son dönemde soğuğa maruz kalma ve soğuktan kaynaklı termogenez hakkında yapılan araştırmalar bize, düzenli olarak soğuğa maruz kalmanın sempatik aktivasyonu azalttığını ve parasempatik sinir sisteminin aktivitesini artırdığını gösteriyor.

Soğuğa maruz kalmak yalnızca vagal tonu güçlendirmekle kalmıyor, tüm vücuda birçok fayda da sağlıyor:

- Kalp ve akciğer fonksiyonlarının iyileştirilmesi
- Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi
- Enflamasyonun modülasyonu
- Stres tepkisinin regüle edilmesi

Soğuğa maruz kalma söz konusu olduğunda çoğu insan tabana kuvvet uzaklaşmayı arzu eder. Oysa soğuktan fayda sağlamak için hemen kendinizi buz dolu bir küvete atıp bir dünya rekoru kırmanız gerekmiyor. Doğrusunu isterseniz, yaşam tarzını etkileyen tüm değişikliklerde olduğu gibi, bunda da küçük adımlarla başlamanın ve zamanla toleransı kademeli olarak artırmanın önemli olduğunu görmekteyiz.

Kendinizi soğuğa farklı biçimlerde maruz bırakabilirsiniz, burada kilit nokta size uygun olduğunu düşündüğünüz ve ihtiyaçlarınıza cevap verecek yöntemi bulmaktır. Aşağıda deneyebileceğiniz yöntemlerden birkaçını sizin için derledim:

- Sıcak duşu soğuk suyla noktalamak
- Buz banyosu yapmak
- Kafayı soğuk suya daldırmak
- Boynunuzun ve göğsünüzün yanlarına soğuk kompres yapmak
- Soğuk havalarda dışarıda vakit geçirmek

Gördüğünüz gibi, özellikle yolculuğunuzun başlarında soğuğa maruz kalmayı deneyimlemenin çok daha az ürkütücü yolları mevcut. Bu, kimin buz dolu bir küvette en uzun süre kalabileceğine dair bir yarış değil, mevcut durumunuzu kabullenmekle ve bulunduğunuz yerde kendinizle buluşmakla ilgili bir süreç.

Eğer sizin için en uygun yöntem boynunuza ve göğsünüze soğuk kompres yapmaksa bu da harika bir seçenektir! Unutmayın, yanlış ya da doğru yol diye bir şey yoktur, sadece sizin için en iyi olan yol vardır.

BAĞ KURMA YOLUYLA VAGUS SİNİRİNİ SIFIRLAMAK

Günümüz dünyasında birçok insan bağ kurmayı bir ihtiyaç olarak görmekten çok, istek olarak kabul etmekte. Aslına bakarsanız, bu hiç de öyle şaşırtıcı bir şey değil; Covid-19 sürecinde hepimiz fiziksel olarak izole olduk ve arkadaşlarımızdan, aile üyelerimizden ve genel olarak içinde yaşadığımız toplumdan koptuk. Dünya bir anda çevrimiçi alana taşındı ve evden çalışmak, Zoom üzerinden egzersiz derslerine katılmak ve FaceTime görüşmeler birçoğumuzun normali haline geldi.

Dünyanın her köşesinden insanlarla sadece birkaç tıkla bağlantı kurma yeteneğimizin artmasına karşın, pandemiyi yaşayanların çoğu artık her zamankinden daha derin bir izolasyon ve yalnızlık duygusuyla yaşamlarına devam etmekteler.

Dünya üzerindeki yetişkin nüfusun yaklaşık olarak yüzde 33'ü yalnızlıktan mustarip ve bu toplam nüfusun üçte birinden fazlasının diğer insanlarla gerçek anlamda bağlantı kuramadıklarını düşündükleri anlamına geliyor.

Öyleyse insana dair gerçek, insan dediğimiz varlığın ilişki kurmaya programlı yaratıldığıdır. Aidiyet duygusunu hissetmek veya başkaları tarafından destekleniyor olmak, insan olmanın özünde vardır. Bu bir lüks değildir, aksine fizyolojik ve psikolojik sağlığınız için gereklidir.

İnsanlar, güçlü sosyal bağlar kurma ve sürdürme yeteneği geliştirdi ve bunun pek çok faydası oldu: Yırtıcı hayvanlara karşı daha güçlü bir savunma, gıda kaynaklarına daha rahat erişim ve tacizden korunma gibi. Sosyal ilişki, insanların fiziksel açıdan kendilerini güvende hissetme ve hayatta kalma kapasitelerini de artırdı.

Öte yandan, sosyal bağlantı ve ilişkiler sadece fiziksel açıdan kendimizi güvende hissetmemizi sağlamakla da kalmıyor, aynı zamanda stresle daha etkin şekilde mücadele etme yeteneğimiz üzerinde de olumlu etkide bulunuyor. Güçlü sosyal bağlar, yaşamlarımızı daha öngörülebilir kılıyor ve kontrol duygumuzu besleyerek psikolojik ve duygusal açıdan kendimizi daha güvende hissetmemizi yardımcı oluyor.

Sosyal bağlılık sistemimiz, güvenli ve öngörülebilir bir çevrede olduğumuzu hissettiğimizde en iyi şekilde işler. Güçlü bir sosyal ilişki sistemi, hayatın iniş çıkışlarında bize yol gösterebilecek ve hedeflerimize ulaşmamız için motive edebilecek insanlardan oluşan destekleyici bir ağ oluşturabilmemize imkân tanır.

Oksitosin de bu süreçte önemli bir role sahiptir. Oksitosin sevgi ve güven duygularını destekleyen bir hormon ve belli dokunma hisleriyle, müzikle, egzersizle ve hepsinden önemlisi birine bağlandığımızı hissettiğimizde salgılanabiliyor. Bu hormon salgılandığında kalp atış hızı değişkenliğinin artmasına neden oluyor.

Böylece başkalarıyla etkileşime geçme, anda var olduğunu hissetme ve başkalarıyla iletişim halinde olma kapasitemizi artırıyor.

Ortak Düzenleme

Yapılan bazı araştırmalar bize, romantik ilişki yaşayan çiftlerin kalp senkronizasyonu (kardiyak eşzamanlılık) olarak adlandırılan ve iki kişi arasındaki kalp atış hızı ve kalp atışı hızı değişkenliğinin birbirleriyle eşleşmesine yol açan bir şey yaşadıklarını gösterdi. Ayrıca, taraflardan birinin dengesi bozulduğu ve kalp atış hızı değişkenliği düştüğünde, diğerinin partnerini regüle edebilmek için kendi kalp atış hızı değişkenliğini yükselttiği de tespit edildi.

Tüm bunlar bilinçaltı düzeyde gerçekleşse de insanlar arasında yaşanan fizyolojik dansın güzel bir betimlemesidir: Ortak düzenleme. Esasen, ortak düzenleme olarak tanımladığımız şey, bir bireyin öz düzenleme yapabilmek ve kendini tekrar ventral vagal (parasempatik) duruma getirmek için regüle haldeki sinir sisteminden 'ödünç alabildiği' güvenilir bağlantılar sayesinde işleyen bir süreçtir.

İnsanlar yaşamları boyunca ortak düzenleme yaparlar. Bebekken ebeveynlerimizden ya da bize bakım veren kişilerden gelen ve güvende olduğumuzu söyleyen sinyallere güveniriz. Ayaklanıp etrafta koşuşturmaya başladığımızda ve sonrasında ergenlik yıllarına adım attığımızda güvende olmak, bağlantı kurmak ve zorlayıcı duygular veya stres karşısında öz düzenleme yapabilme yeteneğimizi ve kapasitemizi geliştirmek için ortak düzenlemenin hayati önem taşıdığına şahit oluruz.

Yetişkinler olarak ise özellikle kronikleşmiş veya sürekli hale gelmiş stresle mücadele ederken, yaşam tarzına dair değişiklikler ve geçişler yaşadığımızda veya yas zamanlarında, ortak düzenlemeye ihtiyaç duymaya devam ederiz. Kendi kendimize başaramadığımız durumlarda, etrafımızın içimizdeki güvende olma hissini besleyecek başka insanlarla çevrili olması, bize derin bir sükunetin içine

dalma becerisi kazandırır, sonrasında da öz düzenleme sürecini başlatma görevini bizzat üstlenebiliriz.

İnsanlar birçok yolla ortak düzenlemeyi hayatlarına katabilirler:

- **Gözler:** Biri gerçekten gülümsediğinde, bu ister yumuşak ister sert bir bakış olsun, gözlerinin kenarlarında kaz ayakları belirir.
- **Başın pozisyonu:** Başını eğmek güven duygusunu ve empati yaptığınızı gösterir.
- **Vokal prozodi:*** Konuşmanın hızı ve tonlaması (sert, yumuşak, müzikal, kibar, agresif)
- Öne eğilmiş, iletişime açık postür
- Nazik, ritmik sesler

Bu fizyolojik değişimlerin ve jestlerin tümünü 'güvende olmaya dair ipuçları' olarak kabul edebiliriz. Sanırım daha önce bahsi geçen 'nörosepsiyon' kavramını anımsıyorsunuz. Bu, otonom sinir sisteminin içinde var olduğumuz dünyayı deşifre ettiği ve çevremizin bizim için güvenli mi yoksa tehlikeli mi olduğunu anladığı süreçtir. Otonom sinir sistemimiz bunu güvende olmaya dair fizyolojik ipuçlarını başkalarından elde ederek başarır ve tüm bunlar sıklıkla bilinçaltı düzeyde gerçekleşir ancak jestler sinir sistemi regülasyonunu gerçekleştirmek için bilinçli bir şekilde de kullanılabilmektedir.

Güvenilir insanlarla kurulan bağlantılar ve sosyal etkileşim, regülasyon yapbozunun olmazsa olmaz, önemli parçalarını temsil etmektedir. Ayrıca belli başlı fizyolojik değişimlerden ve güvende olmaya dair işaretlerden bizzat faydalanarak sağlıklı bir vagal tonun oluşumunu destekleyebilir, bu süreci yönetebilir, dahası sosyal katılım sistemimizi devreye sokarak çevremizdeki insanlarla kolayca etkileşime geçebiliriz.

---

* Prozodi: Ses perdesi, ses yüksekliği, tempo, vurgu ve ritim yoluyla anlam ileten konuşma bileşeni (ç.n.)

Bu kitapta bahsi geçen tüm aşamalar boyunca, güvende olma hissini verecek, aynı zamanda sinir sisteminde rahatlamaya ve iyileşmeye imkân tanıyacak alanlar oluşturacak kaynaklara, tekniklere ve araçlara değindik. Birazdan okuyacağınız uygulamalar sayesinde başkalarıyla iletişime geçme yeteneğinizi geliştirebilirsiniz; aslında bunu hayalinizdeki evin çatısını kurmaya benzetmek hiç de yanlış olmayacaktır. Tüm bunlar, kişisel direncinizi ve zorluklarla yüzleşme kapasitenizi artırarak fizyolojinizde meydana gelen güçlenmeyi pekiştirir.

Şimdi, ortak düzenlemeyi ve sosyal katılımı güçlendirecek iki güçlü uygulamasıyla 3. Aşamaya nokta koyacağız.

Vokal Prozodi

Sesiniz insan olmanın önemli bir parçasıdır. Düşüncelerinizi, hislerinizi, fikirlerinizi, sınırlarınızı, ihtiyaçlarınızı ve hayallerinizi paylaşarak dış dünyayla iletişime geçebildiğiniz ve etkileşim kurabildiğiniz ana yollardan biridir. Aynı zamanda, *kim* olduğunuzu ve anbean deneyimlediklerinizi (duygularınızı) aktarma konusunda da önemli bir araçtır.

Prozodi sesinizin ritmi, temposu ve tonudur. Konuşan kişi hakkında kelimelerin ötesine geçen kıymetli bilgiler verir. Örneğin, birine kendisini iyi hissedip hissetmediğini sorduysanız, cevabı 'iyiyim' olduysa fakat bunu duygusuz ve monoton bir biçimde ifade ettiyse, onun aslında 'iyi hissetmediğini' hemen fark edersiniz.

Sesin kendini ifade şekli, size kişinin içinde bulunduğu durum ve duyguları hakkında ihtiyacınız olan bilgileri verir. Kulaklarımız ses tonu, ritim ve tempodaki bu ufak değişiklikleri fark edebilecek şekilde gelişmiştir; karşımızdaki insanın kendini güvende mi yoksa potansiyel bir tehdit altında mı hissettiğini anlayabiliriz (Bu noktada yine nörosepsiyonun devreye girdiğini görmekteyiz).

Değişkenlik gösteren sesler -bunlar bir şarkı gibi yükselip alçalırlar- tehdit ya da tehlike içerme potansiyeline sahip olarak

yorumlanabilen, monoton ve bu değişkenliği içinde barındırmayan seslerle karşılaştırıldığında, güvende olma işareti olarak algılanmaya müsaittir. Bu noktada ilginç olan, düşük vagal tonun yaygın olarak görülen bir belirtisinin de, monoton konuşma da dâhil olmak üzere sosyal iletişimde gözlemlenen bozulmalar oluşudur.

Kendi sosyal katılım sistemimizi aktive etmek adına, başkalarıyla etkileşime girdiğimizde onların bizimle ne şekilde iletişim kurdukları ve konuştuklarının farkına vararak vokal prozodiden yararlanabiliriz. Hayatımızdaki insanlardan bazıları varyasyon ve vokal prozodi açısından çeşitliliğe sahiptir. Ventral vagal duruma geçmek, ortak düzenleme ve bu kişilerle güçlü bağlar kurabilmek için onlarla iletişime geçebilir ve iletişim kurma şekillerindeki bu küçük değişiklikleri fark edebiliriz.

Ses tellerindeki kasların tamamı vagus siniri tarafından uyarılmaktadır; bu da sesinizin, hem vagus sinirinizin mevcut durumunu görmenizi sağlayacak bir pencere hem de sosyal katılım sisteminizi harekete geçirmek için vagal tonu uyarmaya ve geliştirmeye dönük bir araç olduğu anlamına gelmektedir.

Sizden konuşma şeklinize odaklanmanızı ve vokal prozodinizi değiştirmek üzere çalışmanızı istiyorum. Bu çalışmayı evinizin huzurlu ortamında, aynanın karşısında geçerek yapabilirsiniz. Biriyle sohbet ettiğinizi hayal ederek yüksek sesle konuşun. Ses seviyenizi, tonunuzu ve kullandığınız ses perdesini yüksekten fısıltıya, müzikalden monotona uzanan bir yelpazede çeşitlendirin. Bu alıştırma sayesinde biriyle nasıl konuştuğunuzu fark etme fırsatını yakalayacak ve başkalarıyla aranızdaki güven ve etkileşimi derinleştirmek için sesinizin tonunu, ritmini ya da temposunu bilinçli şekilde değiştirmek konusunda daha fazla seçeneğe sahip olacaksınız.

Vagus sinirinizi aktif hale getirmek için nefesinizi ve sesinizi birlikte kullanmanız da mümkündür ve bu, vokal prozodi yeteneğinizi geliştirmenize katkı sağlar.

Nefes ve Vokal Tonlama Çalışması

Bu basit uygulama ses tellerinizi aktif hale getirir, sesinizin tonunun değişmesini sağlar ve vagus sinirini nazikçe aktifleştirebilmeniz için nefes verişinizi daha uzun bir zamana yayar.

Gelin, uygulamanın detaylarına birlikte göz gezdirelim:

1. Sırtınız dik ve omuzlarınız rahat olacak şekilde konforlu bir oturma pozisyonu alın.
2. Kendinizi güvende hissetmenize yardımcı olacaksa gözlerinizi kapatabilirsiniz. Daha rahat hissedecekseniz de açık tutmanızda hiçbir sakınca yok. Kendinize sabit bir nokta belirleyin ve bakışlarınızın o noktada yumuşamasına ve göz kaslarınızın gevşemesine izin verin.
3. Şimdi yavaş yavaş nefes alma hızınızı düşürün; beşe kadar sayarak burnunuzdan nefes alın ve yediye kadar sayarak büzdüğünüz dudaklarınız arasından nefesinizin dışarı çıkmasına izin verin.
4. On nefes boyunca yavaş nefes almaya devam edin.
5. Bir sonraki nefesinizde ciğerlerinizi tamamen havayla doldurun ve nefesinizi tutun.
6. Nefesinizi tutarken dudaklarınız sıkı bir şekilde kapalı olsun. Yanaklarınızı şişirin, böylece havayı içinize hapsedin.
7. Yanaklarınız şiş haldeyken tıpkı bir arı gibi tiz bir tonda vızıldamaya başlayın (vızıldarken doğal olarak burnunuzdan nefes vermeye başlayacaksınız).
8. Nefesiniz kendiliğinden tamamen boşalana kadar vızıldamaya devam edin.
9. Artık yanaklarınızın ve yüzünüzün gevşemesine izin verebilir ve normal şekilde 3 kez nefes alıp verebilirsiniz.
10. Bu silsileyi on kez tekrarlayın.

Müzik

Müzik binlerce yıldır insanlıkla iç içe geçmiştir ve insan olarak müziğe ilgi duymamızın pek çok nedeni vardır.

Bir kez bile sizi gözyaşlarına boğan bir şarkı dinlediyseniz ya da kendinizi bir anda en sevdiğiniz şarkıya eşlik ederken ve vücudunuzu onun ritmiyle hareket ettirirken bulduysanız, müziğin duygularınız üzerindeki eşsiz gücünü ve etkisini anlamışsınız demektir.

Müziğin bu denli duygusal bir deneyim yaratmasının ardında yatan nedenlerden biri, beyinde bağlantısal bir reaksiyona sebep olmasıdır. Müzik dinlemek beynin hafıza işleme bölümünü harekete geçirerek bağlantıları ve çağrışımları tetikler. Müziği aslında bedenimizin içinde bir tür deneyim olarak *hissederiz*.

Dahası, son dönemde yapılan araştırmalar, hoşunuza giden müzikler dinlemenin beynin duygularla ve ödüllerle haşır neşir olan kısımlarını canlandırdığını, hem beyinde hem de vücutta dopamin seviyesinin yükselmesinde etkili olduğunu göstermektedir.

Bir düşünün, insanlık tarihi boyunca müzik dinlemekten keyif alınıyor oluşu şaşırtıcı mı? Müziğin sinir sistemimizin regülasyonunu nasıl destekleyebileceği de dâhil olmak üzere, müzik ve insan fizyolojisi arasındaki bu ahenkli dansa sadece yüzeysel şekilde değineceğiz.

Tıpkı vokal prozodi gibi müzik de kulak yoluyla bize güvende olduğumuza dair işaretler gönderebilir, ventral vagal yollarımızı ve vagus sinirimizi aktive edebilir. Doğru şarkı sayesinde, bedeninizin sizi sakinleştirecek fizyolojik tepkileri ortaya koymasını sağlayabilirsiniz. Araştırmalar bize yavaş ve sakinleştirici etkisi olan, ritmik müzikler dinlemenin kalp atış hızını, tansiyonu ve solunum hızını azaltabildiğini gösteriyor.

Müziğin sağladığı faydalar yalnızca dinlediğiniz şarkılarla sınırlı değildir, kendi başınıza üretebileceğiniz müzikler için de aynı

etki söz konusudur. Öyle ki gırtlağımız vagus sinirimiz tarafından yönlendirilir, bu nedenle sesinizi oyuna dâhil etmeniz vagus sinirinizi aktive edecektir. Şarkı söylemek ve mırıldanmak farkında olmadan yapmaya başladığımız, içimizden gelen ve insanı insan yapan kaynaklarımızdır. Şarkı söylerken ya da mırıldanırken aynı zamanda nefes alışımızı da sığdan derine doğru kaydırır, nefes verme süremizi uzatırız. Yavaş ve diyaframdan nefes almak, sizin de artık aşina olduğunuz üzere, vagus sinirini aktive eden ve kalp atış hızı değişkenliğini yükselten, doğrudan etkili bir yöntemdir.

Bu gezegende yaşamını sürdüren her insan benzersizdir ve fakat müziğin hepimizi birbirimize bağlayan bir kaynak olduğunu bilmek bize kendimizi iyi hissettiriyor. Tekno müzikten klasik müziğe uzanan bir skalanın varlığı göz önünde bulundurulduğunda, her birimizin farklı müzik zevkleri var, yeteneklerimiz çok çeşitli ancak hepsi içimizde duygular uyandırma ve sinir sistemimizi regüle etme konusunda kendilerine has kapasitelere sahipler.

Sizi müziği mümkün olan her yerde hayatınıza katmaya davet ediyorum! Sizde his ve duyum uyandıran tarzları, sanatçıları ve grupları keşfedin ama bunu yaparken kendi sesinize de kayıtsız kalmayın.

Sinir Sisteminiz İçin Play List Hazırlayın

Müziğin sinir sistemine özgü her durum için özel bir yeri vardır. Hangi durumda olduğunuza bağlı olarak bilinçli bir şekilde yeniden bağlanma ve regülasyonla ilgili tecrübeler yaşayabilirsiniz.

Unutmayın, müzik tercihleriniz size özeldir, bu nedenle kendinize özgü listeler oluşturmaya özen gösterin. Sinir sisteminizin farklı durumlarına farklı isimler verin ve sizi bu ruh halleri arasında yolculuğa çıkaracak bir çalma listesi hazırlarken az da olsa eğlenmeyi ihmal etmeyin.

Örneğin,

- **Ventral Vagal Çalma Listesi,** içinde o eğlenceli enerjiyi barındıran ve söylemekten keyif aldığınız şarkılardan oluşabilir. Dengelemek için listeye isterseniz birkaç tane de yavaş ve sakinleştirici melodi ekleyebilirsiniz.
- **Savaş ya da Kaç Çalma Listesi,** vücudunuzu hareket ettirmeye teşvik eden ve sinir sisteminizdeki enerji fazlasını açığa çıkarmaya yardımcı olacak hızlı ve yüksek tempolu parçalardan oluşabilir.
- **Dorsal Vagal Çalma Listesi,** bir döngünün içindeymişiz hissini uyandıran, yavaş tempolu, ritmik ve kendini tekrar eden şarkılardan oluşabilir. Listedeki şarkıların temposu ve hızı zaman zaman artabilir, bu sayede bedeninizdeki enerjiyi daha çok hissedebilirsiniz.

Müzik ventral vagal durumumuzu ve sosyal katılım sistemlerimizi uyardığından kendimizle ve çevremizdeki insanlarla bağlantıda olduğumuz duygusunu daha derinden hissetmemize katkı sağlayabilir. Aynı zamanda müzik sayesinde duygularımız arasında yolculuğa çıkabilir ve bedeni ve zihni komple içine alan bu deneyim sayesinde sinir sistemimizin rahatlamasına ve regüle olmasına imkân tanımış oluruz.

Müziği hayatınızın bir parçası haline getirdiğinizde, ağır ve zihninizi sürekli meşgul eden duygulara ve düşüncelere alan açmayı öğrenebilir; dahası tüm bunları tecrübe ederken size yalnız olmadığınızı fısıldayan bağlantıda olma hissini kazanabilirsiniz.

UYGULAMALAR NASIL ENTEGRE EDİLİR?

Şimdi biraz da, yaptığınız muhteşem final hakkında konuşalım mı? Üçüncü aşama tam anlamıyla bir güç santraliydi, sizce de öyle değil mi? Programın son aşamasına doğru yol alırken gösterdiğiniz gayret için sizinle ne kadar gurur duysam az! Bu aşama sayesinde artık vagus siniri hakkında çok daha fazla bilgiye

sahipsiniz. Bunlara kalp atış hızı değişkenliğine bakarak vagus sinirinin aktivitesini nasıl izleyebileceğinizle ve vagal tonunuzu besleme ve güçlendirmeyle ilgili farklı yollar da dâhil.

Üçüncü aşamadan (birinci ve ikinci aşamalarla birlikte) edindiğiniz bilgileri tek seferlik olarak sınıflandıramazsınız. Tüm bu aşamalar süresince geliştirip bir bütün haline getirdiğiniz, aslında yeni bir paradigmadır, yeni bir varoluş biçimidir. Yaşam boyunca güvende ve desteklenmiş hissederek heyecan veren bir yolda ilerleyebilmeniz için bir çatı kurmak ve alan yaratmak üzere zihninizi ve bedeninizi birbirine bağlar.

Gelişiminizin devam edebilmesi için bu kaynakları ve ritüelleri istikrarlı bir şekilde uygulamaya ve keşfetmeye devam etmeniz önemlidir. Üçüncü aşamada tanıştığınız kaynakların birçoğu, birinci ve ikinci aşamadakilerin yerini alabilir. Aslına bakarsanız bu, aşama aşama ilerleyerek çalışmanın doğal bir getirisidir.

Bu süreçte, aşamalar arasındaki geçişlerinizin ve arzu ettiğiniz uygulamaların kontrolünün sizde olduğunu unutmamalısınız.

Bu, sinir sisteminizin mevcut durumuna ve yaşam koşullarınıza bağlı olarak, uygulamaları herhangi bir zaman diliminde ihtiyaçlarınıza cevap verecek şekilde değiştirebileceğiniz anlamına gelmektedir. Misal, yaşamınızda büyük bir değişimine imza atmaktaysanız veya sizde belirsizlik ve güvensizlik hislerini tetikleyen bir karar vermek üzereyseniz, birinci aşamada öğrendiğiniz uygulamalara geri dönmeniz özgüveninizi yeniden inşa etmenize yardımcı olacaktır. Böylece hayatınızın o dönemi boyunca demir atabileceğiniz güvenli bir limana sahip olursunuz.

Birazdan üçüncü aşamaya ait uygulamaları günlük ritüellerinizle nasıl uyumlu hale getirebileceğinize değineceğiz ama önce her şeyi aynı anda yapmanın doğru olmadığını, bunu yapmamanız gerektiğini vurgulamak istiyorum. İhtiyacınız olanı alın ve artık size faydası olmadığına inandıklarınızı hayatınızdan çıkarın.

Kalın harflerle yazılmış başlıklar üçüncü aşamaya ait çalışmalardır. Bazı uygulamalar 'isteğe bağlı günlük uygulamalar' başlığı altında toplandı. Bunları yapmaya devam etmek isteyip istemediğinize karar verme özgürlüğüne sahipsiniz; isterseniz belli aralıklarla rutininize dâhil edebilirsiniz.

Günlük Uygulamalar

- **Nabız ölçer (her gün sabah)**
- **Bilinçli farkındalıkla hareket etmek (size uygun olduğunu düşündüğünüz bir egzersizi seçin ve haftada 2-3 kez tekrarlayın.)**
  - Dayanıklılık
  - Güç
  - Denge
- **Somatik Esneme (haftada bir kez)**
- **Yaşam tarzına dair uygulamalar (1-3 ay boyunca birine odaklanın)**
  - Uyku (rezonanslı nefes antrenmanı)
  - Sabah saatlerinde doğal ışığa maruz kalmak
  - Soğuğa maruz kalmak
- **Yeniden bağlanma uygulamaları (haftada 2-3 kez birine odaklanın ve uygulayın)**
  - Vokal prozodi (nefes ve vokal tonlama uygulaması)
  - Müzik (sinir sistemi durumlarına uygun çalma listeleri)
- Günlük ruh hali kaydı (gece)
- Regüle edici kaynaklar (bir tanesini seçin)
  - Proprioseptif
  - Soğuğa maruz kalma
  - Şarkı söyleme

basım kopyası

- Doğal ışık
- Rahatlatıcı müzikler
- Sıcak duş ya da banyo

İsteğe Bağlı Günlük Uygulamalar

- Kapsayıcı egzersizler
- Vücut egzersizleri
- Nazik hareketler (Birini seçin ve 2-3 günde bir tekrarlayın.)
  - Salınmak
  - Sallanmak
  - Kollarını savurmak
  - Restoratif yoga
- Denge egzersizleri (Birini seçin ve 2-3 günde bir tekrarlayın.)
  - Glute Bridge
  - Yengeç yürüyüşü
  - Tek ayak üzerinde durmak

Tek Seferlik Uygulamalar (belli aralıklarla tekrar edilebilir)

- Temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için yapılan günlük egzersiz (eylem öğeleri oluşturmak)
- Sinir sistemi haritası oluşturmak (ışıltı/glimmer listesi hazırlayın ve bu liste her zaman elinizin altında olsun)

Gerektiğinde/ arzu edildiğinde başvurulabilecek uygulamalar

- Somatik rahatlama egzersizi – sallanma
- Kademeli beden tarama
- Endişe kaydı
- Hisleri tanımak ve anlamak

basım kopyası

- Aşırı uyarıcı düzenleyici kaynaklar (birini seçin)
  - Proprioseptif
  - Soğuğa maruz kalmak
  - Şarkı söylemek
- Az uyarıcı düzenleyici kaynaklar
  - Doğal ışık
  - Rahatlatıcı müzikler
  - Sıcak duş/banyo

Size önerim, kişisel ihtiyaçlarınıza ve isteklerinize her zaman kulak vermeniz ve onlara hak ettikleri ilgiyi göstermenizdir. Bu nedenle bu tabloyu yalnızca günlük yaşamınıza uygun bir plan oluşturmak için bir ilham kaynağı gözüyle bakarak değerlendirmelisiniz.

Unutmayın, ritüellerinizin hayatınızı zorlaştırmasını değil, sizi güçlendirmesini ve enerji vermesini isteriz. Bu ritüeller konfora ve güven duygusuna ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda size gereken alanı sağlamalı ve fakat bunu yaparken bir yandan da sinir sisteminizin güçlenmeye devam edebilmesi ve daha dayanıklı hale gelmesi için sizi biraz zorlamalıdır.

Söz konusu ritüelleri hangi düzeyde, ne sıklıkla veya ne kadar süreyle uygulamanız gerektiği sorusuna gelince; burada yanlış ya da doğru diye bir şey yok. Önemli olan tek şey size fayda sağlamasıdır, tam da bu nedenle bu yolculukta kendinizin yol gösterici ışığı, yol göstereni ve otoritesi olun ve her zaman başarıya ulaşın.

SONSÖZ

Bu kitabın sayfaları arasında yol almaya devam ettikçe, hem kendinize hem de çevrenizdeki insanlara, yaşadığınız deneyimlerin -sizi zorlasın zorlamasın- gerçek olduklarına dair güçlü bir beyanda bulunmuş oldunuz.

Artık yaşadığınız tecrübelerin hayatta kalmanıza ve belirli kalıplarla başa çıkmanıza yardımcı olduğunu söylemeniz mümkün, ancak tüm bu yaşanmışlıklar ne sizin kim olduğunuzu belirler ne de bu hayatta yapabileceklerinizin önünde engel teşkil edebilir.

İlerledikçe, bu deneyimleri yaşayan tek kişi olmadığınızı da görmüş oldunuz. Umuyorum, okuduğunuz sayfalarda desteklendiğinizi ve anlaşıldığınızı hissetmenizi sağlayacak yapboz parçalarıyla karşılaşmışsınızdır.

Sinir sistemini ve özellikle de vagus sinirini tanıdıkça, vücudunuzun sizi çevreleyen dünyaya verdiğiniz tepkileri ne şekilde etkilediğine dair yeni bakış açıları da edindiniz. Bedeninizin bilgeliğine uyum sağlayarak ve onu dinleyerek kendinizle bağ kurdunuz, şefkatli ve özenli bir ilişkiniz oldu.

Bedeninizle ve hislerinizle yeniden bağlantı kurmanın faydaları travmatik deneyimler, kaygı ve stres üzerindeki olumlu etkileri ile sınırlı değildir. Bedeninizi ve onun size sunduklarını -duyusal zevkleri, fiziksel acıları, duygusal sevinçleri ve üzüntüleri- tam anlamıyla deneyimlediğinizde öz farkındalık ve memnuniyet hissini de daha derinden tecrübe etme şansına sahip olursunuz.

Kendinizle ilgili eski, işe yaramayan inanışlardan vazgeçmeniz, gerçek benliğinize yepyeni bir pencereden bakmanızı ve onu sevgiyle karşılamanızı sağlayacaktır. Bunu başardığınızda bedeninizin eskisinden daha canlı ve daha dirençli hale gelerek aynı şekilde karşılık verdiğine şahit olacaksınız.

Duygusal yaralarınızı iyileştirerek ve bedeninizde hâlihazırda mevcut olan bilgeliğe duyduğunuz güveni tekrar kazanarak, diğer insanlarla bağlarınızı güçlendirir, duygulardan veya kararlardan korkmak yerine kendinizi eskisinden daha da güçlü hissedersiniz. Kişisel farkındalığınız artar ve bugüne kadar yüzleşmekte zorlandığınız yanlarınızı kabullenmeyi öğrenirsiniz. Kazandığınız bu yeni farkındalık sayesinde, hayatta kalmaya dair artık size fayda sağlamayan tepkilerinizi fark edebilecek, diğerlerini besleyebilecek ve gerektiğinde değiştirebileceksiniz. Dahası, yavaş yavaş bedeninize geri dönecek ve güven duygunuzu tekrar kazanacaksınız. Yapmanız gereken şey, tüm bu değişimleri kalpten ve sevgiyle hayatınıza katmaktır; kendiniz, sağlığınız ve mutluluğunuz için en iyinin ne olduğuna gerçekten önem vermektir.

Bu kitabı, size sağladığı ivmeyi sürdürmek, daha da gelişmek ve kendinizi keşfetme yolculuğunuza sıkı sıkı tutunmak için kullanmanızı dilerim.

basım kopyası

Sözlük

Otonom sinir sistemi (autonomic nervous system-ANS): Aktif kontrolümüz dışında ya da bilinçli yönlendirmemiz olmadan ortaya çıkan bedensel işlevlerden sorumlu sinirlerimizden oluşan sistemdir: Kalp atışı, kan basıncı, solunum, vücut ısısının dengelenmesi, kalp atış hızı değişkenliği, cinsel uyarılma, bağırsak ve mesane kontrolü, terleme, dolaşım, sindirim vb. Otonom sinir sistemi iki sistemden oluşur: *savaş ya da kaç* tepkilerini yöneten sempatik sistem ve *dinlen ve sindir* tepkilerini yöneten parasempatik sinir sistemi. (Ayrıca bkz. Homeostazi).

Merkezi sinir sistemi (central nervous system): Beyniniz, omuriliğiniz ve sinirleriniz.

Koruma (Containment): Sarıp sarmalanma, sakin ve güvende hissetme hali. Kendine sarılma da dâhil pek çok yolla gerçekleştirilebilir.

Disosiyasyon (bedenin ve zihnin ayrışması) (Dissociation): Kişinin fiziksel olarak mevcut olmasına karşın çevresinde vuku bulan olaylara karşı tepkisizleşmesi ve mesafeli olması hali.

Dorsal vagal: İmmobilizasyon (hareketsizleştirme), disosiyasyon/rüya haliyle oldukça ilişkilidir.

Duygular (emotions): İç ve dış dünyanıza ve olaylara/içinde bulunduğunuz çevreye karşı bilinçaltı ve içgüdülerin etkisiyle ortaya koyduğunuz soyut tepkiler. Duyguların fizyolojik bir yönü de vardır ve bedende bir duyumun meydana gelmesine neden olurlar.

Eksterosepsiyon (dış algı farkındalığı) (exteroception): Dış çevrenin algılanması.

Fasya (Fascia): Vücudumuzdaki kasları, kan damarlarını ve kemikleri çevreleyen ve destekleyen bağ dokusu. Somatik terapi, vücudumuzun ağrıyı ve travmayı fasyada ve kas gerginliğinde tuttuğunu kabul eder.

Hisler (feelings): Altta yatan bir duygunun *bilinçli* ve *bilişsel* yolla yorumlanmasıdır.

Savaş ya da kaç tepkisi (fight-or-flight response): Sinir sistemi uyarılır ve vücut hareket etmeye hazır hale gelir.

Donma tepkisi (freeze response): Sinir sistemi uyarılır ve bu uyarılma neticesinde vücut hareketsiz hale gelir.

Arkadaş ya da Fawn tepkisi (friend or fawn response): Tehdit altında ya da tehlikede olduğunuzu hissettiğinizde karşınızdaki kişiyle arkadaşlık kurma, ona iltifat etme ya da yardımcı olma yoluyla güven ortamı oluşturma arayışıdır. 'Arkadaşlık', 'memnuniyet', 'yatıştırma' ya da 'toplaşma' tepkisi olarak da ifade edilebilir.

Kalp atış hızı değişkenliği (heart rate variability- HRV): Kalp atışları arasında geçen sürenin ölçülmesidir. Yüksek oranda değişkenlikler tespit ediliyorsa bu kişinin yüksek (yani, iyi) bir vagal tona sahip olduğunu gösterir.

Homeostazi (homeostasis): Bir organizmanın dış çevresindeki değişikliklere uyum sağlarken iç dünyasındaki istikrarı koruyabilme becerisidir. Homeostazi, dışsal zorluklarla başa çıkabilmek için gerektiği şekilde iç dengeleri değiştirebilen dinamik bir süreçtir.

Aşırı uyarılma (hyperarousal): Çeşitli fiziksel ve psikolojik semptomlar şeklinde (yüksek kalp atış hızı, solunum ve uyarılma hali gibi) kendini gösteren, dış uyaranlara aşırı tepki verme hali.

Az uyarılma (hypoarousal): Kişinin çok az uyarıldığı durumlardır. Genellikle travmatik bir olay sırasında 'donma' tepkisi verdi-

ğinde yaşanır, sonrasında uyuşma ve umursamazlık gibi neticelerle kendini gösterir.

İnterosepsiyon (iç algı farkındalığı) (interoception): Açlık gibi, vücudunuzdan gelen iç sinyalleri algılama becerisi.

İmmobilizasyon (Hareketsizlik): Hareketlerin kısıtlanması ya da hiç hareket edememe durumu. Dorsal vagal olarak da bilinmektedir ve polivagal teorinin üç sisteminden biridir.

Mobilizasyon (Hareketlilik): Sempatik sinir sistemi olarak da bilinir. Polivagal teorinin üç sisteminden biridir.

Nörosepsiyon (Neuroception): Çevremizden kaynaklanan tehlikelere ya da güvenliğe dair ipuçlarının bilinçli farkındalığın ötesinde çözümlendiği, sinir sistemine dayalı bir süreçtir.

Parasempatik sinir sistemi (PSS) (Parasympathetic nervous system-PNS): Dinlenme ve sindirme sistemi olarak da tanımlayabileceğimiz bu sistem otonom sinir sisteminin üç yapı taşından biridir ve beynimizde ve bedenimizde bir eylemsizlik tepkisini başlatır.

Polivagal teori (polyvagal theory): Otonom sinir sistemimizin, barındırdığı üç sistem aracılığıyla sosyal davranışlarımızla ve içinde bulunduğumuz çevrede kendimizi güvende hissetmemizle ve o çevre ile bağ kurabilmemizle nasıl bir ilişki içinde olduğunu anlamamıza yardımcı olur: mobilizasyon, sosyal katılım ya da immobilizasyon. Özellikle vagus sinirinin duyguları ve sosyal bağları düzenleme konusunda üstlendiği rolle ilgilenir.

Propriosepsiyon (uzamsal algı): Uzuvlarımızın konumunu ve hareketlerini algılamamızı sağlayan duyudur. Eklemlerimizin pozisyonu ve kas kuvveti algısı da dâhil olmak üzere pek çok karmaşık duyum dizisini kapsamaktadır. Ancak aynı zamanda farkındalık gibi başka kavramları da içerebilir; örneğin, karanlıkta bir lambayı açmak için uzandığınızda hedefi tutturup tutturamamaktan bahsediyorum.

Sosyal katılım sistemi (social engagement system): İçinde bulunduğumuz çevrede ve beraber yaşadığımız insanlarlayken kendimizi güvende hissetmemizle ilgili olan ve doğuştan beri sahip olduğumuz çekim etkisi. Ventral vagal ya da parasempatik kelimeleri ile de tanımlanır ve polivagal teorinin üç sisteminden biridir.

Somatik terapi (somatic therapy): 'Soma' kelimesi Antik Yunancadan günümüze ulaşmıştır ve beden anlamına gelir. Somatik terapi ise bedenin duygusal travmaları anlamak ve iyileştirmek için bir araç olarak kullanıldığı terapötik yöntemler için kullanılan kapsayıcı bir terimdir.

Stres tepkisi döngüsü (stres response cycle): Beynin ya da bedenin herhangi bir şeyi tehdit unsuru olarak kabul etmesi durumunda vücudun ortaya koyduğu tepki. Bu döngünün bir başlangıç, gelişme ve sonuç evresi mevcuttur; döngünün tamamlanmaması durumunda duygu beynin limbik kısmında sıkışıp kalabilir ve vücut sonlanmayan bir alarm durumunda kalabilir.

Sempatik sinir sistemi (Sympathetic nervous system- SNS): Sempatik sinir sistemi beyninizde ve bedeninizde bir seferberlik halinin gelişmesine neden olur, eyleme geçme ve dinlenme arasındaki zamanda homeostaziyi (dengeyi) korumak için parasempatik sinir sistemiyle aynı anda (ancak zıt yönde) çalışır.

Travma: Kişinin başa çıkabileceğinden zor olan, daha hızlı gelişen ya da çok erken bir dönemde yüzleşmek durumunda kaldığı her şey.

Vagal ton: İyi vagal ton -tam diyafram, etkili nefes alma ve yüksek kalp atış hızı değişkenliği yoluyla vagus sinirini aktive ederek elde edilebilir- iyi regüle olmuş bir sinir sistemi ve duyguların başarılı şekilde kontrolü ile ilişkilidir.

Vagus siniri: Vagus siniri insan vücudundaki en büyük sinirdir, beyinden karın bölgesine kadar uzanır ve kişinin rahatlamış bir duygu durumunda kalmasından sorumludur. Sol ve sağ tarafların yanı sıra ön(ventral) ve arka(dorsal) bölümlerden oluşur. Vagus

siniri sindirim sisteminden ve çeşitli organlardan beyne ve tam tersi yönde çok sayıda sinyali aktarmaktadır. Aynı zamanda parasempatik sinir sisteminin, yani dinlenme ve sindirimden sorumlu olan sistemin ana bileşenidir.

Ventral vagal: Kendimizi güvende hissetmemize katkı sağlayan, bize onlarla bağ kurduğumuzu ve desteklendiğimizi hissettiren insanlarla iletişime geçtiğimizde, 'ventral vagal' ya da parasempatik sinir sistemimizi devreye sokarız (ayrıca bkz. Sosyal katılım sistemi).

basın kopyası

Kaynakça ve Referanslar

Şifalanma yolculuğunuzda kendinizi geliştirebilmeniz ve destekleyebilmeniz için, bu süreçte yeni uygulamaları ve düşünce kalıplarını keşfetmeye devam ederken size fayda sağlayacağını düşündüğüm kaynakların kısa bir listesini hazırladım.

Söz konusu kaynakların arasında, bu kitapla haşır neşir olurken sıklıkla zihninizde belirebilecek birtakım sorulara yanıt bulabileceklerinizin yanı sıra, yolculuğunuz boyunca faydalanabileceğiniz eğitici ve ilham kaynağı olabilecek kitaplar da mevcut.

Sıkça Sorulan Sorular

Yalnız yaşıyorum ve bu programı uygulamam halinde bunun yükünü kaldıramamaktan ve depresyona sürüklenmekten endişe ediyorum. Profesyonel bir yardıma ihtiyacım olup olmadığını ya da hangi noktada böyle bir yardım almam gerektiğini nasıl anlayabilirim?

Size sunduğum program olumlu ve sürdürülebilir değişiklikleri hayata geçirmek için ihtiyacınız olan tüm araçları vermek üzere tasarlandı, fakat yine de bu programın profesyonel bir desteğin yerini tutmayacağını bilmelisiniz. Şayet herhangi bir noktada bir krizin içine sürüklendiğinizi ya da kendi başınıza üstesinden gelemeyeceğinizi hissederseniz, lütfen ivedilikle sizi destekleyen insanlardan ya da bir ruh sağlığı uzmanından yardım alma yo-

lunu seçin. Unutmayın, siz kendinizi tekrar hazır hissettiğinizde program devam etmeniz için burada olacak.

Bir bütüncül terapi uzmanından ne beklemeliyim?

Bu kitapta, kendi evinizin konforlu ortamında hayata geçirebileceğiniz uygulamalara yer verdik ve bunları hayatınıza entegre etmeye gayret ettik ancak bir bütüncül terapi uzmanıyla çalışmak iyileşme sürecinizde güvenli bir alana erişmenize yardımcı olabilir.

Unutmayın, doğru terapisti bulmak kimi zaman zorlayıcı ve yorucu bir süreç gerektirebilir fakat kişiliğinizle, inanç sisteminizle ve ihtiyaçlarınızla örtüşen birini bulmak için harcadığınız zamana değecektir. Aşağıda terapist ararken nelere dikkat etmeniz gerektiğine dair birkaç öneriyi sıraladım:

- Terapist adayınıza, mesleki yeterlilikleri ve sizinkine benzer sorunlarla yüzleşmiş kişilerle çalışma tecrübeleriyle ilgili sorular yöneltmek isteyebilirsiniz. Ayrıca travma, kaygı, stres ve TSSB ile ilgili sıkıntılar yaşamış kişilerle çalışıp çalışmadığını da öğrenmek isteyebilirsiniz.
- Tercih ettiği terapi modeli hakkında bilgi alabilirsiniz, bilişsel davranışçı terapi, farkındalık, polivagal teori ya da somatik terapi gibi belli başlı yaklaşımlardan faydalanıp faydalanmadığını öğrenebilirsiniz.
- Danışanlarını ne sıklıkla görmeyi tercih ettiğini sorabilir, seansların süresi ile ilgili bilgi edinebilirsiniz. Bir bekleme listesi olup olmadığını, akşamları ya da hafta sonları çalışıp çalışmadığını sorabilirsiniz.
- Pek tabii, seans ücretleri ve bu ücrete nelerin dâhil olduğu hakkında da bilgi alabilirsiniz. Örneğin, ücret talep etmeden tanışma görüşmesi ya da bir deneme seansı sunuyorlar mı?

Netice itibariyle, terapist seçerken dikkat edilmesi gereken en önemli unsur, sizin kendinizi bu kişiyle çalışırken ne kadar güvende ve rahat hissettiğiniz olacaktır. Terapötik ilişki boyunca

anlaşıldığınızı hissetmeniz ve birbirinize saygı duymanız gerekir. Oysa bu, açık ara, terapist seçerken en az dikkat edilen faktör olarak karşımıza çıkıyor. Kendinizi, yargılandığınız hissine kapılmadan, yaşadıklarınız hakkında konuşabilecek kadar rahat hissedebilmeniz gerekir. Eğer terapistinizle çalışırken bu rahatlığı hissedemiyorsanız, inanın ne kadar eğitimli ya da deneyimli olduğunun önemi kalmaz. Terapinin işe yarayabilmesi için süreç boyunca kendinizi güvende hissetmeniz ve kabul gördüğünüz hissine sahip olmanız gerekir.

Her şeyden önce şunu bilmelisiniz: Terapistinizle bağ kuramadığınızı hissediyorsanız bu her şeyin sonu anlamına gelmez zira onunla yol almaktan memnun değilseniz pekâlâ istediğiniz zaman değiştirebilirsiniz. Asla kendinizi kimyanızın uyuşmadığına inandığınız bir profesyonelle çalışmaya devam etmek zorunda hissetmeyin.

Ritüeller açısından ele aldığımızda, üçüncü aşamadaki birinin tipik bir haftası nasıldır?

Kitapta değindiğim aşamaların her biri, sizin için en iyi çözümlerin neler olduğunu ve nelerin mevcut gündelik hayatınızla uyum gösterdiğini açığa çıkarabilmeniz için seçenekler sunmak üzere tasarlandı. Hiçbir aşamada hemen sonuç almak gibi bir beklentiye girmemeniz önemlidir. Unutmayın gerek bedeniniz gerekse zihniniz için uyum süreci zaman ister. Tam da bu sebeple, işler mükemmel şekilde rayında gitmediğinde kendinize yüklenmeyin!

Söz konusu uygulamalardan herhangi biri üzerinde çalışırken ve onu yaşamınıza entegre ederken dikkat etmeniz gereken en önemli şey, doğal akışı ve ritmi yakalayabilmektir. Bundan kastım uygulamaların ne zaman, nerede ve nasıl en iyi halleriyle hayatınıza dâhil edilebileceğini anlayabilmek adına günlük yaşamınıza son derece dürüst ve gerçekçi bir perspektiften bakmaktır.

Misal, hafta içi her gün okul çağındaki çocuklarınızın telaşının yaşandığı bir eviniz varsa kendinizi sabahın erken saatlerinde

onların zamanında evden çıkabilmeleri için koşuştururken bulabilirsiniz. Bu durumda işe gitmeden önce oturup rezonans nefes egzersizinizi yapmanız mümkün olmayabilir.

Böyle bir günde çözüm, egzersizleri yapmak için kendinizi zorlamak değildir, bu çalışmayı gün içerisinde yapmak üzere başka bir zaman oluşturabilirsiniz. Belki öğle arasında buna bir beş dakika ayırabilir ya da eve dönüş yolunda veya gece yatmadan önce bir zaman aralığı oluşturabilirsiniz.

Alışkanlıklarınızın sürdürülebilir olması için mantıklı bir zemine oturması gerekir. Kendinizi, "Bunun için zamanım yok!" diye düşünürken bulursanız, bu yeni alışkanlığın günlük rutininize dâhil olması pek mümkün değildir. Her gün alıştırma yapmak için kendinize küçük zamanlar ayırmaya gayret edin ve bu rutine sadık kalın.

Ayrıca, oluşturduğunuz ritüelle günlük yaşantınız arasında denge kurmanız da önemlidir. Bir şeyi abartırsanız, bunun sizin için angaryaya dönüşeceğini unutmayın. Öte yandan o şeye yeterince zaman ayırmadığınızda günlük hayatınıza bir etkisi olmayacak ya da bir değişimi tetiklemeyecektir. 'Tutarlılık' herkes için farklı bir anlama sahip olabilir, bu sebeple sizin için bu kavramın ne anlama geldiğini anlamaya çalışın. Sabah saatlerinde, yatmadan önce hatta hareket halindeyken yapabileceğiniz rutinler oluşturabilirsiniz. Günün farklı saatlerini deneyin ve sizin için en doğru zamanı bulun.

Alıştırmaları hayatınıza dâhil etmeye başladığınızda, bir uygulamanın bir diğerinin önünü açtığını ya da belli bir noktada sıkışıp kaldığınızı hissettiğinizde alternatif bir yol olarak ufkunuzu genişlettiğini fark edebilirsiniz. Lütfen alıştırmalar size keyif vermediğinde ve sıkıldığınızı hissettiğinizde değişikliğe gitmekten korkmayın. Artık size fayda sağlamadığını düşündüğünüz bir şeyde ısrarcı olmaktansa sezgilerinize güvenin.

Bir diğer önemli hatırlatmam da şu olacak: İşler umduğunuz ya da planladığınız şekilde ilerlemezse -bir iki günü, hatta belki bir haftalık bir süreyi boşa harcadığınızı hissederseniz- bu sizin başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Aslına bakarsanız, bu durum sizinle ilgili en ufak bir olumsuzluğun işareti değildir. Önemli olan, ne kadar zaman kaybettiğinize veya hedeften ne ölçüde şaştığınıza bakmadan yeniden başlamayı seçmenizdir. Bu bir deneyimleme sürecidir, yarış değildir; kendinizi keşfetmek ve iyileşmek için çıktığınız bir yolculuktur. Yeniden başlamaya istekli olduğunuz sürece doğru yoldasınız demektir.

Aşamaları tamamlamanın doğru ya da yanlış bir yolu olduğunu söyleyemeyiz. Her aşamadan size iyi gelen notaları yakalayın ve bunları sahiplenin. Günlük rutinlerinize sahip çıkın, kendinize hata yapma ya da hoşlanmadığınız şeyleri keşfetme ve onları değiştirme izni verin. Ancak bu şekilde kendinize değer vermeyi öğrenebilir ve böylece büyürsünüz.

Eğitici ve İlham Veren Kitaplar

Bu yolculukta size yardımcı olacak, ilham verecek ve sürekli olarak kendinizi geliştirmenize katkı sağlayacak pek çok kitap mevcut. Aşağıda sizin için benim favori kitaplarımdan oluşan bir liste derledim. Kendinizi daha yakından tanımak istiyorsanız, ufkunuzu genişletmek derdindeyseniz ya da sadece güzel bir kitap okumak istiyorsanız listeye göz atabilirsiniz!

• Dana, Deb. *Polyvagal Exercises for Safety and Connection* (W.W.Norton&Company, 2020)

• Damasio, Antonio, *The Feeling of What Happens* (Vintage, 2000)

• Feldenkrais, Moshe, *Awareness Trough Movement* (Thorsons, 1991)

• Frankl, Viktor E., *Man's Search For Meaning* (Rider, 2004)

• Levine, Peter A. With Frederick, Ann, *Waking the Tiger* (North Atlantic Books, 1997)

• Menakem, Resmaa, MSW, LICSW, *My Grandmother's Hands* (Central Recovery Press, 2017)

• Porges, Stephen, *The Polyvagal Theory* (W.W. Norton&Company, 2011)

• Seligman, Martin, *Flourish* (Nicholas Brealey Publishing, 2011)

Referanslar

Önsöz: Benim Hikâyem

'A recent survey found that a staggering 70 per cent of adults in the United States have experienced at least one traumatic event during their lifetimes'

National Council for Mental Wellbeing, 'How to manage trauma infographic' (Aug. 2022), retrieved from https://www.thenationalcouncil.org/resources/ how-to-manage-trauma-2/.

İkinci Bölüm: Sinir Sisteminin İşleyişi

'How the brain processes trauma'

Bremner, J. D., 'Traumatic stress: Effects on the brain.' *Dialogues in Clinical Neuroscience* 8.4 (2006): 445– 61.

Üçüncü Bölüm: Sinir Sistemini Regüle Etmek

'Alcohol has the ability to cross the blood–brain barrier'

Mukherjee, S., 'Alcoholism and its effects on the central nervous system.' *Current Neurovascular Research* 10.3 (2013): 256–62; Pervin, Z. and Stephen, J. M., 'Effect of alcohol on the central nervous system to develop neurological disorder: Pathophysiological and lifestyle modulation can be potential therapeutic options for alcohol-induced neurotoxication.' *AIMS Neuroscience* 8.3 (2021): 390.

'Dysfunctional breathing patterns'

basın kopyası

Vidotto, L. S., et al., 'Dysfunctional breathing: What do we know?.' *Jornal Brasileiro de Pneumologia* 45 (2019): e20170347; Kaniusas, E., et al., 'Non- invasive auricular vagus nerve stimulation as a potential treatment for Covid19-priginated acute respiratory distress syndrome.' *Frontiers in Physiology* 11 (2020): 890.

'In the groundbreaking SMILES Trial, researchers demonstrated how nutrition has a significant impact on our mood'

Jacka, F. N., et al., 'A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial).' *BMC Medicine* 15.23 (2017).

Dördüncü Bölüm: Kendi Bedenine Uyum Sağlamak

'This connection between the mind and body is beautifully illustrated in a medical trial undertaken by David Spiegel, Director of Stanford University's Psychosocial Research Laboratory, who found that women with breast cancer who participated in group mindfulness therapy lived longer, had less pain and had a higher quality of life'

Spiegel, D., et al., 'Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer.' *The Lancet* 2.8668 (1989): 888–91.

'Further research has also determined that stress reduces our body's ability to fight off infection, illness and disease by altering blood cell function'

Littrell, J., 'The mind–body connection: Not just a theory anymore.' *Social Work in Health Care* 46.4 (2008): 17-37.

'What's more, studies on individuals with anxiety and depression found increased inflammatory markers that reduced the ability of the body to heal wounds'

Raison, C. L., Capuron, L. and Miller, A. H., 'Cytokines sing the blues: Inflammation and the pathogenesis of depression.' *Trends in Immunology* 27.1 (2006): 24–31.

Altıncı Bölüm: Birinci Aşama: Temeli Sağlamlaştırmak

'Interestingly, studies have found that certain types of touch, such as deep touch through cradling the head, can increase HRV (see page 24) and bring the ventral vagal system (see page 18) online'

Edwards, D. J., et al., 'The immediate effect of therapeutic touch and deep touch pressure on range of motion, interoceptive accuracy and heart rate variability: A randomized controlled trial with moderation analysis.' *Frontiers in Integrative Neuroscience* 12 (2018): 41.

'In holding yourself, you feel a sense of these physical boundaries; you can feel your body; you can feel the energy occurring within its walls'

Ibid.

'Humming requires control over your inhalation and exhalation and can be used as a calming technique'

Gerritsen, R. J. S. and Band, G. P. H., 'Breath of life: The respiratory vagal stimulation model of contemplative activity.' *Frontiers in Human Neuroscience* 12 (2018): 397; *See also*, van der Kolk, B., *The Body Keeps the Score* (Penguin, 2015).

'Glimmers'

Dana, D., *Polyvagal practices: Anchoring the self in safety* (W. W. Norton & Company, 2023).

Sekizinci Bölüm: Üçüncü Aşama: Süper Gücünüzü Kullanmak

'Approximately 33 per cent of adults experience loneliness globally – that is over a third of the population that feels as though they do not have access to genuine human connection with other people'

Statista Research department, 'Feeling of loneliness among adults 2021, by country' (29 Nov. 2022), retrieved from https://www.statista.com/statistics/1222815/ loneliness-among-adults-by-country/.

Teşekkür

Kendimi bildim bileli, yazar olmanın ve okuyucularımı inanılmaz maceralara sürükleyebilmenin hayalini kurdum. Sekiz yaşında ufacık bir çocukken çılgın hayal gücümle kalemime güvenerek ilk kitabımı yazdığımı anımsıyorum. Düşünsenize: Ağızları açık bırakacak bir sonla biten uzaylıların istilasıyla ilgili fantastik bir hikâye -her şey bir rüyadan ibaretti! Tamam, itiraf ediyorum, bunun edebi bir şaheser olmadığı aşikâr ancak lütfen, hepimiz bir yerden başlamalıyız, öyle değil mi?

O yıllarda bu mütevazı arzumun gerçeğe dönüşeceğini hayal dahi edemezdim. Şimdi ise gerçekleştiğine inanmak için kendimi çimdiklemem gerekiyor!

Elinizdeki kitabı ortaya çıkarmanın zorlu yolculuğu üzerine düşündüğümde, beraberinde getirdiği beklenmedik kargaşaya ve bana duygusal yönden verdiği armağanlara minnet duyuyorum. Tüm bu yolculuk benim için gelişmenin ve oluşumun, en çılgın hayallerimin dahi ötesine geçen, zorlukların ilmek ilmek örüldüğü bir senfonidir.

Kelimelerle örülü bu dünyada, beni destekleyen ve yolculuğuma katkıda bulunanlara teşekkürlerimi sunarken derin bir minnet ve gururu bir arada yaşamaktayım. Bu kişilerin hiç tereddüt etmeden verdikleri destek ve dile getirilmeyen yol arkadaşlıkları, bu süreçte bana gerçek anlamda rehberlik ederek ilham kaynağı oldu.

En yakın arkadaşım, partnerim, sevgili eşim Damian'a. Sen benim sırtımı yasladığım dağım, en büyük destekçim, 'ilk okuyucum', editörüm ve kendime inanmam için beni destekleyen insansın. İnsan olarak sana duyduğum saygıyı kelimelerle ifade edebilmem imkânsız.

Sevgili Anne Reilly, sen dalgalar boyumu aştığında dümeni kontrol etmeme yardım edenimsin. Bu kitabın mümkün olan en iyi haliyle insanlara ulaşmasını sağlayabilmek için yazarlık ve editörlük becerilerini cömertçe benimle paylaşan, zamanını ve enerjini esirgemeyen muhteşem bir mentör ve dostsun. Kendi sesimi bulmama yardım ettiğin için teşekkür ederim!

Sevgili yayıncılarım Olivia ve Sophie, bu ilk yazarlık maceramda bana şans verip hikâyemi paylaşma fırsatı verdiğiniz ve sürecin her anında kendimi olabildiğince rahat hissetmemi sağladığınız için teşekkür ederim!

Sevgili editörlerim Anya ve Julia, gözümden kaçan hiçbir hataya geçit vermediğiniz için teşekkür ederim. Pürüzleri ortadan kaldırmama ve bu kitabı potansiyelinin zirvesine taşımama yardım ettiğiniz için size minnettarım!

Sevgili ebeveynlerim Kerry ve John, çocukken okuma sevgimi beslediğiniz, kitaplara olan tutkunuzu bana aşıladığınız için teşekkür ederim. Bana ne yapmaya karar verirsem vereyim her zaman başarılı olma ihtimalime sarılmayı öğrettiniz. Sizin sevginiz sayesinde bugün olduğum insanım ve inanın geleceğimi şekillendirmeye devam edeceksiniz.

Ve son olarak sevgili okur, sana en içten minnet duygumla ve derin hayranlığımla birkaç şey söylemek isterim. Sarsılmaz cesaretinin ve iç dünyanın derinliklerini keşfe çıkarak kendini iyileştirme konusunda içinden fışkıran arzunun benim bitmeyen ilhamımın kaynağı olduğunu bilmelisin. Dönüşeceğin bu yolculukta, varoluşun karmaşasını keşfetme ve beraberinde getirdiği zorluklarla yüzleşme isteğin gerçekten çok kıymetli. Katılımcı ruhun ve açık yürekliliğin sayesinde hikâye anlatıcılığı gerçek amacına ulaşıyor ve bu yolculukta sana teselli, aydınlanma ve gelişim fırsatı sağlıyor. Bu maceraya seninle çıkmak benim için bir onurdu. Kendini keşfetme yolundaki inatçı ruhunu tüm kalbimle kutluyorum.



basım nüshası