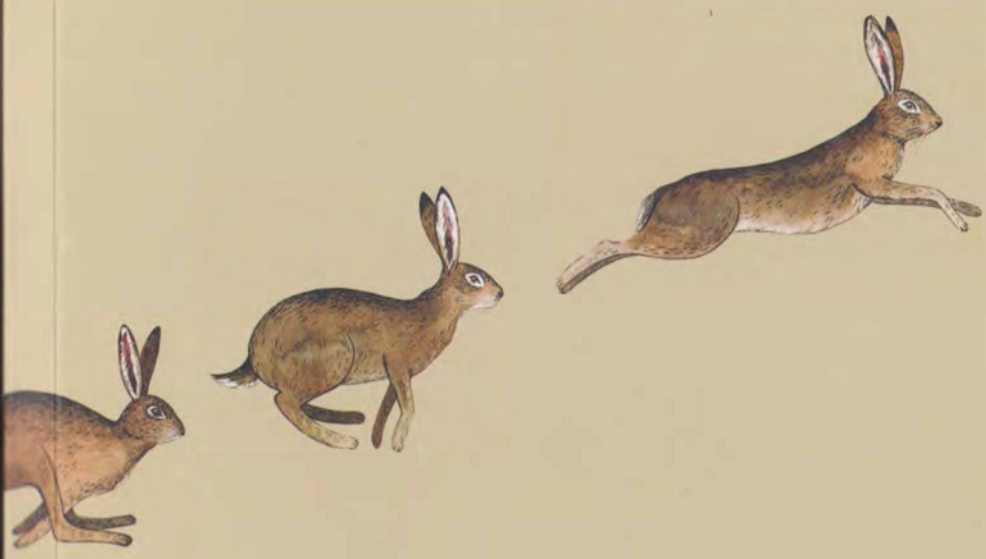
DR. JUDSON BREWER

KAYGI DÖNGÜSÜNÜ KIRMAK

Bu Kitapta "Spor Yapın, Papatya Çayı İçin, Bulmaca Çözün" Gibi Öneriler Yok!



okuyan us

2. BASIM

okuyanus

Psikoloji/Psikiyatri - 101

Kaygı Döngüsünü Kırmak
Bu Kitapta "Spor Yapın, Papatya Çayı İçin, Bulmaca Çözün" Gibi Öneriler Yok!
Dr. Judson Brewer

ISBN: 978-625-7344-25-8
Yayıncı Sertifika No. 49055

1. Baskı: İstanbul, Ekim 2021
2. Basım: İstanbul, Aralık 2021

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
İngilizceden Çeviren: Duygu Bolut
Editör: Meltem Türkeri
Redaksiyon: Kardelen Uysal

İllüstrasyonlar: Julia Miroshnichenko
Kapak Tasarımı: Deniz Dalkıran
Sayfa Tasarımı: Deniz Dalkıran

Baskı ve Cilt: Optimum Basım, Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. NO:51/1, 34295 Küçükçekmece/İstanbul, T: +90 212 463 71 25
Sertifika no: 41707

Orijinal Adı: *Unwinding Anxiety*
Copyright © 2021 by Judson A. Brewer

Bu eserin yayın hakları Akçalı Telif Ajansı aracılığı ile satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı i i olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

©Okuyan Us Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

Kurucu: Cem Mumcu

Özgür ve Ebru, hep bizimlesi

Adres: Gürsel Mah. İcabet Sokak, No:3 Daire:6
Kağıthane, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

DR. JUDSON BREWER

KAYGI DÖNGÜSÜNÜ KIRMAK

Bu Kitapta "Spor Yapın, Papatya Çayı İçin, Bulmaca Çözün" Gibi Öneriler Yok!

İngilizceden çeviren:
Duygu Bolut

okuyanus

ÖVGÜLER

"Kötü bir alışkanlıkla başa çıkmaya çalışmanın en zor taraflarından biri de o alışkanlığın altında yatan kaygıyla yüzleşebilmektir. Judson Brewer, bizlere, kendimizi daha iyi hissetmek için kullanabileceğimiz olağanüstü ipuçları ve tüyolar sağladığı çığır açan bir program sunuyor. Hepimizin bu kitaba ihtiyacı var!"

-B.J. Fogg, PHD, New York Times'ın çoksatan kitabı *Tiny Habits*'in yazarı

"*Kaygı Döngüsünü Kırmak,* Judson Brewer'ın bizzat tasarladığı, zihninizi kaygıdan, takıntılı fikirlerden, bağımlılıklar ve hatta çok daha fazlasından kurtarabilecek, klinik olarak kanıtlanmış yöntemini uygulayabilmeniz için size adım adım rehberlik ediyor! Sizi, zihinsel süreçleri daha iyi anlamaya ve daha özgür, daha fazla şükrederek, neşeyle yaşamaya teşvik ederken beyninize de kendini yeniden yapılandırabilmesi için rehberlik ediyor."

-Daniel J. Siegel, MD, New York Times'ın çoksatan kitabı *Aware*'in yazarı

"Mütemadiyen kaygı içerisindeyseniz, ilerleme kaydedemezsiniz. Mesele bu kadar basit. Judson Brewer bize endişeli fikirlerimizden, hislerimizden ve alışkanlıklarımızdan kurtulup gerçek anlamda esenliğe kavuşmamıza yardımcı olacak bir plan sunuyor. Bu kitap, oyunun kurallarını yeniden yazacak!"

-Ariana Huffington, New York Times'ın çoksatan kitabı *Thrive*'ın yazarı

"Mevcut bilimin en iyi verilerine dayanan ve tam anlamıyla okuyucu dostu olan *Kaygı Döngüsünü Kırmak,* bilinçli farkındalık araçlarından oluşturulmuş güçlü bir alet çantasının bizi, hayatımızı yöneten endişelerden nasıl kurtaracağını gösteriyor. Bu, kaygı üzerine okuduğum en yararlı ve bilgilendirici kitap!"

-Tara Brach, PHD, *Radical Acceptance*'ın yazarı

"Fazlasıyla bunaltıcı olabilen bir dünyanın tam ortasında, Judson Brewer bu bunalım haline son verebilmek için bir plan hazırlamış. Yolundan sapmadan kaygıyı durdurmak için uygulanabilir yöntemler ve enerjimizi daha olumlu ve iyileştirici yollara sevk edebilmemizi sağlayacak bilinçli farkındalık teknikleri gösteriyor bizlere. Halihazırda tam da ihtiyacımız olan şey!"

-U.S. Temsilcisi Tim Ryan

"Kaygı konusunda son derece pratik ve bağ kurabileceğimiz bir rehber. Judson Brewer'ın araştırması, kaygıdan kurtulmanın neden bu kadar zor olduğunu anlamamıza yardımcı oluyor. Bu kitap hepimize, özgürleşmemizi sağlayacak araçlar sunuyor. Kaygı, değiştirmeye çalıştığımız pek çok alışkanlığın temelini oluşturuyor. *Kaygı Döngüsünü Kırmak*, yalnızca kaygıyla başa çıkmanıza yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda size ket vuran tüm davranışlarınızdan da özgürleşmenizi sağlayacak."

-Kelly Mcgonigal, PHD,
***The Joy of Movement*'ın yazarı**

"Brewer, laboratuvarında yaptığı bilimsel çalışmalar ve kliniğinde topladığı hikayeleri bir araya getirerek, bizlere kaygının nasıl geliştiğini ve bir alışkanlık döngüsüne dönüştüğünü, kaygı karşıtı tüm yöntemlerimizin neden başarısızlıkla sonuçlandığını ustalıkla gösteriyor. *Kaygı Döngüsünü Kırmak*, içinde düştüğünüz bu döngüden kurtulmak için kendi hayatınızda uygulayabileceğiniz, sizi harekete geçirebilecek adımlar içeriyor. Meydan okurcasına yazılmış ancak yine de şefkat dolu bu kitap, en doğru zamanda ortaya atılmış içgörülerle dolu!"

-Jewel

"Bu, kaygı üzerine ihtiyaç duyabileceğiniz tek kitap olabilir. Dr. Brewer, laboratuvarında gerçekleştirilen son sinirbilimsel çalışmalar ve klinik olarak etkisi kanıtlanmış tekniklerden faydalanarak kaygı döngülerini kırmanın neden bu kadar zor olduğunu bize ustalıkla açıklıyor. Endişenin nasıl ve neden bu kadar bağımlılık yarattığını açıkça göstererek, okuyucuya kaygının devam etmesine neden olan eski alışkanlıkları kırmak ve hayatının etrafına dolanan düğümleri çözebilmek için tüm viteslerde nasıl ilerlemesi gerektiği konusunda rehberlik ediyor. Her sayfada yepyeni içgörülerle karşılaşacağınız bu kitap, kanıta dayalı psikoloji biliminin zirvesi!"

-Mark Williams, Oxford Üniversitesi, Fahri Klinik Psikoloji Profesörü ve *Bilinçli Farkındalık* kitabının ortak yazarı

"Sinirbilim Uzmanı Judson Brewer, *Kaygı Döngüsünü Kırmak*'ta son derece önemli bir yeniliği ortaya koyuyor: Kaygının tetiklediği alışkanlıkları azaltmak için kullanılabilecek beyin odaklı yöntemler! Nihayetinde kaygı, hepimizin duygusal hayatında yaşadığı bir tür soğuk algınlığı salgını gibi!"

-Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*'ın yazarı

"Judson Brewer, kaygının üstesinden gelmek için son derece içedönük ve bağ kurabileceğiniz bir rehber hazırlamış. Deneyimler ve araştırmalarla desteklenen *Kaygı Döngüsünü Kırmak*, kaygının beyinlerimizde nasıl büyüyüp geliştiğini araştırıyor ve bizlere, bütün bu alışkanlık kaynaklı düşünce kalıplarını çözmek için bir anahtar teslim ediyor. Araştırma ve bilim aktarmanın çok ötesine geçiyor ve okuyucuya endişeyi yönetme ihtimaline yönelik yapılması kolay ve son derece pratik adımlar gösteriyor!"

-Sharon Salzberg, *The Lovingkindness And Real Change*'in yazarı

Yazar Hakkında

Psikiyatrist, sinirbilimci. Brown Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde araştırma görevlisi. Psychology Today yazarı. Bağımlılıklarla mücadele, yeme bozuklukları ve mindfulness üzerine yaptığı kapsamlı ve yenilikçi çalışmalarla tanınıyor. 2015 yılında gerçekleştirdiği "Kötü Bir Alışkanlıktan Kurtulmanın Basit Bir Yolu" başlıklı TED konuşması bugüne kadar 17 milyondan fazla izlenme elde etti. Rhode Island'da yaşıyor.

İçindekiler

Giriş 13

KISIM 0 - Zihni Anlamak 21

Bölüm 1 - Kaygı Pandemisi 25

Bölüm 2 - Kaygının Doğuşu 37

Bölüm 3 - Alışkanlıklar ve Gündelik Bağımlılıklar 49

Bölüm 4 - Bir Alışkanlık Döngüsü Olarak Kaygı 59

KISIM 1 - Zihninizin Haritasını Çıkarmak: Birinci Vites 73

Bölüm 5 - Zihninizin Haritasını Nasıl Çıkarırsınız? 75

Bölüm 6 - Önceki Kaygı Karşıtı (ve Alışkanlık Karşıtı) Stratejileriniz Neden Başarısız Oldu? 87

Bölüm 7 - Dave'in Hikayesi, Bir 97

Bölüm 8 - Bilinçli Farkındalık Üzerine Birkaç Kelime 107

Bölüm 9 - Bilinçli Farkındalık Karakter Tipiniz Ne? 117

KISIM 2 - Beyninizin Ödül Algısını Güncelleyin: İkinci Vites 125

Bölüm 10 - Beyniniz Nasıl Karar Verir? (Neden Pastayı Brokoliye Tercih Ederiz?) 127

Bölüm 11 - Düşünmeyi Bırak: Dave'in Hikayesi, İki 139

Bölüm 12 - Geçmişten Ders Almak ve Onunla Büyümek 147

Bölüm 13 - Düzeltmeyi Düzeltmek: Dana Small'un Çikolata Deneyi 159

Bölüm 14 - Bir Alışkanlığı Değiştirmek Ne Kadar Zaman Alır? 167

KISIM 3 - Beyninize Uyacak Daha Büyük ve Cazip Teklifi Bulmak: Üçüncü Vites 181

Bölüm 15 - Daha Büyük ve Cazip Teklif 183

Bölüm 16 - Merak Bilimi 197

Bölüm 17 - Dave'in Hikayesi, Üç 211

Bölüm 18 - Yağmurlu Günlerin İyi Yanı Ne? 223

Bölüm 19 - *All You Need Is Love* 233

Bölüm 20 - Neden Arama Alışkanlık Döngüsü 243

Bölüm 21 - Doktorlar Bile Panik Atak Geçirirler 253

Bölüm 22 - Kanıta Dayalı İnanç 267

Bölüm 23 - Kaygı Ayıklığı 279

SONSÖZ - Altı Yıl, Beş Dakika 291

TEŞEKKÜR 295

Notlar 299

Dizin 309

Amazon bağımlılarına…

Giriş

Kaygı her yerde. Her daim var oldu ve olmaya da devam edecek ancak son birkaç yıldır hayatlarımızda, belki de daha önce hiç olmadığı kadar baskın bir hal almaya başladı.

Kişisel olarak benim de kaygı bozukluğuyla ilişkim çok eskilere dayanıyor. Ben bir doktorum, daha açık söylemek gerekirse psikiyatristim. Yıllarca danışanlarıma kaygı bozukluğuyla başa çıkabilmeleri için yardım ettikten ve mütemadiyen tedavilerimde önemli bir şeyler kaçırdığım hissiyle boğuştuktan sonra kaygı bozukluğu, alışkanlık değişimi konusundaki laboratuvar çalışmalarım ve kendi panik ataklarım arasındaki parçaları birleştirdim. Sonrasında her şey değişmeye başladı. İnsanların kaygı bozuklukları olduğunu fark edememe nedeninin, aslında kaygı hissinin kötü alışkanlıkların ardına saklanması olduğunu anladığımda kafamda bir ampul yandı adeta. Şimdilerde ise giderek daha fazla insanın, bir alışkanlığın üstesinden gelmeye çalışsalar da, çalışmasalar da kaçınılmaz olarak kaygılarının farkına vardıklarını düşünüyorum.

Psikiyatrist olmayı planlı bir biçimde seçtiğimi söyleyemem. Hatta tıp fakültesine girdiğimde hangi alanda çalışmak istediğime dair en ufak bir fikrim bile yoktu. Sadece bilime olan tutkumu, insanlara yardım etme isteğimle harmanlayabileceğim bir alanda çalışmak istediğimi biliyordum. Birleşik *MD/PhD** programları, tıp fakültesinde geçireceğiniz ilk birkaç yılı her alanda bilgi sahibi olabilmeniz için tasarlanmıştır.

MD/PhD: Birleşik tıp doktorluğu ve doktora programı olarak açıklanabilir. MD, yani tıp doktoru unvanı alındıktan sonra TUS'a girip uzmanlığa yönelmek yerine öğrencinin doktora programına kaydolup eğitime devam ettiği birleşik programdır. (ç.n.)

Bunun sonrasında doktora üzerine çalışmaya başlar ve belirli bir bilimsel alana yönelerek nasıl araştırma yapacağınızı öğrenirsiniz. Ardından belli bir alanda ihtisasınızı yapmak üzere gideceğiniz birimden evvel tekrar okula dönüp üçüncü ve dördüncü eğitim yıllarınızı tamamlarsınız.

Tıp fakültesine ilk başladığım zamanlarda, tam olarak hangi alanda çalışmak istediğime karar vermiş değildim. Sadece insan bilinci ve psikolojisinin hem karmaşıklığı hem de güzelliği beni büyülüyordu ve insan olarak sistemimizin bu kısmının nasıl işlediğini öğrenmek istiyordum. Tıp fakültesinde ilk iki sene tipik olarak öğrencilere, hangi alanda uzmanlaşmak istediklerine karar vermeleri ve o yöne meyletmeleri için zaman ve alan verilir. Ardından üçüncü ve dördüncü yıllarda hastanede servis rotasyonları sırasında bu eğilimlerini netleştirirler. Benim ise birleşik MD/PhD programını tamamlamam neredeyse sekiz yıl, hatta belki daha fazla zaman aldı. Bu yüzden neyin bana hitap ettiğini keşfetmek için çokça vaktim olduğunu düşünerek, sadece öğrenebileceğim kadar çok şeyi özümsemeye odaklandım. Doktoramı tamamlamam dört yıl sürdü ki bu süre, tıp fakültesinin ilk iki senesinde öğrendiğim her şeyi unutmam için yeterli olmuştu.

Bu yüzden doktoramı tamamladıktan sonra tıp fakültesindeki eğitimimi bıraktığım noktadan devam etmeye karar verdim. PhD topraklarında gezinirken vizite dair unuttuğum her şeyi yeniden öğrenebilme umuduyla ilk rotasyonumda psikiyatri servisini seçtim. Daha önce hiç psikiyatrist olmayı düşünmemiştim, çünkü genelde filmlerde pek öyle olumlu bir izlenim yaratmıyorlardı ve ayrıca tıp fakültesinde psikiyatrinin "en tembel ve en deli öğrencilere" uygun olduğuna dair şakalar da çalınmıştı kulağıma. Yani tembel ya da deli olduğunu düşünüyorsan ancak o zaman psikiyatri servisini seçerdin, fakat psikiyatri servisinde geçirdiğim o sürede gözlerimi, şimdi geri dönüp baktığımda hoş bir tesadüf ve doğru zamanlamanın mükemmel karışımı olarak adlandırdığım bir oluşuma açmış oldum. Öğrendiklerim tam da vizitlerle ilgili sevdiğim ve psikiyatri hastalarımın mücadele ettikleri

hastalıklarla doğrudan bağlantılı şeylerdi. O hastaların, sorunlarıyla daha etkili bir biçimde başa çıkabilmek için zihinlerinin işleyişini anlamalarına yardımcı olmaya çalışırken ne kadar mutlu olacağımı hayal edebiliyordum. Her ne kadar diğer servislerdeki vizitlerden de keyif alsam da hiçbiri beni psikiyatri kadar kendine çekmiyordu ve ben de bu yüzden uzmanlık alanı olarak bu bölümü seçtim.

Tıp fakültesinden mezun olup da Yale'de intern doktor olarak çalışmaya başladığımda, psikiyatrinin bana en uygun alan olduğunu daha açık görmekle kalmadım, bağımlılıklarla mücadele eden hastalarımla çok daha derin bağlar kurmayı da başardım. Tıp fakültesine girdiğim ilk zamanlarda meditasyona da başlamıştım ve sekiz yıl süren birleşik MD/PhD eğitimim süresince de her gün meditasyon yapmaya devam ettim. Madde bağımlısı hastalarımın mücadelelerine daha da hakim oldukça, aslında savaşlarının benim meditasyon çalışmalarım sırasında öğrendiklerimle ne kadar benzer olduğunu fark ettim; hepsi bitmeyen şiddetli arzular, bağımlılık ve asla tatmin olamama hisleriyle bağlantılıydı. Sonra şaşkınlıkla aslında aynı dili paylaştığımızı ve aynı mücadele içerisinde olduğumuzu anladım. Intern'lük dönemi mesai saatlerimin asla net olmaması, çağrı cihazının ne zaman çalacağını asla bilmeden gecenin bir köründe hastaneye çağrılma ihtimali ve hastaneye vardığımda beni ne tür bir yıkımın beklediğine dair türlü belirsizliklerin yarattığı uykusuzluk ve hiçbir şey bilmediğim hissinin hazırladığı zeminde patlak veren panik ataklarımın başladığı dönemdi. Bütün bunlar akıl sağlığımdan çok ciddi şeyler götürüyordu. Kaygı bozukluğu olan hastalarla empati kurmayı başarmaktan bahsedene de bakın! Neyse ki meditasyon pratiğimin bu konuda da bana yardımı oldu. Beni uykumdan bile uyandıracak kadar şiddetli panik ataklarla başa çıkabilmek için bilinçli farkındalık becerilerimden destek almayı başar-

Intern: Ön hekim anlamına gelen bu kelime, tıp fakültesinden mezun olmadan önce temel bilgi ve becerilerin kazandırılması için hastanede bir yıl boyunca çalışan öğrencileri işaret etmektedir. Kitap boyunca intern olarak kullanılacaktır. (ed.n.)

dım. Daha da iyisi, o zamanlar bunun nedenini bilmiyordum ancak bu beceriler bana, panik ateşini daha da körüklememem konusunda yardımcı oldu: Kaygı ve panikle başa çıkmayı öğrendikçe daha fazla panik atak geçireceğim diye kaygılanmama ve korkmama gerek kalmadı ki bu sayede kaygıyı her zaman eşiğin hemen dışında tutmayı ve kaygı sebebiyle atakların ciddi bir panik bozukluğuna evrilmesine engel olmayı başardım. Bu arada insanlara, her türlü rahatsız edici hissin (sırf alışkanlıktan bunları görmezden gelmek yerine) ayırdında olabilmeyi öğretmenin ve basitçe hepsine birer ilaç reçete etmek yerine bu hislerle başa çıkabilmeleri, o duyguların üzerine gidebilmeleri için rehberlik etmenin yollarını öğrenmeye başladım.

Intern'lük döneminin sonlarına doğru kimsenin gerçekten meditasyon bilimiyle ilgili herhangi bir araştırma yapmadığını fark ettim. Bu olayda gizli bir cevher varmış gibi geliyordu bana, aşırı kaygılı olduğumda dahi bana yardımcı olabilen ve olasılıkla hastalarıma da yardımı dokunabilecek bir kaynak vardı ve kimse bunun nasıl ya da ne şekilde kullanılabileceğini araştırmamıştı. Böylece sonraki on yıl boyunca kendimi, insanların (kaygıyla aralarında güçlü bir bağlantı olan ve hatta kaygının tetiklediği) zararlı alışkanlıklarla baş edebilmelerine destek olacak bir program geliştirmeye adadım. Esasen kaygının kendisi de ciddi anlamda zararlı bir alışkanlıktır. Hatta şimdilerde bir tür salgına dönüşmüş durumda. Bu kitap da yaptığım tüm araştırmaların sonucu.

Marslı filminde Matt Damon'ın oynadığı karakter, Mars'ta kısılıp kaldığını anladığı zaman bir 'şimdi sıçtım' anı yaşamıştı. Bir fırtına sırasında bütün çalışma arkadaşları, uzay mekiklerinin güvenliğine sığınarak onu ölüme terk etmişti. Üzerinde sevimli NASA kapüşonlusuyla küçük Mars yerleşkesinde oturmuş ve kendi kendine şu konuşmayı yapmıştı: "Daha baskın olan diğer ihtimaller karşısında tek bir seçeneğim kalıyor. Burada bilimin bokunu çıkararak Mars'ı alt etmek zorundayım." Ben de bu kitapta Matt Damon'dan esinlenerek, kaygı bozukluğunun bokunu çıkarıp onu yere seriyorum!

Bu konu başlıklarında tonla kitap yazıldı; inceleri, kalınları, akılda kalan başlıkları olanları, fantastik hikayeler, gizli yöntemler ya da başarı için 'ipuçları' ancak şunu söylemek gerekir ki; hepsinin gerçek sinirbilimsel bilgilerle dolu olduğu söylenemez.

Sizi temin ederim, benim kitabımda bolca bilim okuyacaksınız. Hem de yıllar boyu, gerçek katılımcılarla yaptığım (Yale'de başlayan ve şimdilerde Brown Üniversitesi'nde devam ettiğim) laboratuvar çalışmalarıma dayanan gerçek bilim! Ayrıca başka insanların okuyup hakkında kitaplar yazdığı makalelerim de basıldı, yani bu açıdan sağlam pabuç sayılırım.

Onyıllardır araştırma yapıyorum ve yeni şeyler öğrenmeyi de, keşfetmeyi de çok seviyorum. Yine de şunu söylemem gerek; hayatımda yaptığım en ilginç ve en önemli keşif, kaygı ve alışkanlıklar arasındaki ciddi ilişkiyi bulmak oldu: Kaygılanmayı neden öğreniyoruz ve bu duygu nasıl olup da bir alışkanlığa dönüşüyor. Bu bağlantıyı kurmak neden kaygılandığımız sorusuna yanıt bulmamı sağladı ki bu yanıt da kaygı bozukluğu konusundaki bilimsel merakımı bir nebze olsun tatmin etti. Ancak daha da önemlisi bu bağlantı, hastalarımın kendi kaygı bozukluklarını anlayıp onun üzerinde çalışmalarına yardımcı olabilmemde hayati bir rol oynadı.

Anlayacağınız üzere kaygı, insanların alışkanlıklarında gizleniyordu. Kendileri pek çok farklı alışkanlık geliştirerek o hislerle bağlantılarını koparmayı öğrenirken, kaygı bedenlerine iyice yerleşiyordu. Bu bağlantıyı keşfettikten sonra hastalarımın, alkol bağımlılığından yeme bozuklukları ya da kaygıyla baş etme yolu olarak her şeyi erteleme alışkanlığına varana kadar tüm bunları nasıl ve neden geliştirdiklerini anlamalarına yardımcı olabilirdim. Bunun dışında, hem alışkanlıklarıyla hem de kaygıyla bu kadar şiddetli bir mücadele içinde oldukları halde savaşı neden kaybettiklerini görmelerine yardım edebilirdim. Kaygı diğer davranışları ve onlar da tekrar kaygıyı tetikliyor, en nihayetinde bu döngü hastaların doğrudan muayenehaneme sürüklenmesiyle son buluyordu.

Öğrendiğim en temel şeylerden biri de psikiyatride "Ne kadar az bilirsen, o kadar çok konuşursun" ilkesinin gerçek-

ten geçerli olduğu. Diğer bir deyişle, bir konu başlığı ya da bir durum hakkında ne kadar az şey anlıyorsanız, kelimeler arasındaki boşlukları o kadar çok doldurursunuz. Fazla konuşmanız, hastanızın durumunu daha iyi yorumladığınız anlamına gelmez. Hatta ne hakkında konuştuğunuzu tam olarak bilmiyorsanız, ne kadar çok konuşursanız kazdığınız kuyuya düşme riskiniz o kadar artar. Nihayetinde kendinizi kazdığınız kuyuda bulursanız, bir noktada kazmayı bırakmanız gerekir, değil mi?

Öğrenmesi acı bir dersti ancak "Ne kadar az bilirsen, o kadar çok konuşursun" ilkesi herkeste olduğu kadar benim için de geçerliydi, bunu da fark etmiştim. Düşünebiliyor musunuz? Bu ilkeyle ilgili ben bile bir istisna *değildim*, yani ben de sanki daha çok konuşursam hastalarıma daha çok yardımcı olabilirmişim gibi saçmalıyordum ancak bunun tam tersini yapsaydım, yani çenemi tutup da biraz Zen öğretisi deneyimleyerek 'bilmiyorum' bilincine erişmeyi deneseydim ve bir psikiyatrist gibi görünmeye çalışmak yerine net bir bağlantı kurana değin dinleseydim, işte o zaman insanlara gerçekten yardımcı olabilirdim.

Az, çoktur" felsefesi hayatın ve bilimin her alanında olduğu gibi psikiyatri için de geçerli. Daha az konuşup hastalarımı daha çok dinledikçe, alışkanlığı değiştirmeye odaklanarak geliştirdiğim kavramların kaynaya kaynaya kendi kendilerine sadeleşmeye, yalınlaşmaya başladığını gördüm. Yine de bir bilim insanı olarak kendi heyecanıma kapılıp yanılgıya düşmemek için dikkatli davranmalıydım. Kavramlar yalın olabilirdi ama gerçekten işe yarıyorlar mıydı? Klinik ortamı dışında da işleyecekler miydi? 2011 yılında, sigara bırakma konusunda yaptığım ilk büyük laboratuvar deneyimde, hastalarımın sigara bırakma oranı standart tedavi prosedürüne kıyasla beş kat daha yüksek olduğunda, insanların kötü alışkanlıklarını terk etmelerine yardımcı olmada şu 'kitle imha silahlarını' (akıllı cep telefonları) nasıl kullanabileceğimizi araştırmaya başladım. Bu konuda da bilimin bokunu çıkararak gerçek klinik çalışmalarda hatırı sayılır sonuçlar alabileceğimizi ortaya koydum. Bu arada hatırı sayılır derken, obez ya

da aşırı kilolu insanların tıkanırcasına yeme alışkanlıklarında yüzde 40 ve yaygın kaygı bozukluğu olan kişilerin (kaygılı doktorlarda da fayda düzeyi buna yakın) kaygı düzeylerinde yüzde 63 oranında düşüşlerden bahsediyorum. Hatta uygulama üzerinde yapılan pratikler sayesinde, beynin sigara bağımlılığıyla alakalı belli noktalarının hedef alınabildiğini dahı kanıtladık. Evet, bir uygulamayla!

Klinik psikiyatri araştırmalarımın sonuçları ve kavram arındırma çalışmaları, işinize yarayacağını ve kaygılarınızın üzerine etkili bir biçimde gidebilmeniz için kaygınızın doğasını algılayışınızı değiştirmenize yardımcı olacak (bonus olarak da tüm o kötü alışkanlıklar ve bağımlılıklardan kurtulmanıza destek olacak) faydalı bir rehber olmasını umduğum bu kitabı yarattı.

KISIM 0

ZİHNİ ANLAMAK

"Bir sorun, kendisini yaratan zihin aynı kaldıkça çözülemez."

-Albert Einstein'a atfedilen
bir internet *meme'i**

Meme: İnternette anonim olarak paylaşılan ve bir anda geniş kitlelere yayılan popüler resim, video, kelime ya da cümlelere verilen isim, mem. (ed.n.)

Kitabın ilk kısmını neden '1' değil de '0' olarak adlandırdığımı merak ediyor olabilirsiniz. Kısım 1, neler olacağını tam olarak anladığınızda gelecek. Kısım 0 ise kaygılı olduğunuzun ayırdında bile olmadığınız zamanla alakalı her şeyi içeriyor.

Okurken şunu aklınızdan çıkarmayın: Kısım 0, kaygının psikolojik ve sinirbilimsel anlamda nasıl oluştuğunu öğreterek kaygı üzerine çalışmaya başlamanız için size net bir çerçeve sunacak. Kısım 1 ise kaygı tetikleyicileri ve kaygının kendisinin neleri tetiklediğini tanımlama yolunu gösterecek. Kısım 2, neden endişe ve korku döngüsüne sıkışıp kaldığınızı ve bu sıkışmışlıktan kurtulmak için beyninizin ödül mekanizmasını nasıl yeniden düzenleyeceğinizi anlamanıza yardımcı olacak. Kısım 3'te ise kaygı (ve diğer alışkanlık) döngülerini temelli kırmak için beyninizin öğrenme merkezinden faydalanmanıza yardımcı olacak basit yollar öğreneceksiniz.

Bölüm 1

Kaygı Pandemisi

Kaygı, pornografi gibidir. Tanımlaması zordur ancak gördüğünüzde ne olduğunu kesinlikle anlarsınız. Tabii tek farkla; kaygıyı göremezsiniz.

Üniversitedeyken meydan okumalardan keyif alan azimli bir tiptim. Bekar bir annenin dört çocuğundan biri olarak Indiana'da büyüdüm ve üniversiteye başvurma zamanım geldiğinde danışmanım bana oraya asla giremeyeceğimi söylediği için Princeton'a başvurdum. Kampüse ilk adım attığımda (hiç bilmediğim bir manzaraydı) kendimi şeker dükkanına dalmış bir çocuk gibi hissediyordum: Karşıma çıkan bütün o fırsatlarla büyülenmiş ve her şeyi denemek istemiştim. Bir *a cappella** grubunun seçmelerine katıldım (ve haklı nedenlerle kabul edilmedim), izci grubuna girdim (ve bir sömestr devam ettim), orkestrada çaldım (son senemde orkestra yönetiminde eşbaşkan oldum), sırt çantasıyla açık hava geziler düzenledim, bisiklet takımında yarıştım (bir başka kısa süreli etkinlik de buydu), kaya tırmanışı öğrendim (ve sebatla haftada birkaç gün, saatlerimi tırmanma duvarında geçirdim), Hash House Harriers adında tuhaf bir koşu grubuna dahil oldum ve hatta bunlardan çok daha fazlasını yaptım. Üniversite deneyimimi o kadar seviyordum ki her yaz kampüste kalarak laboratuvarda araştırma yapmayı öğrenmek için canımı

A cappella: Enstrüman olarak insan sesinin kullanıldığı müzik türü. (ed.n.)

dişime takardım. Ah, evet, eğitimimi tamamlamadan evvel kimya diplomamı müzik performans sertifikasıyla taçlandırdım. Dört yıl tam anlamıyla su gibi akıp geçti.

Son senemin bitmesine yakın bir dönemde öğrenci sağlık merkezinden bir doktorla görüşmek üzere randevu aldım, çünkü bu kadar aktif bir sosyal hayatım olmasına rağmen kendimi fazlasıyla sağlıksız hissediyordum. Çok şiddetli bir şişkinlik ve mide krampı şikayetim vardı ve bunlara bir de daha önce hiç olmadığı kadar yoğun bir tuvalete çıkıp bağırsaklarımı rahatlatma ihtiyacı eşlik ediyordu. Bir noktada durumum o kadar kötüleşti ki günlük koşu rutinimi bile acilen tuvalete çıkmam gerekirse diye tuvaletlere yakın bir rota üzerinde gerçekleştirmeye başladım. Belirtileri doktora anlattığımda (elbette her şey Google öncesi dönemde yaşanmıştı ve bu yüzden kibirli bir biçimde kendi kendime teşhis koyma şansım olmamıştı) bana endişeyle bir süredir kaygılı ya da stresli olup olmadığımı sordu. Bunun hiçbir şekilde mümkün olmadığını söyledim ve her gün egzersiz yaptığımı, sağlıklı beslendiğimi, keman çaldığımı ve daha birçok şeyle uğraştığımı anlatıverdim. Doktor sabırla beni dinlerken, kaygıyı tamamen reddetme eğilimindeki zihnim mantıklı olabilecek (ki değildi) bir ihtimali ortaya atıverdi: Kısa süre önce bir kamp gezisinden dönmüştüm ve belki suyumu yeterince arıtmayı başaramamış olabilirdim (her ne kadar bu konularda çok dikkatli olduğumu ve diğer ekip arkadaşlarımın tamamen sağlıklı olduklarını bilsem de doktora bunu söyledim).

"Giyardiyaz olmalı." Doğada hijyenik olmayan kaynaklardan su içtiğinizde ortaya çıkan ve şiddetli sıvı kaybına neden olabilen amip kaynaklı enfeksiyondu bu, doktoru mümkün olduğunca ikna edici bir biçimde bilgilendirdim. Evet, kendisi giyardiyazın ne olduğunu pekala biliyordu (sonuçta doktor olan oydu) ve hayır, belirtilerimin hiçbiri giyardiyazla paralel değildi. Burnumun dibindekini görmeyi reddediyordum: O kadar baskı altındaydım ki kaygım artık fiziksel rahatsızlıklar yaratmaya başlamıştı, çünkü zihnim ya bu kaygıyı görmezden geliyor ya da tamamıyla reddediyordu. Kaygı mı? Asla! Ben asla kaygılanmazdım.

Doktoru kaygılı olamayacağım ve huzursuz bağırsak sendromu (tam olarak doktora anlattığım belirtilerle seyreden bir hastalıktı bu) olarak adlandırdığı şeyin de asla söz konusu olmadığı noktasında yaklaşık bir on dakika kadar ikna etmeye çalıştıktan sonra, adam en sonunda pes ederek omuz silkti ve bağırsaklarımı sözde dehidre olmamın sebebi olarak gördüğüm sözde giyardiyazdan temizleyecek bir antibiyotik ilaç yazdı.

Elbette belirtiler sonrasında da devam etti, ta ki ben en sonunda kaygının sınav öncesi gerginlikten panik atak krizlerine ve hatta bağırsakların beni Princeton, New Jersey'deki bütün umumi tuvaletleri ezberlemeye zorlayacak kadar çalışmasına neden olabilecek ciddi bir etken olduğunu öğrenene kadar...

Çevrimiçi sözlüklerde kaygının tanımı, "Tipik olarak yaklaşan önemli bir hadise ya da sonucu belirsiz eylem karşısında duyulan endişe, huzursuzluk ve gerginlik hissi" olarak geçiyordu. Bu da eh, hayattaki hemen hemen her şey demekti. Gerçekleşmesi beklenen hemen her olay muallak olurdu ve hayatımızda emin *olabileceğimiz* tek şey her şeyin belirsiz olduğu iken, kaygı hemen her yerde, her koşulda ve günün herhangi bir saatinde ortaya çıkabilirdi. Bir meslektaşımız toplantıda şirketin üç aylık raporlarının bulunduğu slaytlarla sunum yaparken, durum raporlarına göre sonraki haftalarda şirkette işten çıkarmaların olabileceğini ve yöneticilerin kaç personel çıkarılacağı konusunda net bir sayı vermediklerini söylediğinde biraz endişelenmemiz normaldi.

Bazı insanlar ise sabahları, aç bir kedi misali uykularını bölen bir kaygıyla uyanırlar, sonrasında (kahveye gerek kalmadan) uykularının daha da açılmasına neden olan sarsılmaz bir panik gelir ve bu his gün boyu artarak devam eder, çünkü neden kaygılı olduklarını dahi anlayamazlar. Bu, yaygın kaygı bozukluğu olan hastalarımın yaşadığı tablodur; sabahları kaygılı uyanırlar, gün içinde hep endişelidirler ve *neden uyuyamıyorum* sorusunun daha da körüklediği kaygı süreci, gecenin geç saatlerine kadar devam eder. Diğerleri ise aniden başlayan ya da (bazen bana da olduğu gibi) gecenin bir yarısı

onları uykularından uyandıran panik atak nöbetleri geçirir. Yine başkaları, belli meselelerde ya da belirli konu başlıklarıyla ilgili kaygı duyarken, normalde kendilerini çileden çıkarmasını beklediğimiz olaylar karşısında tuhaf bir biçimde kayıtsız kalır.

Tabii bu noktada kaygı bozukluğu türlerinin uzunca bir listesi olduğunu söylemezsem psikiyatrist kimliğimi reddetmiş olurum. Aldığım tıp eğitimine rağmen bu tür durumları 'bozukluk' ya da 'rahatsızlık' olarak etiketlemekte biraz tereddüt ediyorum, çünkü kısa süre içinde sizin de göreceğiniz üzere bu türden rahatsızlıkların büyük bir kısmı, beynimizin doğal (ve genelde destekleyici olan) süreçlerinde yaşanan ufacık bir sapma sonucunda ortaya çıkıyor. Bu yüzden de bu durum bana 'insan olmayı' bir tür rahatsızlık olarak etiketlemek gibi geliyor. Bir 'rahatsızlık' ortaya çıktığında, zihni ya da beyni, tellerinden birinin akordu hafifçe bozulmuş bir kemana benzetiyorum. Bu koşullarda o enstrümanı kusurlu olarak etiketleyip bir köşeye atmıyor, daha ziyade müzik yapmaya devam edebilmek için enstrümanın sesini daha dikkatle dinleyip sorunu teşhis ediyor ve teli ya sıkıyor ya da biraz gevşetiyoruz, değil mi? Yine de kaygı bozuklukları başlığı, genel olarak teşhis koyma ve faturalandırma endişeleri sebebiyle, belli fobilerden (mesela örümcek fobisi) tutun da obsesif kompulsif bozukluklara (örneğin, mütemadiyen mikropları düşünme ve bu sebeple sürekli olarak el yıkama takıntısı gibi) ve hatta (genelde kulağa gündelik hadiseler konusunda aşırı endişeli fikirlere kapılma hali gibi gelen) yaygın kaygı bozukluğuna kadar geniş bir orkestra yönetiyor.

Gündelik kaygıları 'bozukluklara' çeviren tuş da aslında bir şekilde teşhis koyan kişinin bakışına bağlı olarak işliyor. Örneğin, bir kişiye yoğun kaygı bozukluğu teşhisi konulabilmesi için kişinin yaygın bir kaygı durumu olması ve 'birden fazla başlık, olay ya da eylem' için endişe duyması; bu kaygı halinin de 'altı aydan daha kısa süreli olmaması ve ayırt edici bir biçimde yaygın olması' gibi kriterleri karşılaması gerekiyor. Bu son kısma özellikle bayılıyorum: 'Ayırt edici bir biçimde yaygın.' Belki de tıp fakültesinde, kaygı düzeyinin

'yetersiz' olma halinden 'ayırt edici biçimde yaygın' olma durumuna geçtiği ve reçeteli ilaç kullanımını elzem kıldığı zamana tam olarak nasıl karar vereceğimizi anlattıkları derste uyuyakalmışımdır.

Kaygı genel olarak insanın kafasında bir şişlik oluşturmak gibi fiziksel belirti vermekten ziyade derinlerde gizlendiği için, bu hissin tam olarak ne zaman ve nasıl ortaya çıktığını teşhis edebilmek adına hastalarıma onlarca soru sormak zorunda kalıyorum. Bu noktada şunu sormak durumundayım: Üniversitedeyken de iki kere ikiyi hesap edip günlük koşu rutinimde yol üstündeki tuvaletleri ezberlemeye çalışmamın kaygı kaynaklı bağlantılı olduğunu anlayana kadar kaygılı olduğumun kesinlikle farkında değildim. Tıp kitaplarına göre kaygının tipik semptomları arasında huzursuzluk, tahammülsüzlük, çabuk yorulmak, odaklanma sorunları, gerginlik, artan kas ağrıları ve uykusuzluk vardı ancak sizin de açıkça görebileceğiniz üzere bu semptomlar tek başına sırtınıza 'BU KİŞİ KAYGILI' gibi bir etiket yapıştırmanız için yeterli değil. Bu noktada, kaygıyı inkar etme konusunda üniversitede yaşadığım deneyimimde olduğu gibi, ilerleme kaydetmeden evvel hastalarımın bu belirtiler ile kafalarının içinde olup bitenler arasında bizzat bir bağlantı kurmalarına yardımcı olmam kritik önem arz ediyor.

Kaygının her insanın yaşamında ne kadar farklı şekillerde ortaya çıkabildiğini daha net anlamanıza yardımcı olabilmek adına size iki güçlü ve başarılı kadından örnek vermek isterim.

Eşim Mahri kırk yaşında bir profesör, üniversitede hocalık yapıyor ve öğrencileri tarafından çok seviliyor, dünya çapında tanınıyor. İşte bu kadın, kaygılarının ne zaman zirveye ulaştığını hatırlamıyordu. Lisansüstü eğitimine başlayıp da kız kardeşi ve kuzeniyle bu konu hakkında sohbet ederken aile fertlerinin kaygı bozukluğu belirtileri gösterdiğini fark edene kadar bunu hiç düşünmemişti. Münferit olarak alakasız görünen ancak tek bir örnekte rastlandığında apaçık bir biçimde ortaya çıkan durumu etiketlemek, kafasında bir ampulün yandığı an olmuştu. Kendisi durumu şöyle açıklıyor:

"Kaygı fark edilmesi o kadar zor bir histir ki ailemizde birinin bundan mustarip olduğunu görene kadar kendi zihnimizde de kol gezdiğini fark etmeyiz." Sonrasında büyükannesinin, annesinin ve teyzesinin farklı kaygı seviyelerinde olduğunu ve bu durumun, ne zaman başladığını hatırlayamayacağı kadar uzunca bir süredir böyle devam ettiğini fark etmişti. Örneğin, Mahri daha küçük bir kızken, annesi her şeyi kontrol edebilme kaygısıyla aşırı plan yapma alışkanlığı geliştirmişti. Bu durum özellikle bir seyahate çıkacakları zaman kendini gösteriyordu. Mahri seyahate hazırlanmaktan nefret ediyordu çünkü annesi kaygısını ona, babasına ve kız kardeşine öfkelenerek (asabiyet) yansıtıyordu.

Mahri ancak aile fertlerinin kaygısını fark ettiğinde, kendisinin de kaygılı olduğunun ayırdına varmıştı. Bu kitap için yaptığımız pek de resmi sayılmayacak, kahvaltı öncesi görüşmede kendi gözünde kaygının nasıl bir his olduğunu şöyle açıkladı: "Kendi içinde herhangi bir konusu olmayan düşük nitelikli bir his. Erişebildiği her koşula ya da düşünceye tutunabiliyor. Sanki zihnin kaygı duyacak bir şeyler arıyormuş gibi bir hal. Daha evvelinde, belirli konularda duyduğum basit endişeler olarak yaftaladığım bir duyguydu, çünkü yaşamda edindiğim tecrübelerden bağımsız düşünebilmem güç olduğundan bu hissin sadece bilindik yaşam koşulları ve yaşadığım değişimlerden kaynakladığını sanmıştım." Evet, yaygın kaygı bozukluğunun ayırt edici özelliği de tam olarak bu: Zihnimiz bir anda öylesine bir konu seçiyor ve onunla ilgili endişelenmeye başlıyor. Pek çok insan için kaygı, ormanda şafak vakti çakılan tek bir kibritle başlayan şiddetli bir yangın gibi, günlük deneyimlerle daha da körükleniyor ve gün geçtikçe daha da güçlü ve hararetli yanmaya devam ediyor.

Sohbetimizin sonunda kahvaltıya geçtiğimizde Mahri ekledi: "Beni iyi tanımayan biri, bunun her daim başa çıkmaya çalıştığım bir duygu olduğunu fark etmez bile." Kafa doktoru olsam da, olmasam da şuna yemin edebilirdim: Her ikimiz de bazen kaygının harekete geçtiğini sezebiliyoruz ve buna dair ipucunu da sıklıkla, aniden gelecekte olacak bir şeye odakla-

nıp detaylı plan yapmaya başlamasından yakalıyoruz. Sanki zihni, özünde bir parça dahi belirsizlik barındıran bir konuyu ya da zaman dilimini (mesela hafta sonu) ele alıyor, sırf net bir kalıba girmediği için tekrar tekrar aynı şeyleri gözden geçiriyor ve sonrasında her zihinsel planlama darbesiyle kilden yapılma o zamanı ya da konuyu daha tanıdık bir şekle sokmaya çalışıyordu. Sanatçılar için bir kalıp kil, olasılıklardan haber veriyor; gezginler için hafta sonu macera vadediyor ve gergin kimseler için ise yapıdan yoksun olma hali doğruca kaygıyı çağırıyor. Mahri ile aramızda, benim farklı varyasyonlarını oluşturarak soru sorduğum özel bir şakamız var: "Akşamı planlayacağın öğleden sonrayı planlamak için sabah planlarını yaptın mı?"

Yaygın kaygı bozukluğunun içten içe yavaş ilerleyişinin tersine, bazı insanların aralıklı panik dönemleri oluyor. Mahri'nin üniversiteden oda arkadaşı Emily'yi ele alalım (benim tıp fakültesinden en iyi arkadaşlarımdan biriyle evli olan sevdiğimiz bir dostumuzdur ve aslında Mahri ile tanışmamıza da onlar önayak olmuşlardı). Emily, bir avukat olarak, uluslararası müzakereler de dahil olmak üzere üst düzey politik meselelerle ilgileniyor. İlk panik atakları başladığında hukuk fakültesinde eğitimine devam ediyormuş. Ona bu krizlerin kendi gözünde tam olarak neye benzediğini sorduğumda, bana yanıt olarak yolladığı e-postada durumu şöyle anlatıyordu:

> *Hukuk fakültesinde ikinci sınıfı geçtikten sonraki yaz tatilinde şansım, büyük bir hukuk bürosunda stajyerlik ayarlayacak kadar yaver gitmişti. Yaz stajyeri olduğunuzda, sık sık firma ortaklarının evlerine aileleri, tam zamanlı çalışanları ve varsa diğer 'yaz' stajyerleriyle birlikte akşam yemeğine davet ediliyordunuz. Temmuz ayında katıldığım ve epey keyifli geçen böyle yemeklerden birinin ardından eve gelip yatağıma uzandım ve kolayca uykuya daldım, fakat iki saat sonra aniden panikle uyandım, kalbim deli gibi çarpıyordu, ter içindeydim ve nefes almakta güçlük çekiyordum. Sorunun ne olduğu hakkında hiçbir*

fikrim yoktu, öyle kötü bir rüya gördüğümü filan da hatırlamıyordum üstelik. Hemen yataktan fırladım ve kendimi toparlamak için evde dolanmaya başladım. Bir noktada o kadar çok endişelendim ki o gün hastanede acilde gece vardiyasında olan hayat arkadaşımı aradım ve hemen yanıma gelmesi için yalvardım. Nihayetinde semptomlar biraz hafifledi ve hayati tehlikemin olmadığını anladım ama yine de neler olduğunu tam olarak anlayamamıştım.

Ardından hukuk fakültesinin son senesinde, aynı firmada tam zamanlı çalışmaya başladığım için rahatlamıştım ve hatırladığım kadarıyla başka bir sorun yaşamadım ancak sonraki yaz panik ataklar geri döndü ve neredeyse hepsi aynı şekilde gerçekleşiyordu; kolayca uykuya daldıktan birkaç dakika sonra aniden uyanmalarla... Sefil bir deneyim olduğu herkesçe bilinen baro sınavına çalışıyordum ve aynı dönemde otuz yıldır evli (ve bildiğim kadarıyla mutlu) olan annem ve babam aniden boşanacaklarını açıklamıştı. Üstüne bir de hukuk bürosunda yeni başladığım ve çok uzun saatler çalıştığım işimde, hemen benimkinin yanında bulunan ofiste çalışan benden yaşça büyük bir iş arkadaşım benimle 'uğraşmaya' karar vermişti; bana sanki onun malıymışım gibi davranıyor, artık firmanın malı olduğum için kendi hayatım üzerinde hiçbir söz hakkım olmayacağına ve bu işi aldığım için minnettar olmam gerektiğine dair türlü nutuklar atıyordu. Bu berbat durumlar/olaylar zinciri, benim olduğunu düşündüğüm hayatım üzerindeki kontrolümü tamamen yitirmeme neden oldu ve altı ay boyunca bir dizi panik atak krizi yaşadım. Birkaç seans terapi gördüm, kendi araştırmalarımı yaptım ve ancak o noktada neler olduğunu çözebildim. Yaşadığım şeyin ne olduğunu (panik atak) bir kez öğrendikten sonra kendimi biraz daha kontrollü hissetmeye başladım. Kendi kendime şunu söylüyordum: "Ölecekmişsin gibi geliyor ama aslında ölmeyeceksin. Sadece beynin sana oyun oynuyor. Bir sonraki adımda ne olacağına ancak sen karar verebilirsin." Bir panik atak sırasında derin nefesler alarak çıkış yolunu bulmayı ve kendimi sakinleştirmek için gerçek düşüncelerime odaklanmayı öğrendim.

Şimdi, elbette herkes Emily gibi Mr. Spockvari insanüstü bir mantıklı düşünme ve odaklanma yeteneğine sahip değil ancak yine de Mahri'nin yaygın kaygı bozukluğunun ağır ağır yanması tanımının aksine, Emily'nin hikayesi bize kaygının bu anlamda bir su ısıtıcısına ne kadar benzediğini gösteriyor; ısınıyor, ısınıyor ve en sonunda patlıyor, hem de sıklıkla gecenin bir yarısı! Hem Emily hem de Mahri için, kaygı bozukluklarının üzerine eğilmeden evvel yaşadıkları şeyin adını koymaları çok kritik bir önem arz ediyordu.

İster gerçek bir hekimden, isterseniz de Dr. Google'dan destek alın, burada esas kilit nokta, klinik olsun ya da olmasın, kaygının teşhis edilmesi zor bir mesele oluşudur. Neticede hepimiz kaygılanırız; zaman zaman bu, hayatın bir parçası ama bu noktada kaygıyı nasıl yönettiğimiz çok önemli. Kaygının nasıl ya da neden ortaya çıktığını bilmiyorsak, süreç içerisinde kötü alışkanlıklar geliştirmemize neden olabilir ve kaygıyı gidermek yerine daha da besleyen geçici dikkat dağıtıcılara ya da kısa süreli çözümlere kendimizi kaptırabiliriz (mesela fazla stresli olduğunuzda kurabiye ya da dondurma yediğiniz oldu mu hiç?) ya da hayatımızı, kaygıyı tedavi etmeye çalışırken daha da kaygılanarak geçirebiliriz. (*Neden kaygımın kaynağını bulup da kaygımı gidermeyi beceremiyorum?*) İşte bu kitap, tam olarak bunun için yazıldı.

Hep birlikte kaygının, beynimizin temel hayatta kalma mekanizması içerisinde nasıl büyüdüğünü, ömür boyu sürebilen bir alışkanlığa dönüşebildiğini ve bu döngüyü kırmak için onunla olan ilişkimizi değiştirmek adına neler yapabileceğimizi keşfedeceğiz. Ayrıca bir bonus da var: Süreç içerisinde başka alışkanlıkları nasıl harekete geçirebileceğinizi de öğreneceksiniz (ve tabii onlarla nasıl çalışacağınızı da).

Kaygı yeni bir şey değil: John Adams, 1816'da Thomas Jefferson'a yazdığı bir mektupta şöyle diyor: "Gerçekten de hastalıklı bedenleri istila eden kasvetli ve kuruntulu zihinler var; şimdiki zamandan tiksinti duyuyor ve geleceğe dair hiç umut beslemiyorlar; sırf bir ihtimal var diye her daim en kötüsünün olacağını düşünüyorlar. Bu zihinlere ancak şunu söyleyebiliyorum: Asla gerçekleşmeyen kötülükler[1] uğruna ne

kadar çok acı çektik!" Her ne kadar tarihçi olmasam da Jefferson'ın, yeni bir ülkenin doğuşuna yardım etmesinden kölelik karşısında takındığı ikiyüzlü tavırlarla (bir yazısında 'bütün insanların eşit' olduğunu, köleliğin Amerikan ulusunun geleceği için büyük tehdit oluşturan 'ahlaki bir yozlaşma' ve 'kara bir lekeden' farksız olduğunu yazsa da hayatı boyunca altı yüzden fazla insanı köleleştirmişti[2]) yaşamaya kadar birden fazla konuda kaygılandığını hayal edebiliyorum.

Modern dünyamızda, teknolojik gelişmelerle birlikte daha stabil gıda stokunun sağlanabildiği ve Amerika'nın neredeyse iki yüz elli yıllık bir devlet olduğu çağımızda kaygı duyulacak daha az şey olduğunu düşünebiliriz. C.Ö. (bunu COVID-19 öncesi dönemin kısaltması olarak kullanıyorum) Amerika Kaygı ve Depresyon Derneği, dünya genelinde iki yüz altmış dört milyon insanın kaygı bozukluğundan mustarip[3] olduğunu tahmin ediyordu. Şimdilerde bu çalışma sanki antik bir veriye dayanıyormuş gibi geliyor, çünkü veriler 2001 ila 2003'te toplanmış ve Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü, Amerika'da yaşayan yetişkinlerin yaklaşık yüzde 31'inin hayatlarının bir döneminde kaygı bozukluğu yaşadığını ve toplumun yüzde 19'unda da kaygı bozukluğu olduğunu belirttiği raporunu yayımladı.[4] Son yirmi yılda işler daha da kötüye gitti. Amerikan Psikoloji Derneği (APA), 2018'de, Amerikalı yetişkinlerin katıldığı bir araştırmada, deneklerin kaygı seviyelerini ve kaynaklarını inceledi. Bu çalışmada APA, Amerikalıların yüzde 39'unun önceki yıla oranla çok daha kaygılı olduğunu ve aynı oranda bir grubun da (yüzde 39) önceki yılla aynı kaygı seviyesinde[5] olduklarını ortaya koydu. Yani bu da toplumun neredeyse yüzde 80'ine tekabül ediyor.

Peki bunca kaygının kaynağı ne? APA'nın aynı çalışmasında katılımcıların yüzde 68'i, sağlık ve güvenlik konularındaki korkularının onları ya aşırı ya da normalin üzerinde kaygılandırdığını belirtti. Yine aynı grubun yüzde 67'si kaygılarının kaynağı olarak finansal meseleleri gösterirken, bunları politika (yüzde 56) ve bireysel ilişkiler (yüzde 48) takip ediyordu. 'Amerika'da Stres' başlıklı araştırmasında (2017) APA, Amerikalıların yüzde 63'ünün uluslarının geleceği ko-

nusundaki endişelerinin büyük bir stres kaynağı olduğunu söylerken, yüzde 58'lik bir grup da ankette "Amerika'nın halihazırda tarihinin en kötü dönemini yaşadığı"[6] ifadesinin verildiği kutucuğu işaretledi. Bu arada unutmayın, bu araştırma 2017'ye ait, yani COVID-19 darbesinden üç yıl önceye.

Amerika Birleşik Devletleri'nin sosyoekonomik olarak daha alt seviye bölgelerinde ruhsal rahatsızlıkların daha yaygın olarak görüldüğüne dair gözlemlere bakınca, insan nispeten daha yoksul, sabit yiyecek ve temiz su kaynaklarına erişim ve güvenlik gibi en temel ihtiyaçların dahi stres faktörü olabildiği ülkelerde kaygı bozukluğu yüzdelerinin daha yüksek olup olmadığını merak ediyor. Bu soruya yanıt olarak 2017'de, *JAMA Psikiyatri*'de dünya genelinde yaygın kaygı bozukluğu vakası oranları paylaşıldı.[7] Hazır mısınız? Hayat boyu süren kaygı bozukluğu sorunlarında en yüksek oran, gelir düzeyi en yüksek ülkelere (yüzde 5) ait, sonrasında ortalama bir gelir düzeyine sahip ülkeler (yüzde 2,8) ve son sırada da yoksul ülkeler (yüzde 1,6) geliyordu. Araştırmacılar bu noktada, gelir düzeyi yüksek ülkelerde, görece varsıl ve istikrarlı koşullar sağlanması nedeniyle kişilerin bireysel farklılıklar sebebiyle kaygıya kapılma eğiliminin daha yüksek olduğu görüşünde birleşti. Bunun nedenleri konusunda zaten var olan spekülasyonlar giderek artıyor. Örneğin, temel ihtiyaçlarımızın karşılanması, hayatta kalmaya odaklı beyinlerimizin kendisine tehdit oluşturabilecek veya endişelenecek bir şey aramasına izin vermek için daha fazla boş zaman sağlayabilir ve bazılarının bu popülasyonu "kaygı kuyusu" olarak adlandırmasına yol açabilir. Yine de yoğun kaygı bozukluğundan mustarip insanlar aslında sağlıklı bireyler olmaktan çok uzak: Yapılan bu araştırmaya katılanların yarısı bir ya da birden fazla hayati konuda ciddi yetersizlik sorunu yaşıyor. Yaygın kaygı bozukluğu olan hastalarımı, kaygı 'sporunda' üst düzey dayanıklılığa sahip kutsal varlıklar olarak görüyorum. Dünyada herhangi birinin yapabileceğinden çok daha yoğun ve çok daha uzun süre kaygı duyuyorlar.

COVID-19 salgınının ortaya çıkışıyla kaygı düzeylerinin tavan yaptığı ortaya çıktı. Şubat 2020'de Çin'de belli bir ke-

sim üzerinde yapılan bir araştırmada, o yıl için yaygın kaygı bozukluğu düzeyinin yüzde 35,2 olması gerektiğine dair bir tahmin yürütüldü ancak bu, pandeminin geniş şemasına[8] bakılacak olursa bir hayli erken bir tahmindi. 2020'nin Nisan ayının sonlarına doğru, Birleşik Krallık'ta yapılan bir başka araştırma, halkın 'ruh sağlığının' COVID-19 öncesine kıyasla[9] 'çok daha kötüye gittiğini' ortaya koydu. Yine Nisan 2020'de Amerika'da yapılan bir çalışmada, ankete katılanların yüzde 13,6'sının ciddi ruhsal sıkıntılar çektiği[10] ortaya çıktı. Bu seviye, 2018'de yapılan araştırmada yüzde 3,9 olarak belirlenen kaygı seviyesine kıyasla yüzde 250'lik bir artış yaşandığını gösteriyordu.

Bu durumu teyit etmek için kendi deneyimlerinize ya da çevrenizin sosyal medya paylaşımlarına şöyle bir bakmanız yeterli. COVID-19 gibi geniş çaplı felaketler, hemen her zaman madde kullanımı ve kaygı bozukluğu da dahil olmak üzere yine geniş çaplı ruhsal sorunları beraberinde getirir. Örneğin, 2011'de yaşanan 9 Eylül saldırılarından sonra New York sakinlerinin yaklaşık yüzde 25'i alkol tüketimlerinde[11] hatırı sayılır bir artış olduğunu bildirmişti; 2016'daki Fort McMurray orman yangınlarından (Kanada'da yaşanan hem ekonomik hem ruhsal anlamda en büyük felaketlerden biri) altı ay sonra bölge sakinlerinin yaygın kaygı bozukluğu belirtilerinde yüzde 19,8 gibi ciddi bir artış yaşanmıştı.[12]

Kaygı, yalnız takılan bir tip değildir. Genelde arkadaşlarıyla gezip tozar. 2017'de, *Jama*'da yayımlanan aynı araştırma, yoğun kaygı bozukluğu çeken insanların yüzde 80'inin yaşam boyu devam eden bir başka psikiyatrik rahatsızlıktan, çoğunlukla da depresyondan mustarip olduğunu ortaya koydu. Yakın zamanda kendi laboratuvar çalışmalarımdan birinde de benzer bir sonuç elde edildi: Yoğun kaygı bozukluğu olan kişilerin yüzde 86'sının muhakkak buna eşlik eden bir başka rahatsızlığı var.

Kaygı öyle bir anda ortaya çıkan bir duygu da değil. Kaygı, doğar.

Bölüm 2

Kayginin Doğuşu

Kaygı, epey tuhaf bir canavardır.

Psikiyatrist olarak, kaygının ve yakın kuzeni panik'in doğrudan korku hissinden doğduğunu öğrendim. Bir davranış bilimcisi olarak ise korkunun evrimsel açıdan temel fonksiyonunun, ırkımızın hayatta kalmasına yardım etmek olduğunu biliyorum. Hatta korku, sahip olduğumuz en eski hayatta kalma mekanizmasıdır. Korku hissi, olumsuz pekiştirme dediğimiz bir zihinsel süreç aracılığıyla, bize gelecekte tehdit oluşturabilecek durumlardan kaçınmayı öğretir. Örneğin, kalabalık bir caddeye çıktığımızda, başımızı çevirip bir aracın üzerimize geldiğini gördüğümüzde, içgüdüsel olarak kaldırımın güvenliğine kaçarız. Bu korku, caddenin tehlikeli olabileceğini ve caddeye çıkarken tedbirli davranmak gerektiğini kolayca öğrenmemizi sağlar. Evrim bu süreci bizim için son derece basitleştirmiştir. Öyle ki böyle durumlarda dersimizi almak için sadece üç şeye ihtiyaç duyarız: Çevresel bir etken (tetikleyici), bir davranış ve bir sonuç. Verdiğim örnekte kalabalık bir caddeye yönelmek (çevresel bir etken/tetikleyici), karşıya geçmeden evvel (davranış) her iki yöne de bakmak için verilen bir işarettir. Caddeden karşıya yaralanmadan geçmek (sonuç) ise gelecekte bu davranışı tekrarlamamız gerektiğini öğretir. Bu, diğer tüm hayvanlarla paylaştığımız bir hayatta kalma yöntemidir. Bilimin tanıdığı en 'ilkel' sinir sistemine (insan beyninin kabaca iki yüz milyar

nöron sayısına karşılık sadece yirmi bin nörona) sahip olan deniz salyangozu bile bizimle aynı öğrenme mekanizmasını kullanır.

Var olduğumuz son milyon yıl içerisinde, bir yerlerde insanlar olarak hayatta kalmaya odaklı primitif beynimize yeni bir katman ekleyerek evrildik; nörologlar bu katmana prefrontal korteks (PFC) diyorlar (anatomik açıdan belirtmek gerekirse, beynimizin bu 'nispeten yeni' bölümü alnımız ve gözlerimizin hemen arkasında yer alıyor). Yaratıcılık ve planlama yeteneği de dahil olmak üzere PFC, geleceği düşünmemize ve ona yönelik planlar yapmamıza yardımcı oluyor. Geçmiş deneyimlerimize dayanarak gelecekte neler olabileceğine dair tahmin yürütüyor. Yine de daha doğru tahminlerde bulunabilmek için daha net bilgilere ihtiyaç duyuyor. Bilgide eksiklik olursa, PFC'miz önümüzde uzanan yollardan en iyisini seçebilmemize yardımcı olmak adına yaşanacaklara dair farklı senaryolar geliştiriyor. Bunu da yaşamımızda daha evvel deneyimlediğimiz olayların, o anki duruma en yakın olanına benzer simülasyonlar yaratarak yapıyor. Örneğin, kamyonlar ve otobüsler otomobillere o kadar benzer ki hızlı hareket eden herhangi bir araçtan kaçınmak için her iki yöne de bakmamız gerektiğini güvenle varsayabiliriz.

Hoş geldin kaygı!

Kaygı, PFC'miz geleceğe dair tahmin yürütmek için yeterince bilgi edinemediği anda doğuyor. Bunu 2020'nin başlarında, COVID-19 salgını dünya sahnesinde boy gösterdiğinde gördük. Yeni keşfedilen her virüs ya da patojende olduğu gibi, COVID-19'da da bilim insanları derhal virüsün ne kadar bulaşıcı ya da ölümcül olduğunu keşfedebilmek için adeta birbirleriyle yarışırcasına virüsün karakteristik özellikleri üzerine çalışmaya başladılar ki virüs karşısında en doğru şekilde eyleme geçilebilsin. Her şeye rağmen, özellikle virüsün ortaya çıktığı ilk günlerde uçsuz bucaksız bir belirsizlik söz konusuydu. Elde doğru veriler olmayınca, zihinlerimiz duyduğumuz ya da okuduğumuz son haberler ışığında korku ve dehşet senaryolarını evirip çevirmekte hiç zorlanmadı. Zihinlerimiz böyle gergin olunca da gelen haber ne kadar şoke edi-

ciyse (tehlike hissini ve korkuyu artırdığından) beynimizin onu anımsaması o kadar olası oluyordu. Şimdi, bu koşullara korku ve belirsizliği eklerseniz (aile fertlerinin hastalanması ya da ölümü, işinizi kaybetme ihtimali, çocuğunuzu okula gönderip göndermeme konusunda vermeniz gereken zor kararlar, piyasanın nasıl güvenli bir biçimde yeniden açılacağına dair endişeler ve çok daha fazlası), beyninizin çözmek için var gücüyle çabalayacağı koca bir kötülük yumağı elde edersiniz.

Bu arada korkunun, kaygının eşdeğeri olmadığını unutmayın. Korku, hayatta kalmamıza yardımcı olan koşullara uyarlanabilecek bir öğrenme mekanizmasıdır. Öte yandan kaygı, uyarlanabilir değildir; sürekli düşünen ve plan yapan beynimiz yeterli veri elde edemediğinde kontrolünü kaybeder. Bunu korku kaynaklı tepkilerin ne kadar hızlı olduğunu gözlemleyerek kolayca anlayabilirsiniz. Trafiğin yoğun olduğu bir caddeye adım atıp da araçların üzerinize geldiğini görürseniz, refleks olarak aceleyle kaldırıma dönersiniz. Bu koşullar altında herhangi bir şey düşünecek zamanınız olmaz, ancak bütün bu bilgileri (araba, hız, yol vs.) PFC'de işlemeniz uzun; yapmanız gerektiğine karar vermek ise ("geri çekilmeli miyim yoksa araba etrafımdan dolanır mı?) çok daha uzun sürer. Öğrenme refleksini kaygıdan ayırmak için tepkilerimizi üç farklı zaman diliminde ifade edebiliriz:

1. Anlık (milisaniye)
2. Akut (saniyeler ya da dakikalar)
3. Kronik (aylar, hatta yıllar)

Anlık tepki hayatta kalma seviyesinde verilen tepkidir. İçinde bulunduğumuz durumdan herhangi bir şey öğrenmeyiz, sadece kendimizi herhangi bir zarar görmekten kurtarırız. Bu tepki gerçekten çok hızlı ve içgüdüsel olarak verilir. Kaldırıma geri kaçma tepkisi o kadar hızlı gerçekleşir ki bunu yaptığınızı ancak eylem tamamlandığında fark edersiniz. Bu, beyninizin, kalbinizin ne kadar kan pompalayacağından ya da sindirim sisteminin kaslardan daha fazla kana ihtiyacı olup

olmadığına kadar her türlü şeyi düzenlemek için çalışırken, bilincinizin kontrolü dışında, son derece hızlı bir biçimde harekete geçen otonom sinir sisteminin başlattığı bir reaksiyondur. Hayat kurtarıcı bir tepkidir, çünkü ani bir tehdit ortaya çıktığında düşünecek pek zamanınız olmaz. Düşünmek çok daha ağır ilerleyen bir süreçtir. Diğer bir deyişle, savaş, kaç ya da donakal tepkisi bir sonraki aşamaya geçmenize ve gerçekten o eylemden bir şey öğrenmenize fırsat verecek kadar uzun yaşamanızı sağlar.

Tehditten yeterince uzaklaşıp güvenli alana geçtiğinizde, akut adrenalinin salgılandığını hisseder ve olanları kavramaya *(akut öğrenme)* başlarsınız. Her an ölebileceğiniz düşüncesi, caddeyle tehlike arasında bağlantı kurmanıza yardımcı olur. Hatta beyniniz, uzak bir iki anınıza ulaşabilir ve kafanızın içinde ebeveyninizin sesi yankılanır; annenizin ya da babanızın karşıdan karşıya geçmeden evvel her iki yöne de bakmadığınız için sizi ilk azarladıkları zamanı anımsarsınız. Korku kaynaklı psikolojik tepkinizin yarattığı rahatsızlık size şunu öğretir: Telefonunu bırak ve karşıya geçmeden önce yolun iki tarafını da kontrol et. Burada öğrenme sürecinin ne kadar hızlı işlediğini fark edersiniz. Ölme isteğinizin olup olmadığını ya da sorunlu bir çocuk olup olmadığınızı çözebilmek için terapi seanslarında aylar geçirmek zorunda kalmanıza gerek yok: Tehlike anlarında dikkat kesilmek basit bir öğrenme biçimidir. Yoğun bir cadde ile üzerinize gelen bir araba arasında noktaları birleştirirsiniz sadece; ironik olan yanı ise ailenizin çocukken size defalarca öğretmeye çalıştığı şeyi bu şekilde anında öğrenirsiniz. (Deneyimleyerek öğrenmenin, anlatılandan anlam çıkarmaya kıyasla ne kadar etkili olduğuna bir bakın, beynimiz bu işte gerçekten iyi. Önemli olan kısım ise şu; nasıl ki stres yaratan bir durumdan sağ salim kurtulan zebralar zıplayıp çifteler atarak ya da köpekler silkinerek kendilerini toparlıyorsa, sizin de 'ölmek üzereydim' düşüncesiyle başlayan adrenalin atağıyla birlikte gelen yoğun enerjiyi güvenli bir biçimde atmayı öğrenmeniz gerekir ki bu durum kronik ya da travma sonrası stres ve kaygı bozukluğuna neden olmasın. En basitinden, o anı sizinle birlik-

te deneyimlememiş birine anlatın; ihtiyacınız olan gerçekten fiziksel bir tepki de olabilir: Bağırmak, dans etmek, silkinmek ya da bir tür fiziksel aktiviteye[13] girişmek mesela).

Arka beyin ve ön beyin, hayatta kalmanıza yardımcı olmak için koordineli çalışır: İçgüdüsel olarak hareket ettiğiniz (karşıdan karşıya geçmeden evvel iki yöne de bakmak gibi) ve bu eylemlerden bir şeyler öğrendiğinizde, gelecek için ("karşıdan karşıya geçmenin tehlikeli bir eylem olduğunu çocuklarımın da bildiğinden emin olmalıyım") planlar yapmaya başlayacak kadar uzun yaşayabilirsiniz. Her şeyin yolunda gittiği anlar, PFC'nin ışıl ışıl olduğu zamanlardır. PFC geçmiş deneyimlerden bilgi edinir ve bu bilgileri, yerine gelecekte olabilecek ya da olma ihtimali bulunanları tahmin etmek için kullanarak geleceğe yansıtır ve böylece o an yaşananlara anlık olarak tepkiler vermek yerine, olasılıklar dahilinde plan yapabilirsiniz. İyi tahminlerde bulunabilecek kadar bilgi edinebildiğiniz müddetçe bu sistem tıkır tıkır işler. Yaşanacaklar konusunda ne kadar emin olabilirseniz, önünüzü o kadar net görür ve o kadar iyi planlama yaparsınız.

Nasıl ki bir tohum verimli bir toprağa ihtiyaç duyuyorsa, hayatta kalmaya odaklı beynimizin arka kısmı, sürekli olarak düşünen (*kronik olarak*) beynimize kaygı tohumları ekmek için uygun şartları yaratır. İşte kaygı tam da bu noktada doğar. Korku + belirsizlik = kaygı. Mesela, çocuğunuz okula yürüyerek gitmek ya da tek başına birkaç sokak ötede yaşayan arkadaşının evine ulaşmak istediğinde nasıl hissettiniz? Nihayetinde çocuğunuza yolda karşıdan karşıya güvenli bir biçimde geçmeyi, yabancılarla konuşmamasını ve daha birçok şeyi dikkatlice öğretmiştiniz. Buna rağmen çocuğunuz gözünüzün önünde ayrıldığı anda aklınıza ilk gelen ne oluyor? Her şey, kafanızda olabilecek en kötü senaryoları şekillendirmenizle başlıyor.

Geçmişte benzer deneyimler ya da (kesin) bir bilgi yoksa, kaygı düğmesini kapatmayı ve sakince geleceğe dair plan yapmayı başaramazsınız. Düşünen/plancı beyninizde, az bilgiye erişim sağlanabildiği zamanlarda daha fazlası gelene kadar beyninizi uyku moduna alabileceğiniz bir bilgi buto-

nu yok. Aslında durum tam tersi. Kaygı sizi eyleme geçmeye zorluyor. "Git ve bir şekilde daha fazla bilgi edin" diye haykırıyor kulağınıza (hem de tuhaf bir biçimde kafanızın içinden yapıyor bunu). En sonunda çocuklarınızı (siz olmadan) güvenle gitmek istedikleri yere ulaşabildiklerinden emin olmak adına, gizlice takip etmek için, kendinizi izlediğiniz tüm o ajan filmlerinde yapılanları hatırlamaya çalışırken buluyorsunuz.

Genel olarak bakarsak fazla bilgi edinmek aslında iyi bir şey gibi görünüyor (tabii bilgiyi edinebildiğinizde). Nihayetinde bir şeyler bilmenin daha kontrollü olmamıza yardımcı olması gerekiyor, çünkü sonuçta bilgi güçtür, değil mi? İnternetin ortaya çıkışıyla birlikte artık ortada bilgi sıkıntısı diye bir şey kalmadı, ancak bilginin doğruluğu, içeriklerin yoğunluğu altında ezilip gitti. İnsanların istedikleri şeyi post edebildiği ve yazdıklarının doğruluğuna değil de ne kadar komik, şiddet içerikli ya da şoke edici olduğuna bakıldığı için, internet ortamları hızla doğruluğunu artık neredeyse hiç ayırt edemediğimiz bilgilerle dolup taşıyor (bu arada yalan haberler, gerçek haberlerden altı kat daha hızlı yayılıyor). Bu da elbette kontrolün bizim elimizde olduğu hissini duymamıza yardımcı olacak her şeyin tam tersini temsil ediyor. Bilimsel açıdan bakarsak, planlama sırasında seçim yapabilmek için çok fazla bilgiye erişimin olmasının yarattığı etkiye *aşırı tercih yükü* deniyor.

Northwestern Üniversitesi'nin Kellogg İşletme Fakültesi'nden Alexander Chernev ve arkadaşları, zihnimizin seçim yapabilme yetisini ortadan kaldıran üç faktörü net olarak tanımlıyor: Görevin zorluk seviyesinin çok yüksek olması, seçeneklerin çok daha karmaşık olması ve (sürpriz) belirsizliğin çok daha üst düzey olması.[14] 7/24 bilgiye erişebildiğimiz bu çağda, bilginin geniş hacmi çok daha büyük karmaşaları beraberinde getiriyor. Google'da bir konuyla alakalı milyonlarca makale bulmak, sırf parmağınızın ucunu suya sokacaksınız diye plaja gidip de başınızı kaldırıp baktığınızda bir gelgit dalgasının üzerinize gelmekte olduğunu fark etmeye benziyor. Haber sirkülasyonuna (sırf istediğiniz her an dünyanın

her yerinden haberdar olabiliyorsunuz diye) asla uyum sağlayamayacağınızı hissetmek ya da sırf sosyal medya çevrenize ayak uydurmaya çalışmak bile bazen susadığınız için bir bardak su almışsınız da tamamını içme arzusuyla kafanıza dikerken bardağın dibinin olmadığını fark etmemişsiniz gibi bir his yaratıyor.

Aşırı bilgi yükü yalnızca yoğun bir baskı altında hissetmenize neden olmaz, şimdi bir de o bilgilerin doğasını hesaba katın: Çelişkili (potansiyel olarak kasten yanıltıcı verilmiş) bilgiler elbette daha yoğun bir belirsizlik yaratır. Tabii bu noktada beyinlerimizin çelişkili hikayelerden ne kadar nefret ettiğini söylememe gerek yoktur. Peki neden? Çünkü bu hikayeler belirsizliğin simgesidir (bu konunun evrimsel kökenlerine dördüncü bölümde daha detaylı eğileceğiz). Ne yazık ki bilgi manipülasyon teknikleri giderek daha karmaşık ve belirsiz bir hal aldıkça (bkz. *deepfake**) belirsizlik ve karmaşa da giderek artacaktır.

Bir bilgi kesinlikten ne kadar uzaksa ve ortada bilgiyi düzenleme dürtüsünün eşlik ettiği bir durum varsa (bu, bilginin hacminin daha da genişlemesine neden olacaktır), PFC'niz üzerine düşünebileceğiniz tüm olası senaryoları ortaya koyabilmek için erişebildiği her şeyi özümsemeye çalışır. Elbette bu işlemin plan yapmakla pek bir ilgisi yok, ancak beyniniz daha iyisini yapamaz. PFC ne kadar fazla muğlak bilgiyle haşır neşir olursa, çıktısı o kadar kötü gelir. Tabii senaryolar da giderek kötüleşirse (ironiktir ama PFC, kaygının artmasıyla birlikte kendini kaybetmeye başladığında böyle şeyler yaşanır), savaş ya da kaç mekanizması tetiklenebilir ki bu durumda sırf bu olasılıkları (çoğu aslında olasılık dışı olsa da) düşünmek bile tehlikeyi yalnızca kafanızda yaratmış olsanız dahi gerçek bir tehdit altındaymışsınız gibi hissetmenize neden olabilir. İşte! Kaygı burada!

Şimdi, çocuklarınızın tek başlarına okula ya da arkadaşlarının evine gitmek üzere üç sokak sürecek bir maceraya atılmalarına izin verme örneğine dönelim. "Eski zamanlar-

Deepfake: Sahte görüntü üretebilmek için yapay zeka teknolojisinden faydalanılan sistem veya yöntem, derin sahtelik. (ç.n.)

da" (diğer bir deyişle cep telefonlarından önceki dönemde) ebeveynimiz bizi vahşi doğaya güvenle yollar ve öylece eve dönmemizi beklerdi (ya da arkadaşımızın evine sağ salim ulaştığımızı haber vermek için ev telefonundan onları arardık en fazla). Şimdi ise anne babalar, çocuklarının nerede olduklarını anbean takip edebilmek için onları evden yollamadan evvel akla gelebilecek her türlü takip cihazıyla donatıyorlar. Üstelik her adımı takip ettikleri için yol boyu her detayla kaygıyı besliyorlar. (*Durdu. Neden durdu? Peşinde onu takip eden bir sapık filan mı var?*) Her bir belirsiz bilgi kırıntısıyla beyin akla gelebilecek tüm olası senaryoları evirip çevirir. Bu, planlamacı beynimizin bize, tüm olasılıkları düşünebilmemiz için yardım etmeye çalışma biçimidir. Peki bu, çocuğumuzun daha güvende olmasını sağlar mı? Muhtemelen hayır, özellikle de körüklediği kaygı seviyesiyle kıyaslanırsa...

Evet, kaygı evrimsel bir eklentidir. Korku temelli öğrenme, belirsizlikle birleştiğinde iyi niyetli PFC'niz ihtiyacınız olan diğer malzemelerin (mesela daha fazla bilgi) temin edilmesini beklemez. Bunun yerine, anlık olarak elindeki bilgileri alıp kaygıyla kamçılar, adrenalin ocaklarını körükler ve sizin aslında pek de istemediğiniz koca bir ekmek hazırlar: Büyük, sıcacık bir kaygı somunu. Üstelik beyniniz, bu ekmeğin hazırlanmasında kullanılan hamurun bir kısmını da maya gibi kullanmak üzere daha sonrası için saklar. Aynı duruma benzer bir sonraki planınızda, beyniniz bu kaygı mayasını zihninizin kilerinden çıkarır, 'ana malzeme' olarak karışıma ekler ve 'mayanın' ekşi tadı mantığınızı, sabrınızı ve daha fazla bilgi edinme sürecini baskılayana dek iyice yoğurur.

Kaygı da COVID-19 kadar bulaşıcıdır. Psikolojide, duyguların bir insandan diğerine geçmesi durumu, tam da hak ettiği biçimde *sosyal bulaşma* olarak adlandırılır. Kaygılı bir başka insanla konuşmak kendi kaygımızı körükleyebilir ya da tetikleyebilir. Söyledikleri korku dolu sözler, hapşırmayla yayılan damlacıklar misali doğrudan beynimize ulaşır ve duygusal olarak enfekte ettiği PFC'mizi kontrolden çıkarır; aile fertlerimizden birinin hastalanma ihtimalinden işlerimizin nasıl etkileneceğine kadar her şeyden kaygı duymaya

başlarız. Sosyal bulaşmanın en büyük örneklerinden biri Wall Street'tir. Borsa yükseldiğinde ya da düştüğünde, endekslerin toplumsal kaygıyı nasıl hararetli bir biçimde etkilediğini görebiliriz. Hatta Wall Street'te Volatilite Endeksi (VIX)* denen ve korku endeksi olarak da bilinen bir terim vardır ve bahse girerim, bu endeksin Mart 2020'de, yatırımcıların dünyanın eşi benzeri görülmemiş bir kargaşaya sürüklendiğini anlamaya başladığı o ay içerisinde, son on yılın en yüksek seviyesine ulaştığını öğrenmek sizi şaşırtmayacaktır.

Kontrol edemediğimizde, kaygı bir anda panik seviyesine erişebilir (çevrimiçi tanımıyla "kontrol edilemeyen ani korku ya da kaygı, genelde mantığın devredışı kaldığı düşüncesizce davranışlara sebebiyet verir"). Geleceğe dair belirsizlik ve korkuların baskısıyla PFC'miz (zihnimizin mantıksal düşünme merkezini oluşturan kısımlar) tamamen devredışı kalır. Aslında bodrumumuzda altı aylık tuvalet kağıdı stoğu bulundurmamıza gerek olmadığını biliriz, ancak markete koşturup başka birinin alışveriş arabasını tepeleme tuvalet kağıdıyla doldurduğunu gördüğümüzde, o insanların kaygısı bize de bulaşır ve hemen hayatta kalma moduna geçeriz. *Tuvalet. Kağıdı. Almak. Gerek.* Bu koşullarda PFC'miz ancak o kadar tuvalet kağıdıyla otoparka gidip hepsini arabaya nasıl sığdıracağımızı ya da bu kadar alışverişle tramvaya nasıl bineceğimizi çözmeye çalıştığımızda yeniden devreye girer.

Peki geleceğe dair belirsizliklerin söz konusu olduğu zamanlarda, PFC'mizi aktif tutmayı nasıl başaracağız? Ne yazık ki böyle kritik anlarda PFC'ye bağlı irade ve mantık merkezi tamamen kapanır ve ulaşmaz olur. Bu yüzden ben hastalarıma, beyinlerinin nasıl çalıştığını öğreterek işe başlıyorum ki belirsizliklerin beynin stresle başa çıkma yetisini nasıl zayıflattığını ve korku ortaya çıktığında kaygıyı nasıl tetiklediğini bilsinler. Belirsizliklerin kaygıyı ve kaygının da aynı şekilde paniği tetiklediğini bilmek, böyle durumlara karşı tetikte olmalarını sağlıyor ve bunun, hayatta kalmaya programlanmış beynin (sırf elinde yeterince bilgi yok diye yanlış yönlendi-

* Yatırımcıların risk algısını anlamak için piyasalar tarafından kullanılan yöntemlerden biridir. (ç.n.)

rilmiş olsa da) beşinci vitese attığını bilmek bile hastalarımın böyle anlarda biraz olsun sakinleşmesine yardımcı oluyor.

Elbette bu sadece ilk adım. Beyinlerimiz kendi kendine sürekli olarak, "Ya böyle olursa?" sorusunu soruyor. Sosyal medyada çevrimiçi olup da en son paylaşımlara ya da haberlere baktığımızda, bulduğumuz tek şey daha fazla spekülasyon ve korku oluyor. Sosyal bulaşma fiziksel sınır tanımıyor ve dünyanın her yerine yayılabiliyor. Bu yüzden, çaresizce bilgi kırıntılarına erişebilmeye çalışmanın yerine, duygularımızı yönetmemize yardımcı olacak daha güvenilir bir şey koymamız gerekiyor. Bu noktada ironik bir detay var ki paniğin panzehri yine hayatta kalma içgüdülerimizde, en başında endişe ve kaygıyı yaratan öğrenme mekanizmasından güç aktarımı yapmakta yatıyor.

Beynimizi alt edip kaygı döngüsünü kırmak istiyorsak, iki şeyin net olarak ayırdına varmamız gerekiyor: Kaygılandığımız ve/veya paniklediğimiz anların ve o kaygı ya da paniğin sonuçlarının. Bunu bilmek, davranışımız gerçekten hayatta kalma içgüdüsünden mi kaynaklanıyor yoksa bizi tam tersi yöne mi sürüklüyor, bunu anlamamıza yardımcı oluyor. Panik, insanı epey tehlikeli olabilen fevri davranışlarda bulunmaya itebiliyor; kaygı bizleri mental ve fiziksel olarak alarm halinde tutuyor ve uzun vadede sağlık sorunlarına neden oluyor. Bu zararlı etkilerin ayırdında olmak, beynimizin öğrenme sisteminin, davranışlarımızın göreli değerini belirlemesine yardımcı oluyor: Daha değerli (ödüllendirici/kazançlı) davranışlar, beynimizin ödül hiyerarşisinde daha üst seviyelere konumlandırılmasını ve böylece gelecekte daha sık tekrarlanmalarını sağlarken, daha az değerli (ödüllendirmeden yoksun) davranışlar aynı hiyerarşinin dibini boyluyor (Bölüm 10'da bu konuda daha fazla bilgi edineceksiniz).

Kaygının ödüllendirmeden ne kadar yoksun bir duygu olduğunu bir kez fark ettiğimizde, beynimiz *daha büyük ve cazip teklifler* (Bölüm 15'te bu konuda daha fazla bilgi olacak) sunabilir hale gelebilir. Beyinlerimiz daha iyi hisler uyandıran ödüllendirici davranışları daha çok tercih edeceğinden, endişe gibi alışkanlığa dönüşen davranışlarımızın yerine,

doğal olarak ödüllendirici başka davranışlar koyabilmek için pratikler yapabiliriz. Örneğin, COVID-19 salgınının başlarında yetkili sağlık otoriteleri, her birimizi yüzümüze asla dokunmamız gerektiği konusunda uyarmıştı, çünkü bulaşın bulunduğu herhangi bir yüzeye ya da bir kapı koluna dokunduktan sonra elimizi yüzümüze sürersek kolayca virüs kapabilirdik. Bu bilginin ardından yüzünüze dokunmak gibi bir alışkanlığınız olduğunu fark ederseniz (ki pek çoğumuzun vardır: 2015'te yayımlanan bir araştırmaya göre, her birimiz günde ortalama yirmi altı kez yüzümüze dokunuyoruz[15]), bu alışkanlığınıza karşı her daim tetikte olabilirsiniz. Bu tetikleyici sayesinde şöyle bir geri çekilip kaygınızın gerçekten zihinsel bir alışkanlıktan ("Ah, hayır, yüzüme dokundum, ya hastalık kaptıysam!") ileri gelip gelmediğini gözlemleyebilirsiniz. Böylece paniklemek yerine derin bir nefes alabilir ve kendinize "Ellerimi en son ne zaman yıkamıştım?" diye sorabilirsiniz. Sadece bir anlığına durup böyle bir soru sormak bile PFC'nizin yeniden aktive olmasına ve yapılacak en iyi şeyi yapmasına fırsat verir: Düşünmek ("Ah, evet! Elimi daha az evvel yıkamıştım"). İşte bu şekilde belirsizlik yerine netliğe bir güç aktarımı yapabilirsiniz: Ellerinizi yıkadıysanız ve dışarıda da değilseniz, hastalık kapma olasılığınız son derece düşüktür.

Özfarkındalık, pekiştirmeli öğrenme ile iyi hijyen alışkanlıklarının teşvik edilmesine de yardımcı olur: El yıkama alışkanlığı kazandığınızda kendinizi daha iyi hissedersiniz ve yanlışlıkla ya da içgüdüsel olarak yüzünüze dokunduğunuzda ya da yüzünüzü kaşıdığınızda, kendinizi bunda bir sorun olmadığına kolayca ikna edebilirsiniz. Aynı zamanda, öyle düzgün işleyen bir el yıkama alışkanlığınız yoksa, özfarkındalıkla birlikte belirsizlik sizi daha düzenli ya da en azından gerçekten kalabalık bir sosyal ortamdan döndüğünüzde ellerinizi yıkamaya teşvik eder; doğal sürecin bir parçası olan rahatsızlık hissi sizi harekete geçmeye zorlar. Olumlu hisleri ve iyi hijyen alışkanlıklarının etkilerini ne kadar net bir biçimde görür ve onları belirsizlik ve kaygının yarattığı olumsuz hislerle kıyaslamayı ne kadar düzgün biçimde başarırsanız, bey-

niniz doğal olarak olumlu olana yönelir, çünkü olumlu olan daha iyi hissettirir.

Bu basit öğrenme mekanizmalarını anlamak, her türlü belirsizlik karşısında paniğe ya da kaygıya kapılmak yerine "Sakin ol ve ilerle" mottosunu (İkinci Dünya Savaşı'nda Londralıların bitmek bilmez hava saldırılarının yarattığı güvensizlikle başa çıkma yöntemiydi bu) benimsemenize destek olacaktır. Böylece beyniniz endişe girdabına kapılmaya başladığı anlarda şöyle bir durup derin bir nefes alabilir ve PFC'nizin tekrar aktive olmasını bekleyebilirsiniz. PFC kendini toparlayıp işlemeye başladığında, kaygı hissiyle sakinlik ve net düşünme becerisini kıyaslamayı başarabilirsiniz. Beynimiz için bu basit bir kıyaslamadır. Daha önemli olan ise beyninizi kaygının üstesinden gelmeye odaklamayı bir kez başardığınızda, bu öğrenme mekanizmasını diğer alışkanlığa bağlı eğilimleriniz üzerine çalışmak için de kullanabilecek olmanızdır. Daha büyük ve cazip tekliflerin sadece kaygıda değil, çok daha ötesinde yeni alışkanlıklara evrilebilmesi için biraz pratik yapmak yeterli olacaktır.

Kaygı korkudan doğar ancak büyüyüp gelişmesi için beslenmeye ihtiyacı vardır. Kaygınızı neyin beslediğini daha net bir biçimde görebilmenize yardım edebilmem için, önce beyninizin nasıl işlediğini anlamanızı sağlamak adına, ilk aşamada alışkanlıkların nasıl ortaya çıktığını öğrenmenize destek olmam gerekiyor.

Bölüm 3

Alışkanlıklar ve Gündelik Bağımlılıklar

Size bunu söylemek hiç hoşuma gitmiyor ama siz de bir şeylere bağımlısınız. *Bağımlı* kelimesini görür görmez aklınıza ilk gelen alkol, eroin, uyuşturucu ya da başka yasadışı maddeler olabilir. Ayrıca *bağımlılığın* sadece başka insanlarda söz konusu olduğunu düşünüyor da olabilirsiniz. Kafanızda hemen gerçekten böyle şeylerle savaşmış (ya da savaşmaya devam eden) bir arkadaş, akraba ya da iş arkadaşınız canlanabilir ve beyniniz derhal sizin durumunuzu onunla kıyaslar. Hatta yüksek sesle şunu söylemenize bile şaşırmam: "Asla. Ben bağımlı filan değilim. Sadece vazgeçemediğim bazı kötü alışkanlıklarım var." Bunun vereceğiniz ilk reaksiyon olduğunu tahmin edebiliyorum, çünkü uzun süre ben de aynı şeyi yaptım. Ben de normalliğin tam ortasında, Indiana'da büyümüş normal bir adamım. Annem beni büyütürken yeterince sebze tükettiğimden, iyi bir eğitim aldığımdan ve uyuşturucudan uzak durduğumdan emin olmaya çalıştı hep. Ben de onun öğütlerini yürekten, hatta belki biraz fazla yürekten dinlemiş olmalıyım ki şu anda burada, kırkına gelmiş, (MD ve PHD olmak üzere) birden fazla diploması olan bir vejetaryen olarak karşınızdayım. Bir çocuğun annesini gurur-

landırmak için yapabileceği her şeyi yapmıştım ancak yine de bağımlılıklar konusunda en ufak bir fikrim yoktu.

Aslında Yale'deki psikiyatri ihtisasıma kadar bağımlılık hakkında çok bir fikrim yoktu. Madde bağımlısı hastalar gördüm; metamfetamin, kokain, alkol, sigara, ne ararsanız... Pek çoğu aynı anda birden fazla maddeye bağımlıydı ve yine çoğu rehabilitasyona başlamış ve bırakmıştı. Pek çok vakada hastalar, bağımlılıklarının sağlıklarına, ilişkilerine ve etraflarındaki insanlara, yani genel olarak hayatlarındaki her şeye neler yaptığının farkında olan, akıllı ve sıradan insanlardı. Yine de hayatlarının kontrolünü tekrar ele alamıyorlardı. Bu durum üzücü olduğu kadar şaşırtıcıydı da...

Hastalarımın yaşadıkları, bağımlılığın kupkuru ve basit tanımının can bulmuş haliydi: "Her türlü olumsuz deneyime rağmen sürekli kullanım." Bağımlılıklar nikotin, alkol ve eroin gibi kimyasalların kullanımıyla sınırlı değildi. Olumsuz deneyime rağmen sürekli kullanım dediğimiz şey aslında kokain, sigara ya da hayatım boyunca uzak durduğum her türlü maddenin çok daha ötesine geçiyordu. Şu tanımı herhangi bir şüphemiz kalmasın diye bir kez daha tekrar edelim: "Her türlü olumsuz deneyime rağmen sürekli kullanım." Evet, *her şeyin* sürekli kullanımı anlamına gelebiliyordu.

Bunu düşünmek bile beni şoke etmişti. O kötü şeyleri kullanarak hayatlarını mahveden hastaları tedavi ederken zihnimi rahatsız edici sorular kurcalıyordu: "Ya bağımlılığın temeli *o maddenin kendisi* değilse ve çok daha derinlere uzanıyorsa? Ya bağımlılığın kaynağı başkaysa?" Kaygı da bir alışkanlık ve hatta bir bağımlılık olabilir mi? Diğer bir deyişle, kaygının olumsuz sonuçlarını ne kadar net görüyoruz? Kaygıya bağımlı olabilir miyiz? Yüzeysel olarak bakıldığında kaygı, bazı şeyleri halletmemize yardımcı oluyormuş gibi görünüyor. Sanki çocuklarımız için endişelenmek onları korumamıza yardımcı oluyormuş gibi... Peki ama bilim bu savı destekliyor mu?

Psikoloji alanında çalışan araştırmacılar arasında bir tür espri döner; araştırma yaparken aslında 'özaraştırma' yapıyoruz deriz, çünkü daha kapsamlı konularda yol katedebil-

mek için (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) kendi tuhaflıklarımız, zaaflarımız ve patolojik bulgularımız üzerinde çalışırız aslında. Ben de bu konuda kendi içime döndüm ve aynı zamanda arkadaşlarımla birlikte çalıştığım insanlara da alışkanlıklarını sormaya başladım. İşin özüne gelirsek: Hemen her yerde bağımlılıklara rastladım. Örnek vermem gerekirse: Olumsuz sonuçlarına rağmen alışveriş bağımlılığı. Olumsuz sonuçlarına rağmen sevdiklerini kendinden uzak tutma bağımlılığı. Olumsuz sonuçlarına rağmen hayal kurmaya devam etme bağımlılığı. Olumsuz sonuçlarına rağmen sürekli sosyal medyayı kontrol etme bağımlılığı. Olumsuz sonuçlarına rağmen kaygı bağımlılığı (evet, sizin de yakında anlayacağınız üzere kaygının pek çok olumsuz sonucu vardır). Bağımlılıklar, sözde ağır ilaçlar ya da bağımlılık yapan uyuşturucularla sınırlı değil. Bağımlılıklar hayatın her alanında. Peki bu yeni bir şey mi yoksa bizim kaçırdığımız bir şeyler mi var?

Yanıt şu: Bu durum hem yeni hem de eski. Önce yeni olan kısmıyla başlayalım.

Dünya genelinde son yirmi yılda yaşanan değişiklikler, geçtiğimiz iki yüz yıl boyunca yaşanan değişikliklerden çok daha fazla. Beynimiz ve bedenimiz buna uyum sağlayamıyor ve bu kadar değişiklik bizi öldürüyor.

Benim büyüdüğüm şehri, Indianapolis'i, Amerika'nın orta batısında, normalliğin merkezi olan Indiana'yı ele alalım mesela. 1800'lü yıllarda, bozkırın ortasında bir çiftlikte yaşasaydım ve yeni bir çift ayakkabı isteseydim, atımı arabaya bağlayıp kasabaya inmem, çarşıda satıcıyla ne tür bir ayakkabı istediğimi konuşmam (tabii ebatları da dahil olmak üzere) ve sonra eve dönüp birkaç hafta siparişimin ayakkabıcı tarafından hazırlanmasını beklemem gerekirdi; sonrasında atımı tekrar arabaya bağlayıp yine kasabaya inebilir ve (ayakkabıyı ödeyecek param olduğunu varsayarsak) o lanet ayakkabıları satın alabilirdim. Ya şimdi? Arabamda arapsaçına dönmüş trafiğin ortasında sıkılırken, e-postamda gördüğüm bir (evet, ayakkabı almak istediğimden haberdar olduğu için doğrudan Google tarafından yönlendirilmiş olan) linke tıklayabiliyorum ve büyülü bir biçimde bir ya da iki gün sonra (Amazon

Prime sağ olsun) ayağıma kusursuz bir biçimde uyacak bir çift ayakkabı kapıma kadar gelebiliyor. Bu iki dakikanın, iki tıklamanın, iki aylık deneyime kıyasla sizi daha fazla ayakkabı almaya teşvik edeceğini görebilmek için bağımlılıklar konusunda uzman bir psikiyatrist olmanıza gerek yok.

Modern dünya, rahatlık ve etkinlik adına giderek daha fazla bağımlılık yaratan deneyimler sunan bir aleme dönüşüyor. Bu hem nesneler (sürekli ayakkabı ya da yiyecek almak gibi) hem de alışkanlıklar (televizyon seyretmek, sosyal medyada aktif olmak ya da video oyunları oynamak gibi) için geçerli. Hatta düşünceler konusunda bile aynı değişim söz konusu olabilir; politika, romantik ilişkiler ya da yaşanan tüm gelişmeleri anlık olarak haber alma ihtiyacı gibi... Flört ve haber uygulamalarının bildirimleri, giderek daha fazla 'tıklama yemi' olarak adlandırılan başlıklar ya da ifadelerle, kullanıcılarda haberi ya da bildirime tıklama dürtüsü uyandıracak şekilde tasarlanıyor. Zamanında haber ajansları günde bir kez kapınıza gazete ulaştırıp, hangi haberi okuyup hangisini es geçeceğinizi size bırakırken, modern medya devleri ve yeni girişimleri, hangi haberi ne zaman ve ne şekilde alacağınıza karar veriyor. İnternet üzerinden yaptığınız her bir aramayı ve her bir tıklamayı takip edebiliyor ve bu da onlara, hangi haberleri daha fazla tıkladığınız ve nelerin içinizde tıklama dürtüsü uyandırdığı konusunda gerekli bilgileri sağlıyor. Böylece size o günün haberlerini ulaştırmak yerine, bu verileri kullanarak sürekli daha uyarıcı ve bağımlılık yaratan haberler yazıyorlar. On yıl öncesine kıyasla, günümüzde atılan manşetlerin çoğunun ya soru içerdiğine ya da bir şeylerin yanıtını kısmen verdiklerine dikkat ettiniz mi?

Bu da yetmezmiş gibi, artık hemen her şey televizyon, bilgisayar ve akıllı telefonlarımızla her an erişebileceğimiz mesafede olduğu için, şirketler ufacık bir zayıflık (sıkıntı, hayal kırıklığı, öfke, yalnızlık, açlık) anından faydalanarak basit duygudurum düzeltme seçeneklerini (o ayakkabıyı almak, o yemeği sipariş etmek, o haberlere şöyle bir bakmak gibi) önümüze serebiliyor. Böylece bahsettiğim bağımlılıklar daha da güçlenerek alışkanlıklara dönüşüyor ve artık hiçbiri size birer

bağımlılıkmış gibi gelmiyor; sanki karakterinizin bir parçasıymış gibi hissediyorsunuz.

Peki bu noktalara nasıl geldik? Bu soruya yanıt verebilmek için zamanda, *Küçük Ev*'den biraz daha eskilere uzanmamız gerekiyor. Beyinlerimizin öğrenme kabiliyeti kazandığı zamanlara...

Hatırlarsınız, beynimizin arka ve ön bölümleri olduğundan söz etmiştim. Ön beyin düşünme, yaratıcılık, karar verme yetisi gibi mekanizmaları kontrol ediyor ancak bu daha yeni kısımlar aslında *arka* beynimizin (hayatta kalmamızı sağlayacak şekilde evrimleşen) kısımlarının üzerindeki bir tabaka olarak gelişmiştir. Buna örnek olarak ikinci bölümde bahsettiğim savaş ya da kaç mekanizmasını verebiliriz. 'Arka beynin , daha evvel kısaca değindiğim bir yetisi de *ödül temelli öğrenme mekanizması* olarak adlandırılan özelliği. Ödül temelli öğrenme, esas olarak olumlu ve olumsuz takviyelerden oluşur. Basitçe açıklamak gerekirse, size kendinizi iyi hissettiren şeyleri (olumlu takviye) daha sık yapmak ister ve kötü hissettirenleri ise (olumsuz takviye) daha az yaparsınız. Bu yeti o kadar önemlidir ve evrimleşme süreci o kadar eskiye dayanır ki bilim insanları bu yetiyi deniz salyangozlarında (daha önce de sözünü ettiğim, sinir sisteminin tamamı yalnızca yirmi bin nörondan oluşan organizmalar. Bu o kadar büyük bir keşifti ki Eric Kandel bu keşfinden dolayı Nobel kazandı) keşfetti. Düşünsenize, sadece yirmi bin nöron. Bu yaratık, hareket etmek ve durmak için en temel özelliklerle donatılmış bir arabadan farksız.

Taş devri zamanlarında ödül temelli öğrenmenin büyük faydaları vardı. Yiyecek bulmak zor olduğundan, biraz bulduklarında kıllı atalarımızın ağır işleyen beyinleri, "Kaloriiii, hayatta kalmak" diye bağırıyor olmalı. Mağara adamı yiyeceği tadar (leziz) ve işte! Hayatta kalır! Mağara adamı biraz şeker ve yağ aldığında, beyni yalnızca besinleri hayatta kalma olasılığıyla ilişkilendirmekle kalmaz, aynı zamanda davranışları mekanla eşleştiren bir sinir iletici kimyasal olan *dopa-*

Küçük Ev: Little House on Prairie, 1974-1983 yılları arasında yayımlanmış ABD yapımı dizi. Türkiye'de bu isimle, 1970'li yılların sonlarında, TRT'de gösterilmiştir. (ed.n.)

mini de salgılar. Dopamin bu noktada primitif bir beyaz tahta gibidir ve üzerine şöyle yazılır: "Ne yediğini ve onu nerede bulduğunu unutma." Mağara adamı bu bilgiyi bağlama bağlı belleğe işler ve zamanla aynı süreci tekrarlamayı öğrenir. Yemeği bul, yemeği ye. Hayatta kal. Üstüne iyi hisset. Sonra tekrarla. Tetikleyici, davranış, ödül.

Hızlıca dün geceye dönelim. Kendinizi iyi hissetmiyordunuz; işte kötü bir gün geçirmiştiniz ve partneriniz de sizi üzecek şeyler söyledi ya da belki sadece anne ya da babanızın sizi başka biri için terk ettiği anı anımsadınız ve aklınıza buzdolabının kapısındaki *Lindt Excellence* marka sütlü çikolata geldi. Günümüzde yiyecek bulmak, mağara adamlarının zamanındaki kadar zor olmadığı için besin maddelerinin (fazla) gelişmiş dünyamızda farklı bir rolü oluyor. Modern beyinlerimiz bize şöyle diyor: *Hey, bu dopamin salgılatacak şeyi, yemeğin nerede olduğunu anımsamaktan daha farklı iş için kullanabilirsin. Hatta bence, bir daha kendini kötü hissedersen, lezzetli bir şey yemeyi deneyebilirsin, sonrasında mutlaka kendini daha iyi hissedersin!* Bu harika fikir için beyinlerimize teşekkür etmeliyiz, tabii bir de üzgün ya da öfkeli olduğumuzda çikolata ya da dondurma yememiz gerektiğini çabucak öğrendiği için de. Aslında bu tam olarak mağara adamı atalarımızın geçirdiği öğrenme sürecinin bire bir aynısı, sadece artık tetikleyiciler farklı: Şimdilerde yeme dürtümüzü midelerimizden gelen açlık sinyalleri yerine üzgün, öfkeli, kırgın ya da yalnız hissetmek gibi duygusal sinyaller tetikliyor.

Ergenlik zamanlarınızı bir hatırlayın. Okul bahçesinin dışında sigara içen asi çocukları anımsar mısınız? Siz de onlar kadar havalı olmak istemiş ve sigaraya başlamışsınızdır, çünkü Marlboro içen çocuk ezik bir tip değildi ve bu da öyle tesadüf sayılmazdı. Havalı görünen tipi incele. Havalı görünmek için sigara iç. İyi hisset. Tekrar et. Tetikleyici, davranış, ödül. Bu davranışı ne kadar çok tekrar ederseniz, bu süreci mütemadiyen pekiştirirsiniz. Daha ne olduğunu anlayamadan (çünkü bu süreç öyle bilinçli bir biçimde ilerlemez) bir duygu ya da boğucu bir stres faktörüyle baş etme yolunuz kalıcı bir alışkanlığa dönüşür.

Burası çok kritik, o yüzden lütfen şimdi anlatacaklarımı dikkatle okuyun: İsimsiz mağara adamıyla ortak noktamız olan bu beyin mekanizmasını, *hayatta kalmak için öğrenme* amacından saptırıp bu alışkanlıklarla gerçek anlamda *kendimizi öldürdüğümüz* bir sürece çevirdik. Üstelik bu durum son yirmi yılda inanılmaz derecede kötüye gitti. Dünya genelinde obezite ve sigara tiryakiliği önlenebilir hastalık ve ölüm nedenlerinin başında geliyor. Modern tıbbın bir türlü önüne geçemediği kaygı bozuklukları ise en baskın psikiyatrik rahatsızlıklarda başı çekiyor. Tüm bunlar yetmezmiş gibi, bir de insanlar artık şu ya da bu paylaşımının aldığı beğenilerle, şunu ya da bunu beğenmekle yahut beğenilmekle biraz olsun dopamin salgılamak için zamanının çoğunu sosyal medya platformlarında geçirmeye başladı. Bütün bu alışkanlıklar ve rahatsızlıklar, bu yeni dünyada hayatta kalmamız için yardım etmeye çalışan beynimizin arka kısmı tarafından tetikleniyor. Tabii bu yardım çabalarının pek iyi sonuçlar verdiği de söylenemez.

Bu arada sadece stresten, aşırı yemeden, alışveriş çılgınlığından, sağlıksız ilişkilerden, çevrimiçi ortamlarda çok zaman geçirmekten veyahut hepimizin her daim yüzleşmek durumunda kaldığı genel kaygı bozukluklarından bahsetmiyorum. Şayet siz de daha evvel bir kez olsun bu kaygı alışkanlığı döngüsüne kendinizi kaptırmışsanız, ne demek istediğimi anlarsınız:

Tetikleyici: Düşünce ya da duygu
Davranış: Kaygılanmak
Ödül/Sonuç: Kaçınma, aşırı plan yapma vb.

Burada, bir düşünce ya da duygu beyninizi kaygılanmaya başlaması için tetikliyor. Bunun sonucunda o olumsuz düşünce ya da histen kaçınmaya başlıyorsunuz ki bu da size o duygu ya da düşünceden daha ödüllendirici bir olasılıkmış gibi geliyor.

Tekrar özetlersek: Beynimiz hayatta kalmamıza yardımcı olmak için evrimleşti. Karnı aç mağara adamlarından ibaret

varlıklar olduğumuz dönemde, bu ödül temelli öğrenmeyi yiyecek bulduğumuz yerleri hatırlamak için kullanıyorduk. Şimdilerde ise bu öğrenme süreci, arzuları tetiklemek ya da duyguları çağırmak ve alışkanlıklar, kompulsif davranışlar ve bağımlılıklar yaratmak için kullanılabiliyor.

Şirketler bu durumu bizden çok önce çözdüler. Yiyecek endüstrisi, ürünlerini karşı konulmaz kılmak için en ideal tuz, şeker ve kıvamı bulmak adına milyarlarca dolar harcıyor. Sosyal medya şirketleri, saatlerce sanal ortamlarda gezinebilmenizi sağlamak adına sizi harekete geçirecek kusursuz fotoğraf, video ve gönderiler yaratmak için sürekli olarak algoritmalar geliştiriyor ve bu işe binlerce saat harcıyor. Haber siteleri, başlıklarını tıklama tuzaklarına uygun olarak optimize ediyor. Çevrimiçi satış yapanlar web sitelerini sırf bir şeyler satın alana kadar ürünler arasında dolanıp durun diye, "Bunu satın alan müşterilerimiz şunlarla da ilgilendi" şeklinde tuzaklarla donatıyor. Yani bu mekanizma her yerde ve giderek daha da yoğunlaşıp ağırlaşıyor. Üstelik durum, farkında olduğunuzdan çok daha kötü: Modern dünya sahnesinde bunlara ek olarak 'bağımlılığı maksimize eden' faktörler de var.

İlk olarak, en fazla arzu teşvik eden (yani sizi bir şeyleri yoksunluk çekecek kadar arzulamaya iten) pekiştirmeli öğrenme türüne *aralıklı pekiştirme* denir. Örneğin bir hayvana, düzenli programında yer almayan bir şey aralıklı olarak ödül şeklinde verildiği zaman, beyinde dopamin nöronlar her zamankinden daha fazla hareketlenir. Birinin size bir sürpriz yaptığı ya da size özel bir parti verdiği zamanları hatırlayın. Eminim o anları net olarak anımsarsınız, değil mi? Bunun nedeni, *beklenmedik* ödüllerin *beklenenlere* kıyasla beyninizde çok daha yoğun dopamin salgılanmasını sağlamasıdır. Kumarhaneler, reklam dünyasında bu sürecin nasıl işlediğine dair kusursuz bir örnek teşkil ediyor. Aralıklı pekiştirmeyi o kadar kusursuzca kullanıyorlar ki kumarhanede hemen herkes aslında para kaybediyor olsa da makinelerinde müşterilerin belli aralıklarla oynamaya devam etmelerini teşvik edecek kadar bir şeyler 'kazanmalarını' sağlayacak algoritmalar (işte kumarhanelerin 'kazanma' formülü) kullanıyorlar.

Başka bir örnek de Silikon Vadisi'nden. Görünüşe bakılırsa aralıklı pekiştirme, sizi yeni herhangi bir şeyle ilgili uyarabilen *her şeyi* kapsıyor. Unutmayın, günümüzün aşırı hızlı ve her an çevrimiçi olan dünyasında hayatta kalmaya çabalarken bu türden numaraları kullanan aslında kendi arka beynimiz, ancak bu kısım sivri dişli bir kaplanla gecenin bir yarısı patronunuzdan gelen e-posta arasındaki farkı kavrayamıyor. Yani her türlü uyarıcı, ister eski türden "Bir yeni e-postanız var" uyarısı isterse de cep telefonunuza gelen son sosyal medya gönderinizin bir yeni beğeni aldığını haber veren bildirim olsun, arka beyninizde bir yanıtı tetikliyor. İster elektronik postanız, ister Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat ya da WhatsApp hesaplarınız veya isterse de emlak sitesinde oluşturduğunuz mutfağında granit tezgah olan 3+1, ebeveyn banyolu daire aramanız için kurduğunuz filtreleme uyarısı olsun, çevrimiçi kalmanıza yardımcı olduğunu iddia eden her şey, aslında üst düzey bağımlılık yaratmak için tasarlanır ve bunun nedeni de kısmen, düzenli aralıklarla biplemedikleri, titremedikleri ya da e-posta göndermedikleri içindir.

Modern dünyanın ikinci günlük bağımlılık maksimize eden faktörü de *anında ulaşılabilirlik* durumudur. 1800'lerde o ayakkabıyı almak çok fazla emek istiyordu ve bu aslında iyi bir şeydi. İç savaşın bitişini kutlamak için yeni bir ayakkabı sipariş etmek isteseydim mesela, ertesi gün ahırımın kapısında biteceklerini bildiğim için hiç düşünmeden sipariş edecek durumda olmazdım. Süreç bu kadar zahmetli olduğu, zaman aldığı, ağır işlediği ve özellikle de 'anında' gerçekleşmediği için bu eylemimin sonucunu ve faydasını enine boyuna düşünmek zorunda kalırdım. Halihazırda kullandığım ayakkabılar gerçekten o kadar yıprandı mı yoksa bir süre daha beni idare eder mi?

Yaşadığımız heyecanın bizi bir anda ele geçirmesi (ah, yeni ayakkabılar, ne kadar da eğlenceli) ve daha da önemlisi sönüp gitmesi noktasında zaman çok önemli bir faktördür. Zaman bize kendimizi toparlamamız ve o anın heyecanını atlatarak gerçek ihtiyaçları görebilecek duruma gelmemiz için alan yaratır.

Modern dünyada ise her türlü ihtiyacı ya da arzuyu anında tatmin edebiliyoruz. Stres mi olduk? Sorun yok. Hemen köşeden cupcake satın alabilirsin. Sıkıldın mı? Instagram'daki son gönderilere bakabilirsin. Gergin misin? YouTube'da sevimli köpek videoları izleyebilirsin. Yeni (hani şu birinde görüp de kesinlikle almalıyım dediğiniz sevimli ayakkabılara benzer) bir çift ayakkabıya mı 'ihtiyacın' var? Amazon'a tıkla gitsin.

Size şunu da söylemek hiç hoşuma gitmiyor ama elinizdeki akıllı telefon, cebinize yerleştirilmiş minyatür bir reklam panosundan başka bir şey değil. Dahası, o reklamların size ulaşması için para ödeyen de sizsiniz. Hep birlikte, arka beynimize yerleşmiş ödül temelli öğrenme mekanizmasını, aralıklı pekiştirme ve anında ulaşılabilirlik ile birleştirerek, madde bağımlılığından çok daha kötü bir hal alan modern zaman alışkanlıkları ve bağımlılıkları için aşırı tehlikeli bir formül yaratmış olduk.

Bunları sırf sizi korkutmak için söylemiyorum. Sadece zihinlerimizin nasıl çalıştığını ve modern dünyanın ne kadarının bu bağımlılık davranışlarını yaratmak ve onların üzerinden sermaye akışı sağlamak üzere tasarlandığını anlamanızı istiyorum. Zihninizle başarılı bir biçimde çalışabilmek için önce onun nasıl işlediğini öğrenmeniz gerek. Bunu bir kez anladığınızda, onun üzerinde çalışmaya da başlayabilirsiniz. Mesele bu kadar basit. Şimdi zihnimizin alışkanlıkları nasıl geliştirdiğini anladınız. Bu anlayışla birlikte bir sonraki adıma geçmeye de hazırsınız: Yani zihninizi haritalandırmaya.

İlk yansıtma için hazır mısınız?

Kaygı, pek çok başka alışkanlıktan biraz daha alengirlidir. Kaygıyı yönetmek için tümevarımcı bir yaklaşıma ihtiyacınız olacak. Bu yüzden basit bir şeyle başlayalım: Günlük bağımlılıklarım ve alışkanlıklarımın ilk üç sırasında neler var? Zarar veren sonuçlarına rağmen yapmaktan vazgeçemediğim kötü alışkanlıklarım ve istenmeyen davranışlarım neler?

Bölüm 4

Bir Alışkanlık Döngüsü Olarak Kaygı

Seminerlerimde ya da alışkanlık döngüsü konusunda verdiğim röportajlarda, çok az sayıda insanın kaygının bir alışkanlık döngüsü olabileceğini anladığını fark ediyorum. Bunun nedenini anlamak için gelin, arka beynimizin işleyişine bir kez daha bakalım.

Antik zamanlarda yaşayan atalarımız için savanada yaşamanın nasıl bir his olduğunu hayal edin. Taş devri zihinleri yalnızca iki şeye odaklanıyordu: Yiyecek bulmaya ve bir başka hayvanın yemeği olmamaya. Çiftçilik kültürü ortaya çıkmadan evvel atalarımız, bilmedikleri bölgeleri sadece yeni yiyecek kaynakları bulmaya çalışırken keşfediyorlardı. Kendi alanlarından ayrılıp bilmedikleri topraklara ayak bastıklarında, beyinleri üst düzey alarm seviyesine geçiyordu, çünkü bu yeni yerin güvenli olup olmadığını bilmiyorlardı. Ortamın kabaca bir haritasını çıkarıp da tehlikeli olup olmadığı noktasında bir karara varmadıkları müddetçe hep diken üstündeydiler. Bölgenin içlerine daha da girdikçe ve herhangi bir tehditle karşılaşmadıkça, o toprakların güvenliğinden giderek daha çok emin oluyorlardı. Kendileri farkında değildi, ancak aslında atalarımız modern dünyada yaptığımız bilimsel deneyleri uygulamaktaydılar. Bu yeni bölgenin güvenli olduğuna dair daha fazla 'veri' topladıkça kendilerini güvende

hissediyor ve beyinlerinde yankılanan uyarı sinyallerini susturuyor, gardlarını düşürüyor ve daha rahat hareket ediyorlardı. Günümüzde de biz bilim insanları bir deneyi tekrar tekrar yaparız; ne kadar çok aynı sonuca ulaşırsak deneyimizin başarısından ve elde ettiğimiz sonucun netliğinden o kadar emin oluruz. Hatta bunun için istatistiksel bir terimimiz bile var: *Güvenli aralıklar.* Güvenli aralıklar (istatistiksel açıdan), aldığımız sonuçların ne kadar tekrarlansa da sabit olacağına ne kadar güvendiğimizi gösterir.

İster mağara adamı, ister bilim insanı olalım, beynimiz belirsizlikten hoşlanmaz. Belirsizlik, olacakları tahmin etmeyi zorlaştırır. "Bir aslan beni yer mi?" sorusuyla "Bilimsel teorim tekrar tekrar sınanmaya dayanır mı?" sorusu temelde beyinlerimizde aynı yolu izler ve aynı hisse neden olur: Harekete geçme dürtüsü. Karşı karşıya olduğumuz tehdidin büyüklüğüne göre belirsizlik, zihinsel bir kaşıntı misali bizi sürekli uyararak, "Hey, biraz daha bilgiye ihtiyacım var. Daha fazla bilgi topla" der. Potansiyel tehlike büyükse ya da tehdit epey yakındaysa, o kaşıntı giderek daha da rahatsız edici bir hal alır ve bizi harekete geçmeye zorlar. Pantolonunuzun içine karıncalar kaçmışçasına rahatsızlık veren bir his, hayatta kalmaya odaklı beyninizi, gecenin bir yarısı sizi uykunuzdan uyandıran o garip sesin nereden geldiğine bakmaya ve böylece uykunuzda birinin sizi yemeyeceğinden emin olmaya zorlar.

Unutmayın, kaygının tanımı, "genelde sonuçları tahmin edilemeyecek tehlikeli bir olay ya da deneyim karşısında duyulan endişe, gerginlik ya da rahatsızlık hissi"dir. Belirsizlik arttığında kaygılanırız ve bize sürekli "Bir şeyler yap" diyen kaşıntıyı daha da azdırırız. Stres ya da kaygı, ne yapması gerektiğine karar verebilmek için mağara adamını, gecenin bir yarısı mağarasından çıkmaya iten (diğer bir deyişle belli davranışları teşvik eden) tetikleyicilerdir ve beynimiz, bir çözüm hissi yaratan herhangi bir şeyle karşılaşırsa (diğer bir deyişle tehlikeli bir şey yoksa ortada), daha az kaygı duyma hissiyle ödüllendiririliz.

Tetikleyici: Stres ya da kaygı
Davranış: Bir çözüm aramak
Sonuç: Çözüm bulmak (bazen)

Bu tıpkı kumarhanede makineyle oynarken, pek kâra geçmesek de oynamaya devam etmemizi sağlayacak oranda bir şeyler kazanmamıza benziyor.

Pek çok araştırma, kaygının negatifle pekişen bir alışkanlık döngüsü olarak devam ettiğini gösteriyor. Birkaç on yılda, Pennsylvania Eyalet Üniversitesi'nde araştırmacı olarak görev yapan T. D. Borkovec, kaygının endişeyi tetikleyebildiğini gösteren bir dizi bilimsel makale yazdı. 1983 yılında, Borkovec ve çalışma arkadaşları kaygıyı, 'nispeten kontrol edilemeyen ve olumsuz yükler getiren düşünce ve imajlar zinciri' olarak tanımladı. Endişe olumsuz bir duygu ile (örneğin, korku) tetiklendiğinde, o hissin rahatsız ediciliğinden kaçınmak için bir yol olarak da kullanılabiliyordu buna göre:

Tetikleyici: Olumsuz duygular (ya da düşünceler)
Davranış: Kaygı duymak
Sonuç: Kaçınma/dikkat dağılması

Sözlükte endişe kelimesi hem isim ("Hiçbir endişem yok") hem de fiil ("Çocuklar için endişeleniyorum") olarak geçer. İşlevsel anlamda endişelenme eylemi, kaygı (gerginlik ya da huzursuzluk) ile sonuçlanan mental bir davranıştır. Hepsinden öte kaygı hissi, döngüye dönüşebilen endişelenme davranışını tetikleyebilir:

Tetikleyici: Kaygı
Davranış: Endişelenmek
Sonuç: Daha fazla kaygı

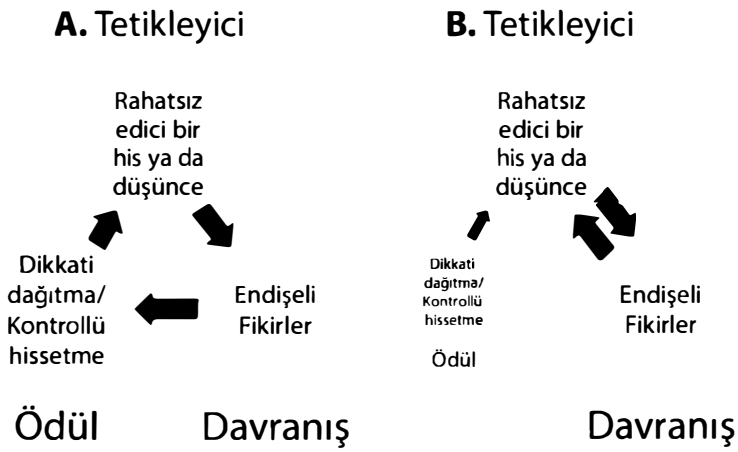
Zihinsel açıdan bu endişelenme davranışının, beynimiz tarafından kaygı duyduğumuz her durumda, denenebilecek bir alışkanlık olarak algılanması için birkaç kez peş peşe gerçekleşmesi yeterlidir. Peki ya ne sıklıkla sorunu ortadan kaldıracak bir çözüm bulabiliyoruz? Endişenin kendisi gerçekte

daha yaratıcı düşünmemize ve sorunu çözüme kavuşturmamıza ne kadar yardımcı oluyor? Endişelenmek yalnızca kaygının ortadan kalkması için olası her şeyi denemek üzere sağa sola koşturmamıza neden olan panik tuşuna basıyor.

Cep telefonunuzu çıkarıp haber akışını kontrol etmek ya da birkaç e-postaya yanıt vermek kısa bir an için de olsa kaygıyı rahatlatabiliyor, ancak bu da ne zaman endişe duysanız dikkatinizi dağıtmak için kullanacağınız yeni bir alışkanlık geliştirmenizden başka bir işe yaramıyor. Dikkat dağıtıcı unsurlar da işe yaramadığında, başka bir çözüm bulabilmek için tekrar işe koyuluyorsunuz. Bu da daha fazla endişeye neden olabiliyor ve endişe kaynaklı bu düşünce biçimi de bir noktada kendi kendini tetiklemeye başlıyor. Pek öyle ödül denebilecek bir şey değil, öyle değil mi? Kilit nokta ise şu: Her ne kadar endişelenmek işe yaramasa da arka beynimiz denemeye devam ediyor. Unutmayın, beynimizin en temel görevi hayatta kalmamıza yardım etmek ve bir noktada endişelenmeyi sorun çözme ile bağdaştırdığı için endişe duymayı en iyi yöntem sanıyor. Beynimiz, bir şekilde ödül volesini vurma umuduyla endişe otomatının kolunu mütemadiyen çekip duruyor.

Sorun Çözmedeki Sorun

Şimdi, sizin de anlayabileceğiniz gibi endişelenmek, kendinizi daha kötü bir his olan kaygıdan korumakla ve/veya (teoride) sorunu çözüme kavuşturduğunuz için kontrolün sizde olduğunu hissetmenizle neticelenen mental bir davranış olarak işleyebilir. Gerçekte herhangi bir sorunu çözmeseniz ve hatta daha fazla endişelenerek kontrolü giderek kaybetseniz de bir şeyler yapma hissi bile kendi başına bir ödül olarak görülüyor. Neticede endişelenmek de bir şeyler yapıyor olmak demek. Her ne kadar bunu bir davranış olarak gözlemleyemeseniz de endişe kendini gerçekleştiriyor. Zihinsel davranışlar da fiziksel davranış olarak değerlendiriliyor ve bazen çok somut sonuçları olabiliyor.



(A) Kaygı döngüsünü başlatan alışkanlık döngüsü: Rahatsız edici his, dikkatin dağılması ya da kişinin kontrollü hissetmesini sağlamak üzere bir zihin davranışı olarak kaygıyı tetikler. **(B)** Dikkat dağınıklığı 'ödülü' etkisini yitirmeye başladığında ya da o rahatsız edici hissin ve kaygının birlikte yarattığı olumsuzlukları bastırmada başarılı olamadığında, kaygı daha fazla (yine rahatsız edici bir his olarak) kaygıyı tetiklemeye ve çok geçmeden kaygının mutemadiyen tetiklendiği bir döngü oluşturmaya başlar.

Yine de endişelenme davranışının iki ana dezavantajı var. Birincisi, beyniniz bir çözüm bulamazsa, endişe kaygıyı tetikliyor ki kaygı da daha fazla endişeyi beraberinde getirerek bir döngü oluşturuyor. İkinci olarak, endişe tek başına kaygı tarafından tetiklenmiş ise daha en başında ortada endişe duyulacak herhangi bir şey olmayabiliyor. Hastalarım da genelde kendi durumlarını bu şekilde tanımlıyor: Sabah uyandıklarında, ortada herhangi bir tetikleyici ya da o gün yahut yakın gelecekte endişe duyabilecekleri belirgin bir olay yokken, bir anda kaygıya kapılıyorlar. Kaygıyı Döngüsünü Kırma programımıza katılanlardan birinin de belirttiği gibi: "Özellikle sabahın erken saatlerinde yoğun bir kaygı duyuyorum. Uykumdan irkilerek uyanmama neden oluyor." Bu kaygı verici his, hasta buna neyin sebep olabileceğini çözmeye çalışırken endişeyi tam güç moduna alıyor. Net bir neden bulamadıklarında da her türden eski mesele için (endişelen-

meyi gerektirse de, gerektirmese de) endişelenme alışkanlığı geliştirmeye başlıyorlar.

Yaygın kaygı bozukluğu (psikiyatrik 'rahatsızlıkları' keşfetmede her psikiyatristin İncil'i olan), *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*'nda yapılan tanımında, semptom bakımından "birden fazla konu, olay ya da eylemle ilgili aşırı kaygı ve endişenin varlığı" ve bu kısmın öznelliği en sevdiğim detay olan "bu aşırılığın net bir biçimde anlaşılır olması" şeklinde ifadeler geçer. Kitapta aynı zamanda "endişe, kontrol edilmesi epey güç bir biçimde deneyimlenir" diye de belirtilir ki bu gayet açık bir ifadeymiş gibi gelebilir, çünkü sonuçta aksi olsaydı, insanlar yardım almak için psikiyatriste gitmezdi diye düşünebilirsiniz.

Endişenin Dr. Jekyll ve Mr. Hyde benzeri bir örgüsü vardır. Başlangıçta, size sorunlarınızı çözmeyi vadetmesi sebebiyle iyi ve destekleyici bir hismiş gibi gelir. Ne tür bir sorununuz olursa olsun, onu çözmeye çalışarak hayatta kalmanıza yardımcı olmak adına görevini layıkıyla yerine getirmeye çalıştığı düşünülür, ancak buna aldanmamak gerekir, çünkü endişenin içi aslında kurtçuklarla doludur ve şayet aradığı çözümü bulamazsa çabucak size döner. Tıpkı azgın bir nehre düşmüş bir kazazede misali kıyıdan kendisine yardım etmeniz için size seslenmeye başlar. Delirmişçesine kolunuza ya da bacağınıza tutunup dengenizi kaybetmenize ve onunla birlikte akıntıya kapılmanıza yahut çıkış yolunu asla bulamayacağınız sonsuz bir kaygı döngüsünün içine düşmenize neden olur.

Bu "kaygının endişeyi, endişenin kaygıyı tetiklediği" alışkanlık döngüsünü kırmak, şayet kendisini boğulmaktan kurtarmak için hangisinin başınızı sürekli suyun altına sokmakta olduğunu fark edemezseniz çok güçleşir. Endişe eğiliminiz olduğunu çözerseniz, muhtemelen döngünün hayatınızda sizin açınızdan nasıl ilerlediğini görebilmenize yardımcı olacak bir harita çıkarmayı başarabilirsiniz.

Kaygıyla başa çıkmada bu alışkanlık döngüsünü haritalandırabilmek, işin sadece ilk adımı olacak. Bir psikiyatrist olarak, insanların kaygılarının üstesinden gelmelerine yar-

dımcı olabilmek için en ideal yolu bulmak adına, araştırmaları ve kanıta dayalı tedavileri incelerim. Bir araştırmacı olarak da bir psikiyatriste o kanıta dayalı tedaviyi sağlayabilmek için ne yapmam gerektiğini bulma motivasyonuyla hareket ederim.

Tükenmişlik Salgını

Hekimler, tükenmişlik salgını dediğimiz sendroma yakalanan sağlık çalışanlarından oluşan genişçe bir grubun sadece bir altkümesidir. COVID-19'dan önce bile giderek artan baskılar yüzünden ellerini havaya kaldıran ve havlu atan hekimlerin sayısı endişe verici düzeydeydi. Bu baskının kaynağı çoğunlukla özel muayenehanelerin sektör tarafından yutulması, konsolide edilmesi ya da şirketler ve kaçınılmaz bir biçimde orta düzey yöneticiler tarafından yönetilmesiyle birlikte azalan özerklik ve bizi her muayenede, randevusu olan hastanın yüzüne baktığımız süreden daha fazla bilgisayar ekranına bakmaya mecbur bırakan elektronik kayıt prosedürlerinin giderek yoğunlaşmasıydı.

Tıp fakültesinde, kaygı ve stres baş gösterdiğinde onlarla mücadele edip *gerçekten* yardıma ihtiyacı olan insanlara yardımcı olabilmemiz için yolumuzdan çekilmelerini sağlamak üzere 'zırhımızı kuşanmayı' öğrenmiştik. Cerrahi profesörlerimizden biri, kendimizi kurban etmekten farksız olan hayatlarımızı özetlerken şöyle demişti: "Tatlı çörek bulduysan, tatlı çörek ye, fırsatın olduğunda uyu ve pankreasla ters düşme." Temel olarak bu, hasta bakmak için kendi temel ihtiyaçlarımızı ikinci plana atmamız gerektiği (ve pankreasla ilgili ameliyatların gerçekten çok zor olduğu) anlamına geliyordu. Şöyle bir dönüp eğitim hayatıma bakınca, bunun duygularınızı yönetebilmek açısından pek de sürdürülebilir ya da sağlıklı bir yaşam tarzı olmadığını fark etmiştim.

Hekimlik kaygısı ve tükenmişlik arasındaki ilişki hakkında yayımlanmış belli bir çalışma yoktu ancak aslında durum son derece netti: Tıp fakültesinde duygularımızla nasıl başa çıkacağımız konusunda herhangi bir eğitim verilmemesi, klinik

ortamında giderek kısıtlanan özgürlükler ve 'göreceli değer birimi' (*relative value unit* – RUV. Bu, kliniğimde benim de tabi tutulduğum gerçek bir uygulama) hedeflerimize ulaşmak için daha fazla hasta bakma konusunda artan baskılarla birleştiğinde, görünen o ki kusursuz bir artan kaygı ve tükenmişlik hissi fırtınası yaratıyordu. Bu yüzden ben de hastanemin sağladığı maddi destekle laboratuvarımda, hekimlerin kaygılarını ve tükenmişlik hislerini azaltmak amacıyla, kaygı alışkanlığı döngülerinin farkına varmalarına yardımcı olabilmek için bilinçli farkındalık eğitimlerinden (Bölüm 6 ve 8'de bilinçli farkındalık konusunda daha fazla bilgi bulacaksınız) fayda sağlayıp sağlayamayacağımızı görmek üzere basit bir çalışma başlattım.

Ödül temelli öğrenme, belli davranışları teşvik ettiği için (unutmayın, bu öğrenme biçimi yiyecek kaynaklarının nerede olduğunu hatırlamamıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır) insanlara klinikte ya da bir bilgisayar ortamında farkındalık kazanmayı öğretmeye çalışmak yerine, katılımcıların günlük hayatlarında diledikleri zaman kullanabilecekleri uygulama tabanlı bir bilinçli farkındalık eğitimi (Kaygı Döngüsünü Kırma) kurgulamaya karar verdik. Her gün kısa günlük videolar (günlük on dakikadan daha az zaman alacak şekilde), animasyonlar ve gün içinde kaygıya kapıldıkları zamanlarda faydalanabilecekleri anda kalma pratiklerinden oluşan bir bilinçli farkındalık eğitimi sürdürebileceğimiz bir uygulama hazırladık. Insanlar, otuz temel modülü tamamlayarak önce kaygı alışkanlığı döngülerini haritalandıracak ve sonra bu döngüyle (ilerleyen sayfalarda bu kitapta da bulacağınız yöntemleri kullanarak) başa çıkmayı öğreneceklerdi. Bu format, özellikle yoğun iş temposu olan doktorlar için önemliydi, çünkü asıl onlar sık sık kendilerini feda etme modunda çalışıyor ve ucunda kendi kaygılarını gidermek de olsa, başkalarına yardım ettikleri zamandan çalacak herhangi bir şey yapmakta zorlanıyorlardı. (Bu çalışmanın esas kahramanı araştırmamda birlikte çalıştığım, tüm verileri toplayıp analiz eden arkadaşım Alexandra Roy idi.)

Tedaviye başlamadan evvel, araştırmaya katılan doktorların yüzde 60'ının ağır kaygı bozukluğundan mustarip oldu-

ğu ortaya çıktı. Yarısından fazlası da haftada en az birkaç kez, işten kendilerini tükenmiş hissederek çıktıklarını belirtti. Bu noktada ayrıca kaygı ve tükenmişlik arasında güçlü bir korelasyon olduğunu keşfettik. Uygulamayı üç ay kullandıktan sonra hekimler, kaygı oranlarının neredeyse yüzde 57 oranında azaldığını bildirdi (veriler, klinik olarak doğruluğu kanıtlanmış yaygın kaygı bozukluğu-7 anketine göre hesaplandı). Eğitim süresince belli bir tükenmişlik karşıtı yöntem üzerinde çalışmasak da (eğitim genel olarak kaygı seviyesini azaltmaya yardımcı olmaya odaklıydı), özellikle kaygı tarafından kolayca tetiklenebilen kinizmin hakim olduğu (insanların sistemden giderek daha fazla şüphe duymaya başladıkları) alanlarda tükenmişlik konusunda belirgin bir düşüş kaydedildiğini gördük:

Tetikleyici: RVU oranlarında ne kadar geride olduğum hakkında bir başka e-postanın gelmesi

Davranış: Sistemin ne kadar berbat durumda olduğu ve giderek de daha kötüleştiğini düşünmek

Sonuç: Sistemden çok daha fazla şüphe duymak, tükenmiş hissetmek

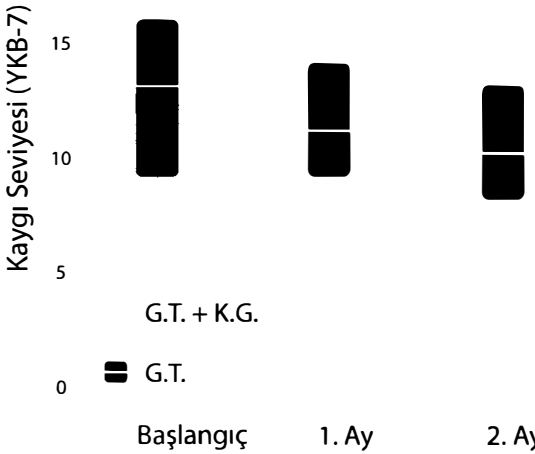
Elbette bu, elimizdeki uygulamayla sağlık sistemimizin sorunlarını çözeceğimiz anlamına gelmiyor. Yaptığımız çalışma sadece bireysel olarak değil, kurumsal bazda da nelerin tükenmişliğe yol açabildiğine dikkat çekiyordu. Örneğin, sinizmin yüzde 50 oranında azaldığını gözlemlesek de duygusal tükenmişlik oranında sadece yüzde 20'lik bir azalmanın gerçekleştiğini gördük. Gerçi bu da mantıklıydı, çünkü sinizm hekim olarak bizleri bireysel olarak etkiliyor, ancak tükenmişliğin sistemle çok büyük bir bağlantısı var. Sırf niceliği gözeten bürokrasi tanrılarına nitelikli çalışmalarımızı feda etmeye zorlandığımız sürece, alışkanlık döngülerimizin haritasını çıkarmak, tükenmişlikten ziyade sinizmimiz üzerinde etkili olacaktır sadece (elimizdeki veriler de bunu gös-

teriyor). Umuyorum ki bilinçli farkındalık çalışmalarıyla hem doktorlar hem de sağlık hizmeti sağlayıcıları, alışılmış şüpheci enerjilerini sistemin sorunlarına yöneltmeyi ve bu konuda değişimleri desteklemeyi de öğrenebilirler.

Bu çalışmadan elde ettiğimiz verilerden cesaret alarak, tabii bir de Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün finansal desteğiyle, laboratuvarımızda kaygının azaltılmasına daha geniş bir kapsamda yardımcı olup olmayacağımızı gözlemlemek üzere halktan insanlar üzerinde çalıştığımız daha geniş çaplı, *randomize kontrollü bir araştırma* (yani basitçe açıklamak gerekirse her anlamda birbirine benzer katılımcılardan oluşan iki grup üzerinde birbirinden farklı tedaviler denedik) daha başlattık. Bu araştırmada (yine Alex'in öncülüğünde), yaygın kaygı bozukluğu belirtileri gösteren insanları rasgele gruplara ayırıp ya aldıkları klinik tedaviye (ilaçlar, terapiler vs.) devam etmelerini ya da bilinçli farkındalık eğitimi uygulamasını kullanmalarını sağlayarak gözlemledik.

İki aylık *Kaygı Döngüsünü Kırma* uygulaması kullanımının sonunda yaygın kaygı bozukluğu olan katılımcıların kaygı düzeylerinde yüzde 63 azalma sağlandı. Ayrıca, bilinçli farkındalık eğitiminin nasıl çalıştığını görmek üzere matematiksel bir modelleme yaptığımızda, farkındalığın kaygının giderilmesine vesile olan endişe düzeylerini azalttığını gördük. Böylece insanları endişe alışkanlığı döngüsünün farkında olmaları ve bununla başa çıkmaları için eğittiğimizde, klinik olarak gerçekten anlamlı sonuçlar elde edilebildiğini teyit ettik. Ciddi seviyelere ulaşan kaygı düzeyleri bu şekilde normale dönmeye başlıyordu.

Araştırmanın katılımcıları da kaygılarının azaldığını gördükleri için mutluydu, hem de yüzde 63 gibi ciddi bir oranla. Peki ama yüzde 63 azalma gerçek dünya için ne anlama geliyor? Tıp çevreleri, bir verinin *klinik olarak kayda değer* olup olmadığını, yani temelde tedavinin ne kadar büyük bir etki sağladığını belirlemek adına çok basit metrikler, saçma standartlar geliştirdiler. Elbette söz konusu tıp çevreleri olunca bu saçma standartların bir kısaltması da olmalıydı: NNT *(number needed to treat)*, tedavi için gerekli sayı.



Uygulama tabanlı farkındalık eğitiminin desteği, kaygıyı önemli ölçüde azaltıyor. Yaygın kaygı bozukluğu olan ve 'Kaygı Döngüsünü Kırma (K.D.K.) uygulamasını kullanacak şekilde randomize edilen gruptaki katılımcıların kaygı oranlarında, 'geleneksel tedavi ye (G.T.) devam edenlere kıyasla çok daha ciddi düşüşler gözlemlendi.

Örnek vermek gerekirse, kaygı bozukluğu tedavisi için altın standart sınıfına giren (bu noktada antidepresanlardan bahsediyoruz) ilaçlar için NNT değeri 5,15'tir (yani ilaç beşten fazla kişiye yazılıyor ancak tek bir insan üzerinde etki ettiğini gözlemleyebiliyorsunuz). Bu da aslında bir noktada loto oynamaya benziyor: Beş kişi ilacı alıyor ve bir kişi (semptomlarında kayda değer bir azalma gözlemlendiği için) kazanıyor.

Bizim araştırmamızda ise NNT değeri 1,6 idi.

Klinik çalışmalarda uzmanlaşmış bir hekim olarak, böyle düşük NNT değerine sahip bir tedavi yöntemi ortaya çıktığı için inanılmaz heyecanlanmıştım. Yani aynı rakamları oynayan daha fazla insan şanslı sayıyı tutturacaktı. Örnek vermek gerekirse, 5,15'le kıyaslanınca 1,6 gibi bir NNT oranı şu demekti: Lotoyu kazanmak için beşten fazla kez oynamanıza gerek yoktu, ikiden daha az oynasanız bile kazanacaktınız.

Hem bir bilim insanı olarak benim hem de bilinçli farkındalık eğitiminin alışkanlıkları değiştirmeye nasıl yardımcı olduğunu anlamak isteyen insanlar için doğru mekanizmayı nihayet bulabilmek son derece tatmin ediciydi. Aynı şekilde uygulamayı kullananlardan aldığımız dönüşler de bizi memnun etmişti:

Kaygı hissetmeye başladığımda, zihnimde hemen geribesleme döngüsünü canlandırdım. Düşüncelerimi yeniden gözden geçirdiğimde, şaşkınlıkla fark ettim ki aklımda beliren her bir düşüncem, bir noktada gelecekte olabilecek en kötü senaryolara uzanan aynı yolu izliyordu. Sırf bu geribesleme döngüsünün ayırdına varmak bile bunu bir zihin alışkanlığı ya da bir öykü olarak kabullendiğim için düşüncelerimi daha az kişiselleştirmeme ve daha az endişe uyandıran bir hal almalarını sağlamama yardımcı oldu.

Şimdilerde, yıllar içinde kaygının bana üretkenlik kazandırdığına, hatta bir ödül olduğuna inanabilmek için kendimi nasıl kandırdığımı düşünüyorum. Aklıma işle ilgili bir şey geldiğinde (tetikleyici) hemen endişeye kapılıyorum ya da dikkatim dağılıyor (davranış) ve ardından giderek daha fazla kaygı duyuyorum (ödül/sonuç).

Programa katıldıktan sonra, ilk birkaç gün fark ettiğim bu döngü kafamı o kadar karıştırdı ki kaygıyı nasıl olup da bir ödül olarak görebildiğime hayret ettim. Ödül ha? Kaygı korkunç bir his ancak sanırım bu konuda bir fikrim var: Bana göre kaygılanmak, her ne kadar korkunç olsa da, önümde tamamlamadığım onca iş varken verilebilecek en uygun yanıt gibi geldiği için 'olması gereken' buymuş gibi bir hisse kapılıyorum. Sonuçta böyle rahatsız edici bir hissin insanı daha fazla üretmeye itmesi mantıklı görünüyor.

Artık neden öfke, üzüntü ya da huzursuzluk gibi rahatsız edici hislerden kaçınmak, dikkatimi onlardan uzaklaştırmak ya da toptan hepsini yok saymak için kendimi yemeğe verdiğimi anlıyorum. Kim böyle hissetmeyi ister ki? Tetikleyici: Rahatsız edici his. Davranış: Geçici olarak o hissi yok saymayı sağlayan bir şeyler yemek. Ödül: O

nahoş hisle her şeye rağmen yüzleşmek zorunda kalmak ve üstüne bir de şeker yüklemesiyle gelen baş ağrısı! Bu zorlayıcı hislerden yiyerek kaçmaya çalışırken nasıl bir alışkanlık döngüsüne kendimi kaptırdığımı ve çabalarımın da nihayetinde nasıl sonuçsuz kaldığını artık net olarak görebiliyorum.

Elbette kaygı, sırf nasıl doğduğu ve tekrarlanan alışkanlıklarla beslenerek en nihayetinde kendisini sürekli kılabilen bir alışkanlığa dönüştüğü fark edildi diye, büyülü bir biçimde ortadan kaybolmuyor. Düşünsel olarak bunu algılamak yalnızca ilk adım. Ofisime gelip de bunu 'anlayan' ancak muayenehanemden ayrıldıktan sonra bu algıyla ne yapacağı konusunda sıkıntı çeken pek çok hastam oldu. Yıllar içinde insanların bu kavramı bilgeliğe çevirebilmesi için gerçekte ne yapmaları gerektiğini gözlemledim; doğrudan kaygıyı giderecek deneyimi yaşamak. İnanıp inanmamak size kalmış ama bu durum en iyi, beyinden ziyade bir bisikletle daha çok bağlantı kurabileceğiniz üç aşamalı bir süreçle açıklanabiliyor.

Büyüme çağında sürekli bisiklete binerdim. Beni beladan uzak tutardı bu. Önce tek vitesli bir BMX model bisikletim oldu. Sonra on vitesli bir şehir bisikleti ve en sonunda da yirmi bir vitesli, tam teçhizatlı bir dağ bisikletim oldu. Dağlık alanda bisiklet kullanırken dik bir yokuşa mı tırmanacaksınız, düz bir zeminde mi ilerleyeceksiniz yoksa yokuş aşağı mı gideceksiniz, asla bilemezsiniz. İşte bu noktada vitesler son derece kullanışlı oluyor: Birinci vites beni tepelere çıkarırken yirmi birinci vites tırmandığım o tepelerden daha rahat inmeme yardımcı oluyor. Ayrıca arabalarda da aynı nedenle vitesler var; arazi nasıl olursa olsun ilerleyebilmek için.

Bu vites benzerliğini, tıkanırcasına yeme alışkanlığı olan ve stresle mücadele eden insanlara yardımcı olmak üzere bir program hazırladığımız dönemde fark ettim. Haftalık olarak düzenlediğim programa katılanlar, bilinçli farkındalık bilimi ile pratiği konusunda istedikleri her şeyi sorabildikleri canlı yayından ücretsiz olarak faydalanabiliyorlardı. Bu sayede herkesin kavramları doğru algıladığından ve pratikleri doğ-

ru bir biçimde uyguladığından emin olabiliyordum ve az da olsa zorlandıkları bir nokta varsa, ilerleme kaydedebilmeleri için ipuçları verebiliyordum. Bu gruplarla yaklaşık bir yıl kadar, ya Bilinçli Farkındalık Merkezi'nde (önce UMass Tıp Fakültesi'nde, şimdilerde de Brown Üniversitesi'nde) yüz yüze ya da çevrimiçi ortamda sürdüğümüz seansların ardından, insanların programda ne kadar ilerleme kaydettiklerini fark etmeye başladım. Üç basit adıma ayrılabilecek sekansı gayet doğal bir süreçmişçesine takip ediyorlardı. Elbette aklıma ilk gelen şey vitesler oldu, çünkü katılımcıların yaşadıkları deneyim, vites mantığıyla kusursuz bir biçimde benzeşiyordu.

Kitabı okurken faydalanmanız için bu vites benzerliğini pragmatist bir yapı olarak kullanacağım. Kısım 1 (birinci vites), kendi kaygı 'alışkanlığı döngünüzün' haritasını çıkarmaya başlamanız için size yardımcı olacak. Kısım 2 (ikinci vites), kaygıyla ve diğer alışkanlıklarla sistematik bir biçimde mücadele edebilmeniz için beyninizin ödül sisteminden faydalanmanızı sağlayacak. Kısım 3 (üçüncü vites) ise kaygıyla ilintili alışkanlıklarınızı (örneğin endişe, erteleme, özyargılama gibi) terk etmeniz ve potansiyel olarak daha faydalı alışkanlıklar (örneğin merak, merhamet, nezaket gibi) geliştirmeniz için kendi doğal sinirsel kapasitenizden faydalanmanıza destek olacak.

Genel anlamda insanların, birinci vitesi, en azından kavramsal olarak kolayca anlayabildiğini ancak ikinci vitese geçtiklerinde sıklıkla biraz direnç gösterdiklerini söyleyebilirim. Buna rağmen çoğu, üçüncü vitese geçmelerini sağlayacak becerileri epey hızlı bir biçimde geliştiriyor ve sonraki yıllarda üçüncü vites becerilerini işleyip geliştirmenin ve ileri taşımanın keyfini sürüyorlar. Bazıları, üçüncü vitese geçmeye hazır olana kadar birinci ve ikinci viteslerde sürüş deneyimine biraz daha fazla zaman harcayabiliyor. Siz bu gruplardan hangisine dahil olursanız olun, tüm vitesler bir şekilde sizi ileri taşıyacak ve bundan sonra okuyacağınız bölümler kaygı ve diğer alışkanlık döngülerinden temelli kurtulmanız için ihtiyacınız olan kavramsal anlayışı kazanmanızı sağlamakla kalmayıp, uygulamanız gereken faydacı pratikleri de önünüze serecek.

KISIM 1

ZİHNİNİZİN HARİTASINI ÇIKARMAK: BİRİNCİ VİTES

Hiç kimse geri dönüp yeni bir başlangıç yapamaz ama herkes bugün başlayıp yeni bir son yapabilir.

—MARIA ROBINSON

Bölüm 5

Zihninizin Haritasını Nasıl Çıkarırsınız?

Ayakta tedavi uyguladığımız psikiyatri kliniğimde uzmanlığımız kaygı ve bağımlılıklar. Şimdi hastalarımdan birinin öyküsünü anlatacağım.

Altmışlı yaşların ortalarında bir adam olan John (gerçek adı bu değil elbette), kendisiyle ilgilenen pratisyen hekimin sevkiyle, alkol bağımlılığı konusunda yardımcı olmam için bana başvurdu. Gerçekler çok sarsıcıydı. John neredeyse her gün, gecede altı ya da sekiz şişe içki içiyordu. Neyin kendisini alkol almaya teşvik ettiğini sorduğumda, serbest meslek sahibi olduğunu ve masasının üzerinde yığılı duran onca işe odaklanmaya çalışırken bu kötü alışkanlığı geliştirdiğini anlattı. Yapılması gereken işlere şöyle bir baktığında kaygıya kapılıyordu. Yapması gereken işe koyulmak yerine, televizyon seyretmek ya da film izlemek suretiyle kaygısını gidermeye çalışıyordu. En nihayetinde hiçbir şey yapmadığını anlıyor, bunun sonucunda kaygısı daha da artıyor ve bu hissi bastırmak için bu kez de kendini içkiye veriyordu. Ertesi sabah akşamdan kalma uyandığında ise kendini çok daha suçlu hissediyor ve o gün kendi kendine, artık her şeyi farklı yapacağına dair sözler veriyordu fakat iradesi ancak bir iki saat dayanıyor ve çok geçmeden tekrar, her gün üst üste aynı motifi yinelemeye devam ediyordu. İrade gücü-

nün neden dayanmadığını sonraki bölümde daha detaylı konuşacağız.

Hemen boş bir sayfa çıkardım ve öncelikle alkol alışkanlığı döngüsünü birlikte haritalandırdık:

Tetikleyici: Akşamüstüne doğru başlayan kaygı

Davranış: İçmeye başlamak

Ödül/sonuç: Uyuşmak, unutmak, keyiflenmek

Kağıt üzerinde bu alışkanlık döngüsü, son derece dolambaçsız görünebilir ancak döngünün tam ortasındaki John bunu net olarak göremiyordu. John'a bunun, öğrenmeye ve hayatta kalmaya programlanmış beyninin işleyişinden kaynaklandığını ve böylesi bir döngüyle mücadele ettiği için kendisini suçlamaması gerektiğini açıkladım. Pek çok insan kaygı bozukluğuyla mücadele ediyor ve bu süreçte o duyguları bastırmak için alkol kullanmayı seçiyor. Kaçımız alkolle ilk olarak lise partilerinde tanıştık ve en hızlı yoldan içki içmenin bizi daha az kontrollü, daha rahat kıldığını öğrendik?

Temel maddelerin üzerinden geçtikten sonra John'la bu kez erteleme alışkanlığının döngü haritasını çıkarmayı da başardık:

Tetikleyici: Sabah kalkıp yapılması gereken işleri görünce başlayan kaygı

Davranış: Erteleme

Ödül/sonuç: Kaçınma

John için bu alışkanlık döngüsünün olumsuz sonuçları, gerçekten de pratisyen hekimin onu derhal bana sevk etmesini haklı çıkaracak kadar şiddetliydi.

Aşırı kilo almıştı (onun alkol zevkine göre bilgi verecek olursak, bir kadeh viski yüz kaloriden daha fazlaydı ve John

her gün sırf alkol tüketimiyle neredeyse bin kalori alıyordu) ve karaciğer rahatsızlığı belirtileri gösteriyordu. Üstüne üstlük işleri de iyi gitmiyordu, çünkü iş takviminde inanılmaz gerideydi. Üstelik durum, işini gerçekten sevdiği ve gayet de iyi yaptığı halde böyleydi.

John ile tanışıp alışkanlık döngülerinin haritalandırılmasına yardımcı olduktan birkaç dakika sonra davranışlarında belirgin bir değişiklik fark ettim. Muayenehaneme ilk geldiğinde kaygılı görünüyordu ve muhtemelen hiçbir şeyin değişmeyeceğini düşündüğü için umutsuzdu. Alışkanlık döngüsünü net bir biçimde belirlediğimizde ise (kendini uyuşturma yolu olarak alkol alma alışkanlığını tetikleyen kaygı) daha evvel fark edemediği bu detayı öğrendiği için canlanmış ve umutlanmıştı.

Hastalarımın çoğu uzun yıllar zihinlerinin nasıl işlediğini bilmeden oradan oraya savrulur. Bu sebeple, alışkanlık döngülerini ilk fark ettikleri ve anladıkları an onlara gerçekten inanılmaz bir haz verir. Sanki uzun yıllardır karanlık bir odada dikiliyormuş ve alışkanlıklarını değiştirmelerinde neyin yardımı dokunacağını bulmaya çalışırken sağa sola çarpıp duruyorlarmış da aniden biri ışıkları açarak zihinlerinin kara kutusunu deşifre etmiş gibi olurlar.

O gün John'u, kaygı çevresinde şekillenen bütün alışkanlık döngülerinin haritalarını çıkarabilmesi için basit yönergeler vererek evine gönderdim.

Birkaç hafta sonra tekrar muayenehaneme geldiğinde, daha koltuğa dahi oturmadan heyecan içinde beyni hakkında öğrendiklerini bana anlatmaya başladı. Yalnızca kaygı alışkanlık döngülerini net bir biçimde haritalandırmakla kalmamış, bu döngünün alkol almanın kaygısını da, sağlık sorunlarını da daha bir körüklediğini fark etmişti: Akşamdan kalma olduğu zamanlar, hem kaygısının artmasına hem de işlerini halletmesi için ihtiyaç duyduğu motivasyonu kendisinde bulabilmekte güçlük çekmesine neden oluyordu. Bu sebeple alkolü bıçak gibi kesmeye karar verdi.* John esas sorununun

Yazarın notu: Burada araya girmem gerekiyor. İçinizde ciddi alkol bağımlılığı sorunu olan varsa ve John gibi alkolü bıçak gibi kesebileceğiniz

kaygı olduğunu ve alkolün de bu soruna pek iyi gelmediğini fark etmişti. Hatta durumunu daha da kötüleştiriyordu.

Süreç içerisinde, eşiyle arasındaki ilişkide de yine büyük bir alışkanlık döngüsü içerisinde olduğunu da keşfetti. John Amerikalı ve eşi Çinliydi; farklı kültürel geçmişlere sahip olmalarından dolayı bu da ister istemez kaygı döngüsünde bir tetikleyici görevi görüyordu. Genel çerçevede güzel bir ilişkileri vardı, ancak eşi bazen kendi kültürüne uygun olarak sesini yükseltebiliyordu. Elbette bu, doğrudan John'u hedef almasa da kaygısını tetikliyordu. Mesela sıradan bir sohbet sırasında eşi bir konuda heyecanlanabiliyor, böylece ses tonu yükseliyor ve bu da John'un endişelenmesine yetiyordu.

Tetikleyici: Eşinin belli bir konuşma biçiminin olması

Davranış: Tartışma ortamı doğmasından endişe duymak

Sonuç: Kaygı

John bunu keşfettiği için çok heyecanlanmıştı, çünkü bu durum yıllardır ilişkilerinde çekişmelere neden oluyordu. Eşinin ses tonu değiştiğinde endişeleniyor ve eşine aynı şekilde bağırarak karşılık veriyordu, ancak bu noktada John'un neden bağırdığını anlamadığı için eşinin kafası karışıyor ve onun bu tepkisine karşılık veriyor, bu da böylece sürüp gidiyordu.

Tetikleyici: Kaygı

Davranış: Eşe bağırmak

Sonuç: Eşlerarası çekişme

fikrine kapıldıysanız, lütfen böyle bir şey yapmadan önce bir doktora danışın. John'un böyle bir şey yapacağını önceden bilseydim, ona ya evde ya da bir detoks merkezinde özenli bir detoks yapmayı önerirdim, zira bağımlı olduğunuz bir maddeyi aniden bırakmak yoksunluk krizleri, nöbet geçirme ve hatta ölüme bile neden olabilir. Bu noktada John'un şansı yaver gitti ve sonrasında evde hiçbir sorun yaşamadan detoksa başlayabildi.

Tüm bu alışkanlık döngülerinin haritaları çıkarıldıktan sonra John bana mutlulukla eşiyle ilişkilerinde iyileşme olduğunu bildirdi. Bir alışkanlık döngüsünü basitçe tanımlamak bile John'un o döngünün içinden çıkmak için bir adım atmasını sağlamıştı, ancak elbette işimiz burada bitmedi. John bunun akabinde bir dizi yeni davranış geliştirme üzerine çalışmaya başladı. Eşi ne zaman heyecanla sesini yükseltse, bu aşırı tepkinin eşinin alışkanlığından ileri geldiğini hatırlayıp derin bir nefes alıyor ve ona sakince karşılık veriyordu. Böylece giderek büyüyen kaygı balonunu patlatmış oluyordu.

John'un hikayesi, duygusal olarak kendimize zarar verdiğimiz alışkanlık döngülerimizi kendi kendimize tanımladığımız birinci vites için iyi bir örnek. Parçaların birbiriyle nasıl eşleştiğini ve birbirlerini nasıl tetiklediklerini keşfedip haritalandırıyoruz. Bazen sadece döngü sürecinin farkında olmak bile o döngüden çıkarak gerçekten kayda değer sonuçlar almamıza yardımcı olabiliyor. Bazen de yolculuk sırasında biraz desteğe ihtiyaç duyabiliyoruz.

Birinci Vites

Birinci vites, bütünüyle alışkanlık döngülerimizi fark etmek ve buna katkıda bulunan farklı bileşenleri net bir biçimde görmekle ilgili: Tetikleyici, davranış ve ödül. Daha açık olmak gerekirse, *ödül* dediğimiz şeyin bir tür beyin fazı olduğu söylenebilir, zira bir noktada aslında ödüllendirici olan davranışın bir sonucudur ve ilk etapta davranışın pekiştirilmesinin de nedenidir. Şu anda davranış gözünüze ödüllendirici bir şeymiş gibi gelmeyebilir, bu yüzden alışkanlık döngüsünü basitçe tetikleyici, davranış ve sonuçtan oluşan bir çember olarak düşünebilirsiniz.

Zihin Haritalama Egzersizi

Kendinizi hazır hissediyorsanız, önümüzdeki birkaç gün boyunca kendi kaygınızın TDS (T=Tetikleyici, D=Davranış,

S=Sonuç) bileşenlerini ortaya çıkarmaya çalışabilir ve bunun nasıl bir açıklıkla meydana geleceğini gözlemleyebilirsiniz. Henüz bu döngü bileşenlerini değiştirme konusunda endişelenmenize gerek yok; bu değişimi başlatmak için ilk adım beyninizin nasıl çalıştığını öğrenmek olacak. Acele etmeyin. Arzu ederseniz, internet sitemdeki zihin haritalama taslağını indirebilirsiniz (www.drjud.com/mapmyhabit [John'la da bu taslağı uygulamıştık]) ya da sadece boş bir kağıt alıp bu üç bileşeni yazarak kendi alışkanlık döngülerinizi haritalamaya başlayabilirsiniz. En ön planda olan alışkanlığınızla başlamayı unutmayın.

Ufak Bir Uyarı

John örneğinde de görebileceğiniz üzere, alışkanlık döngülerini haritalandırma aşaması nispeten kolay görünebilir ve bu döngüleri bir kere net olarak görebildiğinizde, onları yok saymanız çok daha zor olur. Bu da önemli bir detay, değil mi? (Evet.)

Muayenehaneme yeni bir hasta geldiğinde ya da biri uygulama tabanlı farkındalık eğitimine yeni katıldığında, çoğunlukla alışkanlık döngüsü haritalama aşamasını hızlıca halledebiliyor. John'da olduğu gibi, bu kişiler de alışkanlık döngülerinin tabaka tabaka işlediğini görüyorlar. Zihinlerinin nasıl işlediğini öğrenmek onları heyecanlandırıyor ancak sonra yine ironik bir alışkanlığa kapılıyorlar: Döngüyü hemen düzeltmeye çalışma alışkanlığına! Bu durum, arabanızdan tuhaf bir ses geldiğini fark ettiğinizde, tamirciyi arayıp sorunun ne olduğunu öğrendikten sonra eve dönerek aracı tek başınıza da tamir edebileceğinizi düşünmeye benziyor. Peki sonunda ne oluyor? Hem başta yaşanan arızayı hem de tamir etmeye çalışırken sizin yarattığınız sorunu çözmesi için toptan aracı tamirciye teslim ediyorsunuz. Sakın bu tuzağa düşmeyin! Gelin, bu ekstra alışkanlık döngüsünü birlikte detaylandıralım:

> Tetikleyici: Alışkanlık döngülerini net bir biçimde görmeye başlamak

Davranış: Geçmişte denediğiniz araçlarla döngüyü onarmaya çalışmak

Sonuç: (Sürpriz!) Hüsrana uğramak

Ödüllendirmeden yoksun gibi görünen alışkanlık döngülerinin nasıl kurulduğuna kitabın ilerleyen bölümlerinde değineceğiz.

Yukarıda bahsettiğim yolu seçerseniz, nihayetinde hüsrana uğramak ve kendinizi yargılamak gibi faydasız alışkanlık döngülerine kapılmanız bile mümkün. (Endişelenmeyin. Kitapta bu tür alışkanlık döngüleriyle nasıl başa çıkabileceğinizi öğreneceğiniz bir bölüm de var.)

Kaygının üstesinden gelip alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışıyorsanız, önce beyninizin nasıl çalıştığını ve döngüyü bizzat düzeltme alışkanlığı döngüsü de dahil olmak üzere, bu alışkanlıkların nasıl zihninize yerleştiğini öğrenmelisiniz. Hem kavramsal hem de anlam bakımından bu meseleleri bilmek işin yalnızca ilk adımı. Birinci vites gerçek anlamda da birinci vites: Alışkanlıkların nasıl şekillendiğini ve hayatınızı nasıl etkilediklerini özümsemek size hem hız hem de hareket kabiliyeti kazandıracak, böylece gerekli tüm teçhizatı kuşandığınızda, alışkanlıklarınızı değiştirebileceksiniz.

Büyüme çağında en sevdiğim ergenlik filmi, *Karateci Çocuk*'tu. Çocukken çok fazla taşındığım için Ralph Macchio'nun oynadığı, mahalledeki yeni çocuk olarak, havalı yaşıtlarının zorbalığına maruz kalan Daniel karakteriyle bağ kurabiliyordum. Hem sonuçta hangi ergen çocuk, Ali (Elisabeth Shue) gibi bir kızla nihayetinde kendisi olmayı öğreneceği bir ilişki yaşamak istemezdi ki? Daniel, kendini savunabilmek için dövüş sanatları öğrenmenin tadını çıkarırken, Bay Miyagi (Pat Morita'nın oynadığı karakter, Daniel'ın hocası) öğrencisinin eline karate hakkında yazılmış bir kitap tutuşturup, sonra da bu konuda bir ödev teslim etmesini beklemiyordu. Karate öğrenmek için büyük bir heyecan duyan Daniel, Bay Miyagi'ye gitmiş ancak Bay Miyagi bir şeyi kavramsal olarak öğrenmenin, sonra o konuda heyecanlanmanın ve en nihayetinde o

işi *gerçekte* nasıl yapacağını bilmeden çabalamanın nasıl bir mental tuzak olduğunu iyi biliyordu. Bruce Lee'nin yazdığı bir kitabı okuyup da sokaklarda Bruce Lee'ymişsiniz gibi takılamazsınız. Öğrendiğiniz kavramlar öyle bir anda sihirli bir değnekle bilgeliğe dönüşmüyor. Kavramsal olarak öğrendiklerinizi *kendiniz deneyimleyerek* o konuda uzmanlaşmak için o işi gerçekten yapmanız gerekir.

Bay Miyagi'nın aslında kendisini, kafasının içinden çıkıp bedeniyle bütünleşmesine yardımcı olarak, karateyi zaten bildiği yanılgısına kapılıp da savunma sanatı temalı filmlerde gördüklerini deneyerek bir döngüye sıkışıp kalmaktan, o tuzağa düşmekten kurtardığını anladığında bütün o ünlü 'cilala, parlat' araba cilalama ve çit boyama çalışmaları Daniel için meyvesini vermişti. Bay Miyagi, Daniel'a kavramların nasıl eyleme dökülebileceğini öğretmişti aslında.

Bu alışkanlık döngüsü size de tanıdık geliyor mu?

Tetikleyici: Kaygı (ya da alışkanlıkları değiştirme) konulu yeni bir kitap görmek

Davranış: Kitabı bir solukta okumak

Sonuç: Kavramları anlamak fakat alışkanlığı değiştirmede başarısız olmak

Alışkanlık değiştirmede kavramlar önemlidir ve alışkanlıklarınızı detaylı olarak analiz etmeye başladığınızda, o öğrendiğiniz kavramları pratiğe dökersiniz. Yalnızca haritalama işinin o sorunu çözme ya da düzeltme anlamına gelmediğinin ayırdında olmalısınız. Evet, size faydası olmayan bir alışkanlığı haritalamak, John'da olduğu gibi sizin de hızlıca ve kolayca o alışkanlığı terk etmenizi sağlayabilir. Hatta on dakikalık 'Kötü Bir Alışkanlığı Terk Etmenin En Kolay Yolu' başlıklı TED konuşmamı izleyen ve hemen ardından sigarayı, erteleme alışkanlığını ve daha fazlasını bırakan kaç insandan teşekkür e-postası aldığımı ben bile hatırlamıyorum ancak çözüm her alışkanlıkta bu kadar kolay olsaydı, alışkanlıkla-

rını değiştirmek için mücadele veren herkes kısacık bir video izledikten sonra bir daha asla arkasına bakmazdı. TED konuşmaları bilgilendirici ve ilham verici olabiliyor fakat sıklıkla en fazla bundan ibaret. Bu yüzden sonuç alabilmek için bizlerin süreç konusunda sabırlı davranması gerekiyor.

Çoğumuzun uzun zamandır devam ettirdiği alışkanlıkları var; bu alışkanlık örüntülerini belirlemek, değişim sürecinin yalnızca ilk adımı. Alışkanlıklarınızı değiştirme aşamasına geçebilmek için gerçekten hem kavramsal hem de deneyimsel açıdan alışkanlıklarınızı haritalandırmanız gerekiyor. Bu yüzden bu kitabın üçte birlik kısmı salt haritalandırma olgusuna ayrıldı. Bir kısmını okuyup kalanını es geçmeyin. Hemen 'alışkanlıkları değiştirme' kısmına atlamayın, çünkü bunu yaparsanız alışkanlık değişimi sürecini kendi başınıza halledebileceğiniz yanılgısına düşmeniz işten bile değil. Önce 'cilala parlat' kısmını halledin. Sizin de bildiğiniz gibi, bu süreci kendi deneyimlerinizle beslenerek öğrenmeniz hayati önem taşıyor.

Alışkanlıkları Değiştirmek Zor Bir İş Olabilir Fakat...

Beş yıl boyunca, Yale'deki tıp fakültesi öğrencilerine, hastalarına sigarayı bırakma sürecinde nasıl yardımcı olabileceklerini anlattım.

Dersi, tüm öğrendiklerini kırk beş dakikalık bir konuşmaya sıkıştırmış daha kıdemli bir psikiyatristten devralmıştım. O kırk beş dakikalık dersler, öğrencilerin dört yıllık tıp fakültesi eğitimlerinde, hastalarına sigarayı bırakma konusunda nasıl yardım edeceklerini öğrenebilecekleri tek zaman dilimiydi. Bu derslerin faydalı ve etkili olabilmesi için öğrencilerin öğrendiklerini ezberleyebilmesi, içselleştirmesi ve nihayetinde gerçekleyebilmesi gerekiyordu.

Aklıma gelen en iyi çözüm, öğrencilerin dillerine dolanacak bir oral alıştırma yapmaktı. Bu da tüm ciddiyetimle şu talimatı vermemi içeriyordu elbette. "Şimdi şu sözleri benimle birlikte tekrar edin."

Tam anlamıyla formumda olduğum söylenemezdi ancak çocukların ilgisini çekmek ve öğrenmelerini sağlamak için aklıma gelen en iyi çözüm buydu.

Benimle birlikte tekrar edin: "Doktorunuz olarak size bugün verebileceğim en önemli tavsiye, sigarayı bırakmanın sağlığınız için yapabileceğiniz en iyi şey olacağı." İnsanların sigarayı bırakmalarına yardımcı olabilmek için elimizdeki en iyi opsiyon buydu: "Net, güçlü ve kendinize has bir tavırla, her tütün kullanıcısını tütünü bırakmaya teşvik edin." Elbette bunun akabinde şu soru gelmeli: "Şu anda bırakmak için eyleme geçmeye istekli misiniz?" Öğrencilerin çoğu, profesörlerinin anaokulu tarzında bir öğretme yöntemi benimsemesine biraz şaşırsa da cümlelerimi tekrar etmekle yetindi. Dersi biraz daha hareketlendirmek için bu sözleri ne kadar hızlı söyleyebileceklerini test etmelerini istedim. (Biraz rekabet hissinden kim hoşlanmaz ki?) Bahsettiğim bu dersle bu kitabı yazdığım zamanların arasında belki on yıldan fazla zaman geçmiştir, ancak az evvel alıntıladığım bu sözler, şu anda insanların sigarayı bırakmalarına yardımcı olmanın 'altın standardı' olarak görülüyor. Bana inanmıyorsanız, kendiniz araştırabilirsiniz.

Konu alışkanlık şekillendirmekse, tekrar etmek bu işin piridir; bu yüzden öğrencilerimden o kısacık zaman diliminde (tabii bu dersin geri kalan kısmına tekabül ediyordu) bunu iyice pekiştirmeleri için uzun süre tekrar tekrar söylemelerini istedim. Yine de alışkanlıklarını değiştirmelerinde insanlara yardımcı olmanın daha iyi bir yolu olmalı.

Esas mesele şu; alışkanlıkları değiştirmek *gerçekten* zor bir iş ancak her zaman sıkıcı, saçma ya da acı verici olmak zorunda değil.

Bu yüzden şimdi siz de benimle tekrar edin:

"Alışkanlıkları değiştirmek zor iş, ancak acı verici olması gerekmiyor."

"Alışkanlıkları değiştirmek zor iş, ancak acı verici olması gerekmiyor."

Biraz daha yerleşmesi için bir kere daha tekrar edelim:

"Alışkanlıkları değiştirmek zor iş, ancak acı verici olması gerekmiyor."

İşte alışkanlıkları değiştirmek için büyük önem arz eden bir kuralı ezberlediniz.

Bir sonraki adım, beyninizin alışkanlık oluşturma mekanizmasına gerçek anlamda nasıl sızabileceğiniz ve bu mekanizmayı zorlamaya çalışmak yerine, esas işi sizin adınıza yapması için gücünün yönünü nasıl değiştirebileceğinizi görmek. Hem bu sayede zihin kaslarınızın ağrısından kurtulursunuz ve canınız yanmaz.

Kendi Olay Örgünüzü Bulun

İyi filmlerin ve çoksatan romanların yazarları, hikaye anlatımının başlangıcından bu yana bilinen ancak 1949 yılında Joseph Campbell tarafından tam olarak tanımlanan bir yöntemle efsanevi kahramanlarının yolculuğunu, sınır hatlarında dolanarak olay örgüsünü eğlenceli hale getirmeye çalışır. Eğlence sektöründe bu, temel bir formüle dönüşmüştür; bir olta atılır (çözülmesi gereken bir sorun ve ortaya çıkan birtakım entrikalar), hikaye insanı zorlayacak şekilde (gerilim, mücadele, zorlayıcı olaylar vs.) anlatılır ve örgünün her zaman mutlu bir son olmasa da sağlam bir sonuca (çözülme) bağlanması sağlanır. Belki sevdiğimiz bir filmin devamını izlemek ya da Harry Potter'ın bir sonraki kitabını okumak için heyecanlanmamızı sağlayan ödüle dayalı öğrenme unsurlarını burada kendiniz de görebilirsiniz:

Tetikleyici: Gerilim

Davranış: Kahramanın yolculuğunun bir tür mücadeleye dönüşmesi vs.

Sonuç: Nihai çözülme

İyi bir hikaye neticeye ulaştığında, yeni bir tanesi gelsin isteriz.

Aynı şey çevrimiçi izleme bağımlılığı çağında Netflix, Amazon ve benzeri platformlarda da işliyor. Elinizde koca bir

seri var (diyelim ki *Taht Oyunları)* ve izleyicilerinizin bütün sezonları bir bir takip etmesini istiyorsunuz, ne yaparsınız? Aynen, çözülme kısmını ortadan kaldırırsınız ve örgü şuna döner:

Tetikleyici: Gerilim

Davranış: Kahramanın mücadele dolu serüveni vs.

Sonuç: Nihai çözülme yok

Nihai çözülmenin eksikliği, uzun bir tırmanışın ardından ormanda dinlenmek için bir yere yerleşip, bir anda aslında karınca yuvasının üzerine oturduğunuzu fark etmeye benziyor. Rahatsız edici bir kaşıntı hissi ortaya çıktığında, beyniniz hemen alarm durumuna geçiyor ve *Yangın var! Yangın! Hemen yangını söndür!* diye çığlıklar atmaya başlıyor. Neyse ki Netflix ve işbirlikçileri kolay ulaşabileceğiniz bir yere 'sonraki bölüm' seçeneğiyle hemen bir yangın söndürücü yerleştiriyor, hatta bekleyemeyeceğinizden o kadar eminler ki sizin adınızda o tuşa basma hakkı bile görüyorlar kendilerinde.

Kendi alışkanlıklarınızı değiştirebilmek için o kahramanın hikayesiyle (bu kısım kolay, kahraman sizsiniz), senaryoyla (alışkanlığınız her ne ise), çevrilen dolaplarla (neden M&M yerken kahverengilerden önce yeşilleri bitirmeye çalışıyorsunuz?), gerilimle (bunu yapabilir misiniz cidden?) ve çözülmeyle (evet, yapabilirsiniz!) bir bağ kurmanız gerekiyor.

Bu kitapta olay ya da hikaye örgüsüne son derece sadık kalacağız. Bu sebeple alışkanlık döngülerinizi haritalandırma işini incelikle ve dikkatle yapmanız gerekiyor. Evet, *Karate*ci *Çocuk*'taki parkeleri cilalama, çitleri boyama ve araba yıkama işinden pek de hoşlanmayan Daniel-San gibi siz de kendi zihninizin haritasını çıkarmayı sıkıcı bulabilir, angarya bir iş gibi görebilirsiniz. Evet, bu gerçekten zor bir iş ancak bu zihin haritalama işi yardımı, kendi kahramanınızın yapacağı yolculukta, anlatacak lanet bir (gerçek) hikayenizin olabilmesi için kritik bir önem arz ediyor.

Bölüm 6

Önceki Kaygı Karşıtı (ve Alışkanlık Karşıtı) Stratejileriniz Neden Başarısız Oldu?

Beyninizin nasıl işlediğini öğrenme noktasında ihtiyacınız olan bilgilerin bir kısmını artık edindiğinize göre, gelin şimdi çözüme odaklanalım. Psikologlar ve tedavi uzmanlarının, kaygıdan tıkanırcasına yemeye ve hatta ertelemeye kadar uzanan, insana zarar veren alışkanlık döngülerini kırmak için belirledikleri birkaç stratejisi mevcut. Bu tedavilerin sonuç verip vermeyeceği ise genelde kişinin genetik yapısına göre değişiyor. Neyse ki modern bilim, genetik piyango size çıksa da, çıkmasa da bu zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için beyninizin eski ve yeni kısımlarının nasıl bir araya getirileceğine dair bazı kadim pratiklerin gün yüzüne çıkmasına yardımcı olabilir.

Önceki kısımlarda konuştuğumuz beyin modeline şöyle bir geri dönelim. Hatırlayın, arka beyin hayatta kalmamıza yardımcı olmaya programlıydı. Ödül temelli öğrenmenin dışında, koltuğunun altında bir numarası daha var: Öğrenebileceği her şeyi öğrenip, edindiği bilgileri mümkün olan en kısa sürede 'kas' hafızasına depolar. Diğer bir deyişle, beynimiz

bize yeni şeyler öğrenebilmemiz için boş alan yaratmak için alışkanlık geliştirir.

Her sabah uyanıp da ayağa kalkmayı, giyinmeyi, yürümeyi, yemek yemeyi ve konuşmayı tekrar öğrenmek zorunda kaldığınızı hayal etsenize; öğlene kadar yorgunluktan tükenirdik. 'Alışkanlık modu' devrede olunca, hiç düşünmemize gerek kalmadan çabucak harekete geçebiliyoruz, sanki beynimizin eski kısmı yeniye şöyle söylüyor: "Endişelenme, bu iş bende. Burada boşuna vakit harcamana gerek yok, gidip yeni şeyler düşünebilirsin." Bu iş bölümü kısmen beynimizin prefrontal korteks gibi yeni kısımlarının geleceği düşünme ve plan yapma becerisini kazanmasına vesile olmuştur.

Bu aynı zamanda eski alışkanlıkların, siz detaylı bir haritalama yaptıktan sonra bile, yakanızı bırakmamasına da neden olur. Kimse güzel bir hafta sonunu, içinde hâlâ bir şeyler tıkıştırılabilecek yeri olan darmadağınık bir dolabı temizlemek için eve tıkılarak geçirmek istemez. Dolabı ancak en ufak bir yer kalmayıncaya kadar dolduğunda temizlemeye kalkarsınız. İşte, beynimiz için de aynı şey geçerli; doluluk oranı kritik bir seviyeye yaklaşmadığı müddetçe eski verilerle uğraşmak istemez. Böyle durumlarda beynin yeni kısmı bir sonraki tatilinizi planlamak, e-postalara yanıt vermek, çılgına dönen dünyanın tam ortasında sakin kalabilmek için keşfedilen yeni yolları öğrenmek ya da yeni beslenme trendlerini araştırmak gibi 'daha önemli' meselelere zaman harcamayı tercih eder.

Düşünme ve geleceği planlama lokasyonu olarak hizmet veren prefrontal korteks, aynı zamanda beynimizin dürtü kontrolünden sorumlu olan bölümüdür. Arka beyin genelde kıtlık modunda çalışır; daima aç kalma konusunda kaygılıdır. Bir çörek gördüğünüzde, alt beyniniz dürtüsel olarak *"Kalori! Hayatta kalmak!"* nidalarıyla çöreği almaya yeltenir. COVID-19 salgınının başlarında marketlerde insanların tuvalet kağıdı, un, makarna gibi ürünlere saldırdıkları tuhaf anları hatırlarsınız. Siz de o markette bulunup, insanların alışveriş arabalarını delicesine doldurduğunu gördüyseniz, evde bolca malzeme olsa dahi aceleyle ne bulursanız almaya çalışmış

olabilirsiniz. Bu noktada, çörek karşısında ön beyniniz arka beyne şöyle bir telkinde bulunacaktır: "Bekle biraz. Daha yeni öğle yemeği yedin. Hem çörek sağlıklı bir ürün sayılmaz hem de sen *aç* bile değilsin." Yahut diğer koşulda şöyle diyecektir: "Evde bolca tuvalet kağıdımız var. Şu anda daha fazlasını almaya gerek yok." Ön beyniniz, tatlıdan önce sağlıklı sebzeler yemenizi öneren mantığınızın sesidir. Bu kısım ayrıca tüm yeni yıl kararlarınıza sadık kalmanıza yardımcı olmaya çalışır ve ironik bir biçimde başarısız olduğunuzda sizi yargılayan iç sesin de ta kendisidir. Bu meseleye daha sonra değineceğiz.

Şimdi gelin, size başından beri bahsettiğim, kaygı ya da diğer olumsuz duygularla başa çıkmanıza yardımcı olacak ve kemikleşmiş kötü alışkanlıklarınızdan kurtulmanızı sağlayacak, hatta belki daha önce denediğiniz şu yöntemlerden bahsedelim. Böylece günün sonunda, bu yöntemlerin gereğinden fazla kaygılanmak gibi alışkanlık döngülerine nasıl uygulanması gerektiği konusunda bir temel oluşturalım.

Alışkanlık Karşıtı Yöntem 1: İrade Gücü

İçinizde var olan irade gücü rezervini şöyle bir yokladığınızda dahi, ön beyninizin arka beyne yürüyüşe çıkmasını ya da salata siparişi etmesini söylemesi gerektiğini düşünüyorsunuz, değil mi? Endişe içerisindeyseniz, kendinize rahatlamanız gerektiğini söyleyebilmeli ve sonrasında biraz daha rahatlayabilmelisiniz. İrade gücü, tam da bu şekilde çalışması gerekiyormuş gibi bir izlenim yaratıyor ancak ortada iki büyük uyarıcı mevcut.

Son çalışmalar, irade gücü hakkında benimsenen eski fikirlerin sorgulanmasına neden oldu.[16] Bu çalışmalardan bazıları, irade gücü dediğimiz olgunun aslında genetik anlamda şanslı olan ufak bir gruba bahşedilmiş bir özellik olduğunu ortaya koyarken, bir başka araştırma da irade gücü dediğimiz şeyin tamamen bir mit olduğunu savunuyor.[17] Hatta irade gücünün gerçek olduğunu kabul eden kişilerce yapılan araştırmalarda bile, güçlü bir özdenetim mekanizmasına sahip

katılımcıların, aslında hedeflerine ulaşmada diğerlerinden daha önde olmadıkları görüşü benimsenmeye daha yakın. Öyle ki kişinin, ne kadar çok çabalarsa o kadar çok tükenmiş hissettiğini ileri sürüyorlar.[18] Kısacası, istediğiniz kadar sıkı çalışın, dişinizi sıkın ya da kendinizi 'sadece o işi yapmaya' adayın, bunların olasılıkla size kısa vadede yardımcı olabilen ya da en azından kendinizi işe yarar hissetmenizi sağlayan ancak uzun vadede gerçekten kayda değer bir sonuç vermeyecek ters etki yaratan yöntemler oldukları ileri sürüldü.

İkincil olarak, normal şartlar altında irade gücü olması gerektiği gibi çalışabilirken, strese girdiğiniz zamanlarda (bir kaplan peşinizdeyken, patronunuzdan e-posta geldiğinde, eşinizle tartıştığınızda, yorgun ya da aç olduğunuzda) arka beyin kontrolü ele alarak prefrontal korteksi devredışı bırakır ve stres kaynağı ortadan kalkana kadar da yeniden devreye girmesine izin vermez.[19] Yani tam da o irade gücüne ihtiyaç duyduğunuz anda (ki unutmayın bu güç de prefrontal kortekste, yani ön beyinde bulunur) iradeniz ortadan kalkar ve arka beyin, siz kendinizi daha iyi hissedip de prefrontal korteks geri dönene kadar kek yemenize neden olur. PFC'yi şöyle düşünebilirsiniz: Beyninizin en genç, evrimsel olarak en az gelişim kaydetmiş ve aynı zamanda en zayıf kısmı. Bu da şu anlama geliyor; tahriklere kapılmama konusunda tüm inancımızı kafamızın en zayıf kısmına bağlıyoruz. Pek çoğumuzun kendini bir şeylerle ilgili suçlu hissetmesine şaşmamalı, değil mi? Çoğumuz için irade yoksunluğu, kendi hatamızdan ziyade beyin sinyallerinin ve evrimin bir hatasından kaynaklanıyor olabilir.

İrade gücüyle kaygıya yüklenmek mantıklı ancak kitlesel açıdan biraz hatalı bir seçim. Arkadaşım Emily (ister gerçek isterse hayal ürünü olsun, kendisini her türlü beladan kurtarabilen başarılı bir avukat) panik atakları başladığında kendine şöyle demişti: "Ölmek üzereymişsin gibi geliyor ama ölmeyeceksin. Beynin sana oyun oynuyor. Bundan sonra ne olacağına ancak *sen* karar verirsin." Eğitimli zihnini emrine amade edebilen ender insanlardan biri kendisi. Şayet geri kalanlarımız da kaygı o çirkin başını iyice uzattığında kendimi-

ze endişelenmeyi bırakmamız gerektiğini söyleyebilseydik, memnuniyetle başka bir mesleğe geçerdim ancak beynimiz böyle çalışmıyor ne yazık ki. Özellikle de kaygı ve stres, beynin muhakeme yeteneğimizi yöneten kısmını bir kara büyü yapmışçasına tamamen etkisiz hale getirdiğinde... Bana ya da eldeki verilere inanmıyorsanız, şunu deneyin: Bir daha endişe duyduğunuzda, kendinize sakin olmanız gerektiğini söyleyin ve neler olduğuna bir bakın. Şayet daha zorlayıcı bir şeyler isterseniz, bunu ebeveyninizin komut verirken kullandığı sert ses tonuyla söylemeye çalışın kendinize.

Alışkanlık Karşıtı Yöntem 2: İkame/Yerine Başka Bir Şey Koyma

Canınız X yapmak istiyorsa, onun yerine Y yapın. İrade gücü gibi ikame de ön beynin kontrolündedir. Bu yöntem, pek çok bilimsel veriyle desteklenir ve bağımlılık psikiyatrisinde en çok tercih edilen yöntemlerden biridir. Örneğin, sigarayı bırakmaya çalışıyorsanız ancak canınız çok sigara çekiyorsa, bir tane yakmak yerine şekerleme tüketin. Bu ikame belli insanlar için geçerli olabilir (ve uzmanlık eğitimimde de bana öğretilen yöntemlerden biriydi) ancak hem kendi laboratuvarımda yaptığımız araştırmalar hem de başka çalışmalar bu yöntemin yoksunluk hissini kökünden söküp atmayabileceğini gösteriyor. Alışkanlık döngüsü bozulmadan kalır ancak davranış daha sağlıklı bir versiyonla ikame edilebilir (yani evet, şekerlemenin ne kadar sağlıklı olduğu tartışılır ama siz beni anladınız). Alışkanlık döngüsü yerli yerinde durduğu için bu, aynı zamanda dikkatli olmazsanız gelecekte bir noktada eski alışkanlığınıza geri dönme ihtimalinizin de olduğu anlamına gelir.

Bu yöntem stres ve kaygıyla baş etme konusunda da önerilen yollardan biridir. Mesela endişeli olduğunuzda, sosyal medyada sevimli yavru köpek fotoğraflarına bakarak dikkatinizi dağıtabilirsiniz. Kaygı uygulamamızı kullanan kişilerden biri, yavru köpek fotoğraflarını retweet'leyebilecekleri

bir bot programladı, böylece fotoğraf aramakla uğraşmasına bile gerek kalmadı. Yalnızca Twitter hesabını açması yeterliydi, yüzlerce köpek yavrusu fotoğrafına erişebiliyordu. Elbette bu da onun kaygısını ve erteleme alışkanlığını gidermedi ve kısım üçte de görebileceğiniz üzere beynimiz, bir noktada bu taktiklerden yorulmaya başlıyordu.

Alışkanlık Karşıtı Yöntem 3: Ortamınızı Hazırlayın

Dondurmaya dayanamıyorsanız, dondurucunuzda dondurma bulundurmayın. Bu yöntem de yine sinir bozucu ön beynimizle ilintili. Ortam hazırlama yöntemini inceleyen birkaç laboratuvar çalışması, iradeli insanların hayatlarını, en başında iradeli kararlar vermelerine gerek kalmayacak şekilde inşa etmeye meyilli olduklarını ortaya koydu.[20] Her sabah spor yapmayı ya da marketten sağlıklı yiyecekler almayı alışkanlık haline getirmek, fit kalmanızı ve besleyici yemekler yapmanızı bir rutine dönüştürecek ve bunun da bir alışkanlığa dönmesi daha olası olacaktır. Tabii burada da iki önemli şart var: (1) Sağlıklı şeyler yapmayı gerçekten alışkanlığa dönüştürmek zorundasınız. (2) Beyniniz eski alışkanlıklarınıza yenilerden daha derin bir bağ ile bağlı olduğu için, eski alışkanlık motifine dönmeye ve orada sıkışıp kalmaya meyilli olacaksınız. Böyle şeylere muayenehanemde hep şahit olurum. Hastalarım, belli bir süre bu yöntemi denerler ancak yine de bir süre sonra sigaraya, içkiye (alkolün bulunmadığı bir ıssız adaya düşmediğiniz ya da Utah'a taşınmadığınız sürece alkol satışı yapılan dükkanların önünden öylece geçip gitmek şaşırtıcı derece zordur) ya da uyuşturucuya dönerler. Spor salonlarında yılın en başında üyelik için büyük indirimler yapılmasının sebebi de budur. Sizin kayıt yaptırıp birkaç hafta spora devam edeceğinizi, sonra hava soğuk ya da yağmurlu diye birkaç günü es geçeceğinizi, sonunda sporu toptan bırakarak en nihayetinde bir sonraki yılın başında fit olmadığınız için kendinizi kötü

hissederek tekrar aynı rutini tekrarlamak üzere spor salonunun ekipmanlarını yepyeni halde kendilerine bırakacağınızı bilirler çünkü.

Peki çevrenizi hazırlamak kaygı giderme konusunda nasıl çalışır? İşten eve dönerken otuz bir çeşidinden birini seçmeye can atmamak için kaygılarınızı dondurucuda saklamanız da, kaygı deposundan kaçmanız da pek mümkün değil. Evinizde 'kaygıdan arındırılmış bir bölge' olması fikri kulağa hoş gelse de, hatta bunu yapsanız da kaygı er ya da geç geri gelir.

Alışkanlık Karşıtı Yöntem 4: Bilinçli Farkındalık

Jon Kabat-Zinn belki de en tanınmış Batılı farkındalık ustasıdır. 1970'lerin sonlarında sessizlik meditasyonu inzivasına çekildiği dönemde, aklında tıp fakültelerinde de öğretilebilecek ve araştırma konusu olabilecek sekiz haftalık bir program geliştirme ve test etme fikri şekillendi. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı işte bu şekilde doğdu. Sonraki kırk yıl boyunca da dünya üzerindeki en bilinen ve en fazla uygulanan farkındalık programı oldu.

Kabat-Zinn'in farkındalık tanımı şu şekildedir: "Şimdiki anda, bilinçli olarak, yargılamaksızın yalnızca ilgiyle ortaya çıkan bilinç halidir." Kabat-Zinn, temelde deneyimin iki yönüne işaret ediyordu: Farkındalık ve merak.

Gelin, bu tanımı biraz açalım. Arka beynimizin ne yapması gerektiğine karar vermek için olumlu ve olumsuz pekiştirmelere nasıl tepki verdiğini ve ardından davranışları alışkanlığa çevirmekte nasıl iyi iş çıkardığını hatırlayın.

Bir şeyi alışkanlıktan yaptığınızın farkında değilseniz, o şeyi alışkanlık olarak yapmaya devam edersiniz. Kabat-Zinn, bunu otomatik pilotta çalışma prensibiyle açıklıyor. Aynı yoldan bin kez geçtiyseniz, yolculuğunuz bir tür alışkanlık haline gelir. Araba kullanırken başka şeyler düşünmeye meyilli olursunuz; öyle ki bazen işten eve nasıl geldiğinizi bile hatırlamazsınız. Peki bu bir tür büyü mü? Hayır, sadece alışkanlık.

Farkındalık yoluyla bir bilinç oluşturmak, size arka beyinde neler olup bittiğine bakabilmeniz için 'kaputu açmanız' konusunda yardımcı olur. Böylece arabayı bir yere çarpmanıza ramak kala 'uyanmak' yerine alışkanlık döngülerinizi daha şekillendikleri sırada fark etmeyi öğrenebilirsiniz.

Alışkanlık döngüsünün bir kere farkına varırsanız (özellikle otomatik pilota geçtiğiniz zamanlarda), neler olduğunu merak etmeye başlarsınız. Bunu neden yapıyorum? Bu davranışı tetikleyen şey ne? Bu davranışla elime geçen ödül gerçekte nedir? Niçin bunu yapmaya devam etmek istiyorum?

Başlangıçta bunlar kulağa tuhaf gelebilir. Ancak merak, bilinçle eşleştiği müddetçe size alışkanlıklarınızı değiştirme konusunda yardımcı olacak anahtar dürtüdür. Bu, laboratuvarımda yaptığımız ya da başkalarının gerçekleştirdiği çalışmalarla da desteklenen bir bağlantı. Üstelik merak, tek başına da güçlü bir ödül olabilir. En son ne zaman bir şeyi merak ettiğinizi anımsıyor musunuz? Bu hissin sırf varlığı bile insanın kendini mutlu hissetmesine yetiyor; arka beyne bu mutluluğun, peşinde tonlarca suçluluk duygusuyla gelen hızlı bir şeker yüklemesinden çok daha iyi olduğu mesajını veriyor.

Alışkanlık modundan çıkmak, ön beyni yapılacak en iyi şeyi yapması için özgür bırakıyor: Makul ve mantıklı kararlar vermek.

Sizce hangisi bir alışkanlığı değiştirmek için en uygun koşulları sunuyor? Kendinizi, delicesine dondurma yemeye kaptırmış, içiniz *pişmanlık ve suçlulukla* dolu halde bulmak mı yoksa basitçe bu davranışın *ayırdına vararak* bu konuda merak duyup zihninizin gerçekten ne yaptığını açıkça çözmeye çalışmak mı?

İşte tam da bu merak, değişime açık ve hazır olmanın anahtarı. Stanford Üniversitesi'nde görevli bir araştırmacı olan Dr. Carol Dweck, bu konudan yıllar önce, *sabit ve gelişim odaklı zihniyetleri*[21] karşılaştırırken bahsetmişti. Eski alışkanlık döngülerine saplanıp kaldığınız zaman (buna kendinizi mütemadiyen yargılamak da dahil) gelişime açık olamıyorsunuz. (Laboratuvarımda yaptığımız bir çalışmada, beynin bununla alakalı bölümünün haritası da çıkarıldı.)

Bilinçli farkındalık konusunda yapılan bilimsel çalışmalar henüz başlangıç aşamasında olsa da şimdiden tutarlı bulgulara erişilebilen araştırmalar mevcut. Birden fazla laboratuvarda yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalık pratiği yapmanın özellikle ödül temelli öğrenmenin temel bağlantılarını hedef aldığı ortaya çıktı. Örneğin, bizim yaptığımız bir çalışmada, bilinçli farkındalık egzersizlerinin, sigara tiryakilerinin alışkanlık döngülerini fark etmelerinde ve sigara içme isteğini, sigara içme eyleminden ayırmalarında kilit rol oynadığını gözlemledik. Diğer bir deyişle, hastalar sigara içme isteğinin farkına varıyor, bedenlerinde ve beyinlerinde bunun ne anlama geldiğini merak ediyor ve sırf alışkanlıktan bir sigara yakmak yerine bu arzuya sabırla karşı koyuyordu. Bu alışkanlık döngüsünü kırmak, bilinen altın standart tedavisine kıyasla, sigara bırakma oranlarında beş kat daha fazla başarı sağlıyor.[22]

Yine kendi laboratuvar çalışmalarımızda, insanların alışkanlık döngüsü sürecini öğrenip bilinçli farkındalık tekniklerini uyguladıklarında, alışkanlık haline gelmiş davranışları konusunda dikkate değer değişiklikler olduğunu gözlemledik. Dikkat etmeyi öğrenmek yalnızca sigara tiryakiliğinde değil, yeme bozukluklarında ve hatta klinik çalışmalarımızda da gördüğünüz üzere, kaygının kendisinde de alışkanlık değişimlerine vesile oluyor.

Ayrıca bu yöntemin kendi hayatımda da ne kadar güçlü bir biçimde çalıştığını gördüm. Kitabın başlarında vurguladığım, "Ne kadar az bilirsen, o kadar çok konuşursun" deyiminin doğal bir neticesi var: "Bir şey yapma, sadece orada ol!" Bu benim üzerimde hem profesyonel hem de kişisel anlamda epey büyük bir etkisi olan basit ancak güçlü bir paradoks. Bir hastam muayenehanemdeyken endişelenir ya da kaygıya kapılırsa (ki bu, yaklaşan bir etkinlikten ya da başına gelen bir şeyden bahsettikleri sırada bile olabiliyor), ben de sosyal bulaşmadan etkilenebilir ve kaygıya ya da endişeye kapılabilirim. ("Ah, hayır, bu durum çok ciddi! Ona yardım edebilecek miyim gerçekten?")

Peki neden? İlk olarak, kaygının tavşan deliğine doğru çekilmeye başlarsam ve prefrontal korteksim düşünme konu-

sunda sıkıntıya düşerse, alışkanlık gereği *kendi kaygımı* tetikleyebilir ve *kaygımı* gidermenin bir yolu olarak hastamı hemen 'tedavi etmeye' çalışabilirim. Tabii bu genelde işleri daha da kötüleştirir, çünkü hastam kendisini kaygılandıran şeyin temelinde yatan nedeni bilmediğimiz (ve elbette aslında istemeden bana odaklandığımız) için onu anlamadığımı ya da çözüm önerimin pek de iyi olmadığını düşünecektir. "Bir şey yapma, sadece orada ol" deyimi aynı zamanda o anda olmanın aslında eylemin kendisi olduğuna dair güçlü bir hatırlatıcı görevi görür. Diğer bir deyişle, tüm varlığımla orada olup, hastalarımı can kulağıyla dinleyerek yapabileceğim en iyi şeyi yapıyorum: Empati yapmak, anlamak ve bağ kurmak. Son olarak bu deyimi çok sevmemin nedeni, bana 'bir şeyler yapma' dürtümün aslında kolayca gözlemleyebileceğim iyi niyetli ancak hatalı bir alışkanlık döngüsünden ileri geldiğini hatırlatması: Gözlemlemek gerçekten yapılması gereken tek 'eylem' ve ironik bir biçimde en etkili yol.

Kaygınızın ya da başka alışkanlıklarınızın haritasını çıkarma konusunda bir soruya daha hazır mısınız? İlk kez bir alışkanlığınızı değiştirmeye çalışmıyorsanız, yıllar içinde denediğiniz bütün alışkanlık karşıtı yöntemleri yeniden gözden geçirin. Hangileri işe yaradı? Hangileri yaramadı? Başarılarınızın ve başarısızlıklarınız, halihazırda beyninizin çalışma biçimi (özellikle de ödül temelli öğrenme) hakkında öğrendiklerinize uyuyor mu? Alışkanlık değiştirme oyununa yeni katıldıysanız emin ellerdesiniz, çünkü henüz kötü alışkanlıkları tersine çevirmeye çalışırken başka 'kötü' alışkanlıklar edinmemişsinizdir (yani başarısız yöntemleri tekrar tekrar deneme bataklığına düşmekten bahsediyorum). Yolu takip edin ve alışkanlık döngülerinizi haritalandırmayı sürdürün. En derinlere girme ve o kötü alışkanlıkları düzeltme dürtünüze kulak verin. Cilala. Parlat.

Bölüm 7

Dave'in Hikayesi, Bir

Hastalarımdan biri olan Dave (elbette gerçek adı değil), ilk seansımızda, geçtiğimiz bir ya da iki yıl boyunca ara ara otobanda yolculuk ederken panik atak geçirmeye başladığını anlattı. Pek bir şey düşünmeden, öylece araba kullanırken, aniden saatte altmış kilometre hızla gitmenin ne kadar tehlikeli olabileceği geliyordu aklına. İçinde bir anda ortaya çıkan bu hissi şöyle tanımlıyordu: "Otobanda öylece yokuş aşağı savrulan büyük bir kurşunun içindeyim." Sonrasında panik atakları o kadar kötüleşti ki Dave otobana çıkmayı tamamen bırakmak zorunda kaldı.

Ne yazık ki ataklar araba kullandığı zamanlarla sınırlı kalmadı. Bir gece, bir sushi restoranında kız arkadaşıyla yemek yerken aklına aniden balığa alerjisi olabileceği geldi. O kadar kaygılanmıştı ki restorandan apar topar çıkmak zorunda kalmışlardı. Aslında mantıken bunun deli işi olduğunun farkındaydı; balığa alerjisi filan yoktu ve tam da o gece yeni bir alerjisinin ortaya çıkması pek olası değildi, ancak beyninin mantık yürütebilen kısmının, kafasının içinde yankılanan ses karşısında pek şansı yoktu: "Bu tartışmaya açık bir konu değil! Tehlikeli! Buradan çıkıyoruz, *hemen*!"

Dave daha sonra hayatında kaygı duymadığı herhangi bir zaman dilimi hatırlamadığını söyledi; çocukluğunda bile... Yirmili yaşlarındayken alkol almayı denemişti (ki bu kendini daha da kötü hissetmesine neden olmuştu), ardından bazı

ilaçlar reçete edilmişti ancak onları da almaktan korkmuştu; psikologlar, terapistler ve hatta bir hipnoz uzmanıyla bile görüşmüştü, ancak kendi deyimiyle "Hiçbirinden sonuç çıkmadı." Ardından kaygıyla başa çıkma mekanizmalarından birinin yemek yemek olduğundan bahsetti. Kaygısı onu bir şeyler yemeye teşvik ediyor ve yedikleri onu geçici olarak uyuşturup kaygılarından uzaklaşmasını sağlıyordu. Bu yeme döngüsü de en sonunda aşırı kilo almasına neden olmuş, kilolarla birlikte de yüksek tansiyon, karaciğer yağlanması ve şiddetli uyku apnesi sorunları baş göstermişti.

Tetikleyici: Kaygı

Davranış: Yemek

Sonuç: Kaygılı hissetmekten sadece birkaç dakikalığına kurtulmak

Yaygın kaygı bozukluğu şimdi de panik bozukluğu sorunları ve aşırı kilolarıyla karşımda kırk yaşında bir adam olarak oturuyordu. Nihayetinde kaygıları o kadar kötüleşmişti ki çoğu zaman yataktan çıkmaya bile korkar olmuştu artık. Onunla tanıştığımda, ışığa ulaşmasına yardımcı olacak bir şey, ufacık bir şey arıyordu delirmişçesine.

İlk randevusunda boş bir sayfa çıkardım ve bir üçgen oluşturacak şekilde tetikleyici, davranış ve ödül kelimelerini yazıp tetikleyiciden davranışa ve ondan da ödüle giden oklar çizdim ve sonunda yine tetikleyiciye dönen bir okla döngüyü tamamladım. Kağıdı masanın üzerinden Dave'e uzatıp, "Bu görsel sence doğru mu? 'Ah, balığa alerjim olabilir' gibi korkutucu bir düşünce (tetikleyici) o ortamdan çıkmana ya da o durumdan kaçınmana (davranış) neden olarak kendini daha iyi hissetmeni (ödül) sağlar mı?" diye sordum.

"Evet" dedi Dave.

"Bu da beyninin senin güvenliğini sağladığını sandığı ancak gerçekte seni paniğe ve kaygıya sevk ettiği belli bir alışkanlık döngüsü yaratıyor mu?"

"Olayın özü tam olarak bu" dedi bu kez.

Sadece birkaç dakikada Dave'le birlikte zihninin, onun bütün hayatını kendi kendini besleyen ve asla sonu gelmeyen bir kaygı ve endişe sarmalına çeviren hayatta kalma mekanizmasının nasıl çalıştığını belirlemiştik. Kaygı, endişeyi ve kaçınmayı tetikliyor ve bu da daha fazla kaygı ve kaçınmayı beraberinde getiriyordu. Üstüne bir de bunca kaygıyla başa çıkma mekanizması olarak yemek yemek, Dave'i obez ve hipertansif birine çevirmişti.

Dave'i ulaşması kolay bir hedefle evine yolladım: Kaygı döngülerini haritalandırmak. Kaygı tetikleyicileri nelerdi? Buna karşılık gelen davranışları neydi? Karşılığında nasıl ödüllendiriliyordu? Ondan bütün bunları net bir biçimde görmeye çalışmasını ve bunun sonucunda eline ne geçtiğini fark etmesini istedim.

Son kısım özellikle önem arz ediyordu. Beynimiz alışkanlık döngülerini ödül temelli öğrenmeyle yaratır. Diğer bir deyişle, bir davranış ödüllendiriciyse, onu tekrar etmeyi öğreniriz. Dave'in korktuğu durumlardan kaçınmayı (ya da stres kaynaklı yemeyi) öğrenmesinin nedeninin de ödül olduğunun farkındaydım.

Bu ödüller, her ne kadar mantıksız ve uzun vadede yarardan çok zarar getiren şeyler olsa da Dave'i o döngülerin içine hapsetmeye yetiyordu. Bir davranışın ödüllendirici olması, o davranışın kendisini değil, gelecekteki davranışları tetikler. Başka bir biçimde ifade etmek gerekirse, davranışın kendisi sonucundan daha az önem arz eder; şayet birinin davranışını tanımlamak ve sonrasında bunu yapmamasını söylemek yeterli olsaydı, işimi seve seve bırakırdım. "Bunu yapmayı bırak" cümlesi asla iyi şeyler için bir slogan olamadı. Yıllarca süren araştırmalarım ve klinik çalışmalarımın sonrasında irade denen şeyin gerçek bir beyin kası değil, sadece bir efsane olduğuna kesinlikle ikna olmuş durumdayım.

Dave'in hikayesini örnek olarak kullanma nedenime gelecek olursak, alışkanlık döngüsünü haritalandırmanın basitliğini ve önemini anlatabileceğim harika bir emsal teşkil ediyor. Bir psikiyatr ya da psikanalistle görüşmenize ya da çok

fazla zaman harcamanıza gerek yok. İhtiyacınız olan sadece farkındalık ki bu da ücretsiz!

Mesela, önemli bir toplantıdaysanız ve alışkanlık döngünüz sıranın size gelmesini beklemeden konuşmaksa, konuşmaya dalmadan *evvel* kafanızda bu döngüyü haritalandırdığınızda neler olacağını gözlemleyebilirsiniz:

Tetikleyici: 'Harika bir fikrim var' düşüncesi

Davranış: O sırada her kim konuşuyorsa lafını keserek hemen söze girmek

Sonuç: Toplantı akışını berbat etmek

Kitap içerisinde ilerledikçe, beyninizin çalışma prensibini öğrenme sürecinde onun yaşadıklarını ve nasıl bir ilerleme kaydettiğini daha iyi anlayabilmeniz için Dave'in hikayesine tekrar döneceğiz.

Alışkanlık döngüleri (kaygı ya da başka döngüler) sizi kontrol eder, ta ki siz bu döngülerin nasıl çalıştığını net bir biçimde görene dek. Tekrar kontrolü ele alabilmek için atılacak ilk adım, yalnızca sürece dikkat etmek ve ayrıntılarını ortaya çıkarmaktır. Çıkardığınız her alışkanlık döngüsü haritasında, otomatik pilot modundan biraz daha sıyrılır ve sizi neyin beklediğini bildiğiniz için kontrolü biraz daha ele alırsınız.

Peki Ama Biraz Kaygının da İnsana Yardımı Olmaz mı?

Beyinlerimiz çağrışım konusunda inanılmaz. Zaten bu şekilde bir şeyler öğreniyoruz. Örneğin, pastayı lezzetle bağdaştırırız ve sonrasında ne zaman pasta görsek otomatik olarak içimizde onu yeme isteği uyanır. Gittiğimiz bir restoranda gıda zehirlenmesi geçirirsek, o kurumdan uzak durmamız gerektiğini hemen öğreniriz. Hatta o restoran ve mide bulantısı arasında kurduğumuz bağ o kadar güçlüdür ki yal-

nızca önünden geçtiğimizde bile midemiz bulanabilir, ancak bu çağrışımsal öğrenmede bazen ipin ucu kaçabiliyor. Yani neticede bir restoranın tabelasının zehirli olduğu yok ama zihnimiz o tabelayı *SAKIN ORAYA GİTME* uyarısıyla özdeşleştirmeyi öğreniyor. Bu sebeple de zihnimiz, iyi birer çağrışımsal öğrenme makinesi olarak, kaygı ve eylem arasında hatalı bağlar kurabiliyor.

Doktora sırasında danışmanım olan Dr. Louis Muglia, "doğru, doğru ve alakasız" şeklinde bir kalıp öğretmişti. Bu, kendisinin laboratuvar çalışmaları sırasında nedensellik zincirinin doğruluğunu test ederken uygulamamı beklediği bir hatırlatıcıydı. Diğer bir deyişle, X davranışı ya da sürecini gözlemlerken Y'nin gerçekleştiğini görebilirdim ancak yine de söz konusu X'in Y'ye neden olduğunu (hem kendime hem danışmanıma hem de dünyaya) kanıtlamak zorundaydım. X gerçekleşebilirdi (doğru). Aynı anda ya da X'ten hemen sonra Y gerçekleşebilirdi (doğru) ancak bu X'in Y'yi tetiklediğini kanıtlamazdı.

Beynimiz bu bağları sürekli olarak kurar. Bu konuda en sevdiğim örnek, profesyonel beyzbol oyuncularının vuruş için başlangıç kalesinde beklediği andır. Atışın yapılmasını beklerken her seferinde farklı ritüeller izlerler; zemini ayaklarının ucuyla kazarlar, kaskın belli bir yerine dokunurlar, vesaire. Çoğu oyuncu için bu ritüeller başarıyla bağdaştırılmış davranışlardır: X, Y ve Z'yi yaparsan, atışı ıskalamama şansın o kadar artar fakat gerçek şudur: Ritüeli gerçekleştirebilirler (doğru), tam isabetle vuruş yapabilirler (doğru) ancak bu iki doğrunun birbiriyle ilişkili olduğuna dair herhangi bir kanıt yoktur.

Elbette pek çoğumuz aynı şekilde kaygı ve başarıyı bağdaştırırız. Verdiğim seminerlerde, neredeyse her seferinde mutlaka bir katılımcı yanıma gelir ve net bir biçimde (ah, bu emin olma halini ne çok seviyoruz), kaygının yol göstericiliği olmasa, o an bulunduğu yere asla varamayacağını söyler. Bunu klinikte uyguladığım kaygı giderme programında da gözlemliyorum. Örneğin, bir keresinde bir hastam bu durumu şöyle tanımlamıştı: "Bana göre gerçekten de artık başarı-

mı kaygımla bağdaştırmaya başladım. Okulda çok başarılıydım ve beni başarılı olmaya teşvik eden şeyin kaygı olduğunu düşünüyordum, bu yüzden içten içe kaygıma tutunmayı bırakmaktan korkuyordum, hatta bu konuda kararsızlığa düşüyordum." Bir başkası da şöyle bir yorumda bulunmuştu: "Ben de aynı şeyleri hissediyorum. Kaygıma tutunmayı bırakırsam, elimden gelenin en iyisini yapmaya kendimi zorlama kabiliyetimi de kaybedeceğimden korkuyordum."

İster hastalarımla ister öğrencilerimle olsun, bu tür sohbetler sırasında kafamda hep danışmanımın sesi yankılanır. *"Peki bu, gerçekte doğru, doğru ve alakasız mı?"* diye sorar Lou'nun sesi. Hemen ardından bu korelasyonun bir nedensellik ortaya koymadığını açıklamaya başlarım. Sonra da hastaların ya da öğrencilerin kaygı hissiyle başarılı bir iş çıkarmayı hatalı bir biçimde ilişkilendirip ilişkilendirmediklerini anlamalarına yardımcı olmak için kişisel deneyimlerini keşfe dalarım.

Şimdiye dek yaptığım en şaşırtıcı gözlemlerden biri, insanların kaygının başarının anahtarı olduğu fikrine nasıl sıkı sıkıya tutundukları oldu. Kitabımın editörü Caroline Sutton'la bu meseleyi konuştuğumuz sırada kendisi son derece çarpıcı ve doğru bir yorumda bulundu: İnsanlar kaygılarını ve/veya streslerini romantize ediyorlar. Kaygıyı ya da stresi, sanki onsuz daha aşağılık ve daha da kötüsü 'amaçsız' bir insana dönüşecekleri bir onur rozeti misali yakalarında taşıyorlar. Birçoğunun gözünde stres eşittir başarı demek. Editörümün de dediği gibi: "Stresliyseniz, kayda değer bir iş yapıyorsunuzdur. Değilseniz, eziksiniz."

İyi bir iş çıkarmak istiyorsanız, hiç değilse biraz olsun kaygı duymanızın elzem olduğu düşüncesi, araştırma literatüründe de romantize edilmiş bir nosyon. 1908'de, yani psikoloji bilimi daha emekleme dönemindeyken, Harvard'da çalışan iki hayvan davranışı araştırmacısı Robert Yerkes ve John Dodson, "Uyaran Gücünün Alışkanlık Şekillenme Hızıyla Bağlantısı"[23] başlıklı bir makale yayımladı. Bu makalede ilginç bir gözlemlerini aktardılar: Gözlemledikleri dans eden Japon fareler, olumsuz takviye olarak orta düzeyde bir şok

verildiğinde, kendilerine atanan görevleri hafif ve şiddetli şoklara kıyasla daha verimli bir biçimde yerine getiriyordu. Bu noktada araştırmacılar, hayvanların bir şeyleri öğrenmek için, şiddetli olmamak kaydıyla belli düzeyde uyarılmaya ihtiyaç duydukları sonucuna vardılar. Sonraki elli yıllık süreç içerisinde, bu makaleye yalnızca on kez atıfta bulunuldu ancak alıntıların yapıldığı makalelerin dördünde bu bulgular, bir psikoloji yasası olarak tanımlandı (hatta belki şimdilerde internette Yerkes-Dodson Kuralı ya da Yerkes-Dodson Eğrisi filan diye geri döndürülemez biçimde kayıt altına alınmıştır bile.)*

1955'te basılan bir başka makalede, Alman asıllı İngiliz psikolog Hans Eysenck, Yerkes-Dodson 'Yasası'nın kaygı için de geçerli olabileceğini ileri sürdü: Uyarıcılar arttıkça, görevi yerine getirmede deneğin performansının iyileşeceğini[24] düşünüyordu. Bundan iki yıl sonra (1957), Eysenck'in eski yüksek lisans öğrencilerinden biri olan ve o sırada Londra Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışan P. L. Broadhurst, büyük bir cesaret örneği göstererek "Duygusallık ve Yerkes-Dodson Yasası" adlı bir makale yayımladı. Söz konusu makalede, bir sıçanın kafasını suyun altında her seferinde daha uzun süre tutmanın, diğer bir deyişle hava yoksunluğunun (kendisi bunu 'dayatılmış motivasyon yoğunluğu' ölçütü olarak tanımlıyordu), sıçanın yüzme hızını bir noktaya kadar artırdığını ve üst seviyeye ulaştığında hızın kademeli olarak düştüğünü[25] belirtiyordu. *Motivasyon*, *uyarılma* ve *kaygı* terimlerini birbirlerinin yerine kullanarak cesurca şu sonuca varıyordu: "Bu sonuçlara bakılarak, Yerkes-Dodson Yasası'nın doğrulandığı söylenebilir." (Merak ediyorum da suyun altında en uzun süre tutulan sıçanların, yüzeye çıktıklarında bir an için soluklanmaya çalıştıkları aklının ucundan geçti

Yazarın notu: Belirsizlikten yasalara geçiş süreci, tarihsel açıdan Martin Corbett'in 2015'te yayımladığı "From Law to Folklore: Work Stress and The Yerkes-Dodson Law (Hukuktan Halkbilime: İş Stresi ve Yerkes-Dodson Yasası)" başlıklı makalesinde ustalıkla anlatılmış ve makale Yönetim Psikolojisi Dergisi'nin otuzuncu sayısında basılmıştır. (*Journal of Managerial Psychology 30, no. 6 (2015): 741–52; doi: 10.1108 /JMP-03-2013-0085.)*

mi?) Dans eden farelerden, boğulmak üzere olan sıçanlara evrilen çalışmalar sonucunda kaygı-performans arasında psikolojik bir ters U eğrisi ya da ters çan eğrisi olduğu sonucuna varıldı: Biraz kaygı, performansı artırır; çok fazla kaygı ise pek iyi sonuç vermez.

Yarım yüzyıl kadar ileri sararak, stres ve çalışma performansı üzerine psikoloji literatürünü gözden geçirirsek, yayımlanan makalelerin yalnızca yüzde 4'ünün ters çan eğrisi bulgusunu desteklediğini, yüzde 46'sının ise stres ve performans arasında doğrusal bir ilişki bulunmadığını görürüz ki bu da stresin performansı yükseltmekten öte baltaladığı anlamına geliyor.[26] Bu gözle görülür farka rağmen (lanet olası veriler yüzünden!) aşırı genellenen Yerkes-Dodson 'Yasası' gelenekselleşti ve hatta günümüzde, sözde giderek artan atıf sayısı yüzünden (1990'dan önce ondan ve 2000'lerde yüzden az atıf alırken, on yıl sonrasında binden fazla atıf yapılmış) bir tür mite dönüşmüş bile olabilir.

Bir onur nişanı, iş hayatında rekabetin önemli bir bileşeni olarak görülen, bir tür kimliğe dönüşen (*tanrıya şükürler olsun ki kaygım var, o olmasa kimbilir şimdi ne halde olurdum?)* ve hatta sözde bilimsel bir açıklayıcı modelin estetik görünümüyle birleştirilmiş (çan eğrileri artık bir hayli popüler) kaygı olgusu, bu açıklamanın yeniden değerlendirilmesinde yalnızca (kimisi bu önermelere dayalı koca koca kitaplar yazmış) psikiyatristlerde değil, hastalar ve kamuoyu açısından da hatırı sayılır bir direnç oluşmasına neden oldu.

Zihninizin ücra kısımlarında bir yerlerde, bir ses size kaygının aslında iyi bir duygu olduğunu söylüyorsa, bu neden sonuç ilişkisinin gerçek olup olmadığını araştırmaya başlamanızın zamanı gelmiş demektir. Kaygı gerçekten de çalışmalarınızda her daim iyi bir performans göstermenizi sağlıyor mu? Kaygılı olmadığınızda da bir şeyler başardığınız oldu mu? Belki şu anda bunu duymaya tam olarak hazır değilsiniz ama yine de söyleyeceğim: Kaygı enerjinizi tüketerek düşünmenizi zorlaştırıyor ve hatta bazen iyi bir performans sergilemenize engel oluyor mu (gasp!) ya da bir neden sonuç ilişkisi olarak bakarsak, harikulade işler çıkaran Olimpiyat

atletleri ya da profesyonel müzisyenler, performansları sırasında çok mu gergin görünüyorlar?

(İpucu vereyim: Michael Jordan'ın altmış sayı attığı maçın kayıtlarını izleyin ve diline bakın, Chloe Kim'in 2018 Kış Olimpiyatları'nda snowboard'da altın madalya kazandığı performansını inceleyin ya da Usain Bolt'un yüz metre yarışında parkurun tozunu attırırken ne kadar gülümsediğine bir göz atın.)

Kaygı ya da başka herhangi bir alışkanlığı değiştirme sürecinde ilerleme kaydederken, tüm tetikleyicileri ortaya çıkarmaktan korkmayın. Alışkanlık döngüsünü haritalandırırken tetikleyicilere takılıp kalabilir ve bunları değiştirmede size yardımcı olacak esas noktaları gözden kaçırabilirsiniz. Bu durum genellikle kişinin, neden en başında o veya bu alışkanlık döngüsüne kapıldığını anlamaya fazla odaklandığında gerçekleşiyor. Sanki zamanda geri gidip pastayı sevmeye tam olarak ne zaman başladıklarını görmek için bütün doğum günü partilerini analiz ettiklerinde, 'pastayı gör, pastayı ye' dürtüsünü mucizevi bir biçimde ortadan kaldırabileceklermiş gibi... Bir şeyin neden alışkanlığa dönüştüğünü öğrenmek, halihazırda soruna dönüşmüş halini çözüme kavuşturmanızı sağlamaz. Hatta tetikleyiciler, alışkanlık döngüsünün en az önem arz eden bileşenidir. Ödüle dayalı öğrenme (adından da anlaşılacağı üzere) tetikleyiciye değil, ödüle dayalıdır. Rüşvet tam olarak o kısımda aslında. Endişe etmeyin, Kısım 2'de bu konulara da gireceğiz. Siz şimdilik sadece alışkanlık döngülerinizi haritalandırmaya odaklanın.

Bölüm 8

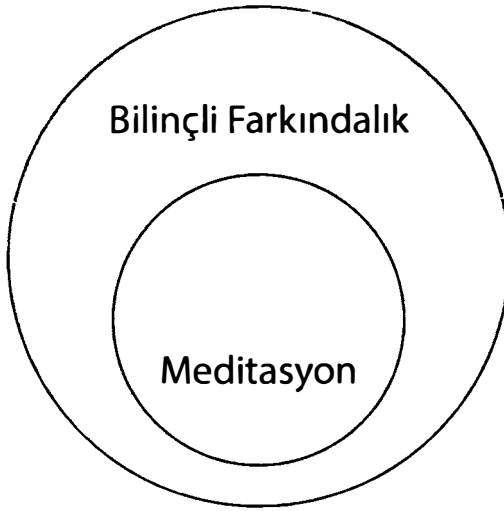
Bilinçli Farkındalık Üzerine Birkaç Kelime

Jon Kabat-Zinn'in bilinçli farkındalık tanımını bu noktada tekrar edelim:

(Bilinçli farkındalık) Şimdiki anda, bilinçli olarak, yargılamaksızın yalnızca ilgiyle ortaya çıkan bilinç halidir.

Hatırlayacaksınız, alt beyin ne yapılması gerektiğine karar vermek için olumlu ve olumsuz takviyelere tepki veriyor ve bu davranışı alışkanlığa dönüştürmede de epey iyi. Tüm bu süreçler bilincimiz dışında ilerliyor. Bir şeyi sırf alışkanlıktan yaptığımızın farkında değilsek, o şeyi alışkanlık gereği yapmaya devam ediyoruz (Bölüm 6'da bahsettiğimiz otomatik pilot olayı yani). Ancak bu alışkanlık örüntüleri henüz şekillenirken bunların farkına varmamız mümkün. İşte bilinçli farkındalık bize bu konuda yardımcı oluyor: Mağara adamından yadigar alt beynimizi eyleme geçtiğinde gözlemleyebilmek için farkındalık oluşturmada.

İnsanlar sık sık bilinçli farkındalıkla meditasyonu birbirine karıştırabiliyor.



Bunu görselleştirmenin basit bir yolu olarak Ven şemasını kullanabilir ve bilinçli farkındalığın büyük çember, meditasyonun da onun içindeki küçük bir çember olduğunu düşünebiliriz.

Diğer bir deyişle, meditasyon aslında bilinçli farkındalık çalışmalarının bir kolu olarak düşünülebilir. Bir farkındalık oluşturmak için meditasyon yapmanız gerekmiyor, meditasyon size içinde bulunduğunuz anda neler olduğunun giderek daha fazla ayırdında olmanız için yardımcı oluyor. Bunu beyniniz için, bilinçli farkındalık kasları oluşturmanıza ve güçlendirmenize imkan tanıyan bir spor salonu olarak düşünebilirsiniz.

Farkındalık aynı zamanda davranış tetikleyicilere ve otomatik tepkilerinize daha bir dikkat etmenize yardımcı oluyor. Bu da aslında kaygı ve endişe alışkanlık döngülerinin çok ötesini kapsıyor, hatta tepki verdiğimiz neredeyse her şeye etki edebiliyor, ancak bir uyarıda bulunmak gerek: Ortalıkta bilinçli farkındalığın özel bir (kaygıdan ari) zihin durumu ya da basitçe bir rahatlama tekniği olduğunu iddia edenlerin yarattığı yoğun bir bilgi kirliliği söz konusu. Kliniğime gelen hastalarımda da bunu sıkça deneyimliyorum: Zihinleri-

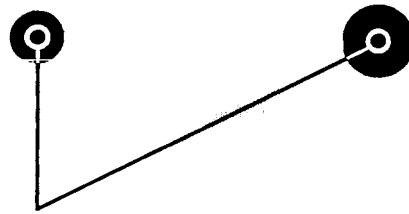
ni kaygıdan ya da kaygı yaratan düşüncelerden kurtarmaya çalıştıkça, daha fazla kaygılanıyorlar. Bu konuda en yaygın yanlış anlaşılmayı, inzivalarda verdiğim derslerde ya da hastalarıma bilinçli farkındalığı anlattığım seanslarda sık sık karşılaştığım tek bir soruyla özetleyebilirim: "Zihnimi düşüncelerden nasıl arındırırım?" Bunun akabinde meditasyonun amacı da 'zihni boşaltmak' olarak yanlış anlaşılır.

Bu konuda size bol şans dilerim, çünkü ben bunu on yıl boyunca, kışın ortasında üzerimde tişörtle ter içinde kaldığım, saatlerce süren sessizlik meditasyonlarıyla başarmaya çalıştım ancak işe yaramadı. Hem ayrıca tıp fakültesi ve uzmanlık eğitimlerim boyunca kafamı mümkün olduğunca çok bilgiyle doldurmaya çalıştım. Neden şimdi kafamı boşaltmak isteyeyim ki?

Bilinçli farkındalık bir şey durdurmak, boşaltmak ya da bir şeyden kurtulmakla alakalı *değil.* Bizi insan kılan şeyler zaten düşünceler, duygular ve duyulardır. Düşünmek ve plan yapmak da ustalaşmamız gereken eylemlerdir. Temiz bir klinik geçmişe sahip olmak ve doğru teşhisler koymak için düşünen beynimi kullanabilseydim, hastalarıma daha iyi bakmak için çokça zamanım olurdu. Yani bilinçli farkındalık, deneyimlerimizi oluşturan düşünce ve hislerden kurtulmak ya da onları değiştirmeye çalışmaktan ziyade, o duygu ve düşüncelerle *ilişkimizi* değiştirmekle alakalı.

Tabii bunu yapmak da pek kolay değil. 2010 yılında, Harvard'da yapılan bir çalışmaya göre, hayatımız boyunca uyanık geçirdiğimiz zaman diliminin yalnızca yüzde 50'sini düşünerek[27] (daha açık söylemek gerekirse düşüncelere dalarak) geçiriyoruz. Bu da otomatik pilotta epey bir zaman geçirdiğimiz anlamına geliyor.

Bu ruhsal durum, çok yaygın olduğu için beyin fonksiyonları bakımından da ölçülebiliyor. Hatta beynimizde *varsayılan mode ağı (default mode network - DMN)* denen bir bölge bile var. DMN, St. Louis'deki Washington Üniversitesi'nde, Marcus Raichle ve ekibi tarafından keşfedildi. Bu bölgenin varsayılan mod ağı olarak adlandırılmasının nedeni, elimizde tamamlanması gereken belli bir görev olmadığında zihnimizin hep buraya kayması aslında.[28]



DMN

Kafamız dalgın olduğunda; geçmişte olan ya da gelecekte olacak bir şeyleri tasavvur ettiğimizde; ruminasyon, kaygı ya da başka güçlü duygudurumlarında tekrar eden düşünce kalıplarına takılıp kaldığımız ve birtakım madde ya da nesneleri şiddetle arzuladığımızda DMN aktifleşiyor. İyi ya da kötü, bizimle bağlantılı şeyler hakkındaki düşünce ve anıları varsayılan olarak değerlendiririz. Geçmişte yaptıklarımızdan pişmanlık, gelecekte olacaklardan kaygı duyarız, vesaire. DMN'nin arka singulat korteks (posterior cingulate cortex - PCC) olarak adlandırılan bir merkezi, beynin başka bir bölgesiyle birlikte çalışır. PCC ilginç bir merkezdir, çünkü yalnızca insanlara bağımlılıklarını ya da tetikleyicilerini anımsatan görseller sunulduğunda aktifleşir.[29] Örneğin, kokain bağımlısı insanlarda kokaini (mesela bir ayna üzerine serilmiş kokain görseliyle), nikotin bağımlılarında sigarayı (sigara içen birinin görseli) ve kumar bağımlılarında ise kumarı anımsatan (rulet oynayan birinin fotoğrafı) görsellerle aktifleşir. Temel olarak PCC, aşerme ya da depresyon ve kaygı kaynaklı endişenin bir belirtisi olan ruminasyon (stres faktörüne odaklanarak onu tekrar tekrar düşünmek) gibi ısrarcı düşünce alışkanlığı döngülerine kapıldığımızda tam güç moduna geçer. Sürdürme, basitçe aynı şeyi tekrar tekrar düşünme anlamına gelir ve endişe de bu eylemin simgesidir. Bu kavramı net olarak anladığınızdan emin olmak için size birkaç örnek vereceğim:

Aşerme Alışkanlık Döngüsü

Tetikleyici: Pastayı görmek

Davranış: Pastayı yemek

Kazanç: İyi hissetmek

Ruminasyon Alışkanlık Döngüsü

Tetikleyici: Enerjinizi düşük hissetmek

Davranış: Kendinizi ne kadar kötü hissettiğinizi, hiçbir şey yapamayacağınızı düşünmek

Sonuç: (Çok daha) Depresif hissetmek

Endişe Temelli Kaygı Alışkanlık Döngüsü

Tetikleyici: Yapılması gerekenler listesindeki tamamlanmamış işleri görmek

Davranış: Hiçbirini yetiştirememekten endişelenmek

Sonuç: Kaygı duymak

İlaveten belirteyim, depresif bireyler tekrarlayıcı düşünce alışkanlığı döngüsünde o kadar iyidir ki üçte ikisi aynı zamanda kaygı bozukluğunun psikiyatrik tanı kriterlerini de karşılar. Kaygı ve depresyon arasındaki bu müşterek durum, genelde (sürekli birbirlerini besledikleri için) kontrolden çıkan tekrarlayıcı düşünce alışkanlığı döngüsünün bir örneğidir. Peki ama neden? Hebrew Üniversitesi'nden Yael Millgram ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, bir duyguduruma ne kadar aşina isek o ruh halinde o kadar uzun süre

kalma eğiliminde olduğumuz ileri sürüldü.[30] Sürekli endişeli ya da üzgünsek, o endişe ve üzüntü artık aşina olduğumuz hislere dönüşerek sabah rutinleri ya da günlük iş rutinleri gibi sürekli içine çekildiğimiz bir hal alıyor. Bu rutinden her bir sapma kişiye yabancı geliyor, onu korkutabiliyor ve hatta kaygısını tetikleyebiliyor. Bir hayatta kalma mücadelesi söz konusuysa, bu tepki mantıklı: Örneğin, daha evvel hiç bilmediğimiz topraklara giriyorsak, temkinli olmak durumunda kalırız, çünkü o bölgenin güvenli olup olmadığı hakkında bir fikrimiz yoktur. Unutmayın, alışkanlıkların tamamı kötü değildir. Bu alışkanlıklar, ilerlememize yardımcı olmak yerine önümüze set çekmeye ve bizi yavaşlatmaya başlamışsa, o zaman kötü alışkanlıklara dönüşürler.

Kendimizi mental alışkanlık döngüleriyle tanımlamaya başladığımızda, alışkanlıklarımız kimliğimiz olur, kim olduğumuzu alışkanlıklarımız belirlemeye başlar. *Kaygı Döngüsünü Kırma* programımın deneme aşamasına katılan deneklerimden biri bana şöyle bir e-posta atmıştı:

> *Acaba "Aklımda kaygı yaratan düşünceler var" ve "Kaygılıyım" dediği farklı hallerde, çözülme sağlamak için kişinin yaklaşımı konusunda herhangi bir fark olmalı mı? Geri dönüşlü ataklarla başa çıkmak için kullanacağım yöntemleri gayet iyi özümsedim; yoğun bir günün getirdiği kaygı, kaçırılan bir teslim tarihinin yarattığı stres, yaklaşan bir etkinlik ancak halihazırda mücadele etmeye çalıştığım kaygı, olduğumu sandığım kişiden ve sıkı sıkıya sarılı olduğum 'yeterince iyi olamama' örtüsünden kaynaklanan bir duygu. İliklerime kadar işlemiş bir kaygı bu.*

Bu hanımefendinin kaygısı, artık onun bir parçasıymış gibi gelmeye başlamış: Kaygıyı kendisinden ayrı düşünemeyecek bir noktaya kadar işlemiş içine.

Şayet araştırmacılar ve klinik tedavi uzmanları, insanların davranışlarıyla beyinde olup bitenler arasındaki bağlantıları net bir biçimde keşfedip anlayabilirlerse, rahatsızlıkların altında yatan mekanizmaya nokta atışı müdahalelerde bulun-

manın yollarını bulabilir ve hakiki, uzun soluklu bir değişim yaratabilmeleri noktasında insanlara çok daha fazla yardımcı olabiliriz. Bir klinik tedavi uzmanı olarak, hastalarıma tedavi sürecinde engel teşkil eden sorunların başında, tekrarlı düşünce alışkanlığını görüyorum. Bu düşünce alışkanlığı beyinde öyle derinlikli bir yol izliyor ki en sonunda kişi kendini alışkanlıklarıyla tanımlamaya başlıyor: "Ben bir tiryakiyim", "Ben endişeliyim." Tekrarlı düşünce alışkanlığı döngüsü hastalarım için açık ve güncel bir tehdit oluşturduğu ve bilinçli farkındalığın da bu sorunu çözmeye yardımcı olabileceğini öğrendiğim için, bir araştırmacı olarak bu yöntemin bokunu çıkarmaya kararlıyım.

Teoride bilinçli farkındalık ve meditasyon yapmak, tekrarlı düşüncenin farkına varmamıza yardımcı oluyor. O düşünce paternini bilinçsizce başa sarma döngüsüne sıkışıp kalmak yerine, orada sıkıştığımızı fark edip zamanla daha yeni ve iyi alışkanlıklar edinerek kendimizi o girdaptan çekip çıkarabiliriz. (İlerleyen bölümlerde bunu nasıl yapabileceğinizi daha detaylı bir biçimde anlatacağım.)

DMN, tekrarlayıcı düşünceye (ya da bir krize) kendimizi kaptırdığımızda aktive olur. Teorik olarak bilinçli farkındalığın, insanların bu döngülere düşmemelerine ve kendilerini düşünceleriyle tanımlamamalarına yardımcı olması beklendiği için, biz de bu yöntemin beyin ağında olumlu bir etki yaratabileceğine dair bir hipotez geliştirdik.

İlk çalışmamızda, bir MR cihazı kullanarak, daha evvel hiç meditasyon yapmamış insanların beyinleriyle deneyimli meditasyon uzmanlarınınkini kıyasladık. Deneyimsiz gruba nasıl meditasyon yapılacağı konusunda bilgi verdik ve ardından her iki gruptan da MR cihazındayken meditasyon yapmalarını istedik. Neticede meditasyon konusunda deneyimli olanlar ve olmayanlar arasında beynin sadece dört bölgesinde farklı aktiviteler gözlendi; bunlardan ikisi, ana DMN merkezleriydi.[31] Evet, DMN aktivitesi en az olan katılımcılar, deneyimsizlerdi.

Bu alanda yapılmış yeni bir keşif olduğu için sonuçlarımızın tutarlı olduğundan emin olmak adına deneyimizi tek-

rarladık, gerçekten de sonuçlar tutarlıydı. Hatta DMN'ye, gördüğümüz deaktivasyonun katılımcıların düşünce, duygu ve isteklerine kapılmak yerine[32] onları dikkatle gözlemleme deneyimiyle örtüştüğünden emin olmak için de birkaç kez gerçek zamanlı nörolojik geri denetim deneyi gerçekleştirdik.

Gelgelelim, belli sinirsel ağları hedefleyip onları tanımladığımıza dair nihai kanıt, ancak gerçek dünyadaki davranış değişiklikleriyle onları bir araya getirebildiğimizde ortaya çıkar. Laboratuvarımda, insanların sigarayı bırakmalarına yardımcı olabilmek için uygulama tabanlı bilinçli farkındalık eğitiminden faydalanabilir miyiz ve bununla DMN'de (bu çalışmada özellikle PCC'ye odaklandık) beyin aktivitelerinde bir değişiklik yaratabilir miyiz diye bir araştırma daha yaptık. Kendi uygulamamızı *(Craving to Quit - Bırakma Arzusu)* Ulusal Kanser Enstitüsü'nün, içeriğinde bilinçli farkındalık olmayan, sağlıkla alakalı farklı bilgiler içeren uygulaması *(QuitGuide - BırakmaKılavuzu)* ile kıyasladığımız bir çalışma için Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden hibe almayı başardık. Önce katılımcıların tedaviden önceki beyin aktivitelerini görmek üzere bir tarama yaptık, bir ay sonra da PCC'deki beyin aktivitelerinde yaşanan değişimlere bakarak sigarayı ne ölçüde azaltabileceklerine[33] dair tahmin yürütmek için bir tarama daha gerçekleştirdik. Uygulamamızı kullanan grubun PCC aktivitelerindeki azalmada güçlü bir ilişki bulduk, ancak Ulusal Kanser Enstitüsü'nün uygulamasını kullanan grupta pek bir değişim gözlemlemedik.

Böylece bilinçli farkındalığın beyin aktivitelerinde değişim yaratabileceği ve klinik bulgularla ilişkisi olabileceği konusunda teorimizin olduğu ortaya çıktı. İşte bu, klinik tedavi uzmanları ve araştırmacıların *laboratuvardan tedaviye* dedikleri çeviri tıp araştırmalarına mükemmel bir örnek. Burada amaç fikirleri, kavramları ve temel araştırma sorularını gerçek hayatta davranış değişimine etki edebilecek bir tedaviye dönüştürmekti. Bu alanda daha yapılacak çok iş var; özellikle uzun vadeli sonuçların gözlemlendiği uzun soluklu çalışmalar gerekiyor. Yine de artık bilinçli farkındalığın nasıl çalıştığına dair daha net bir fikrimiz olduğuna, göre bu tür çalışmalar

yapmamız için önümüzde bir engel yok. Yalnızca bu anlayış bile bilinçli farkındalık eğitiminin neden en iyi sonuçları depresyon ve kaygıda verdiğini açıklamaya yetebilir: Bilinçli farkındalık, tekrarlayıcı düşüncenin ortak bileşenlerini hedef alır. Depresyondan mustarip insanlar geçmiş konusunda tekrarlayıcıdır. Kaygılı insanlar ise gelecek konusunda. Esas bağlam ne olursa olsun (geçmiş ya da gelecek), bilinçli farkındalık hemen araya girer ve o sebatla tekrarlama sürecini bozmaya destek olur. Öyle ki Britanya Ulusal Sağlık Hizmetleri, depresyon konusunda birinci basamak tedavisi olarak bir tür bilinçli farkındalık eğitimi (bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi) uygulamaya başladı bile.

Umuyorum ki bu bölüm, bilinçli farkındalığın ne olduğunu ve özellikle beyninizdeki alışkanlık döngülerini nasıl hedef aldığını daha iyi kavramanıza yardımcı olabilmiştir. Daha da önemlisi, bu bilgileri, döngüleri kırmak için harekete geçmek üzere kullanabilecek olmanız. Beyninize hakim olan ana alışkanlık döngüsünü bir kere haritalandırdığınızda, gün içerisinde en küçük ayrıntıları nasıl seçebildiğinizi ve her birinin beyninizdeki 'çalma listesi'nden kaç kere geçtiğini fark ettiğinizi göreceksiniz. Sizin de haritalandırabileceğiniz tekrarlayıcı döngüleriniz var mı? Kafanızdan bu düşüncelerin kaç kere geçtiğini sayabiliyor musunuz? Listenin en favori döngüleri hangileri?

Bölüm 9

Bilinçli Farkındalık Karakter Tipiniz Ne?

Protozoa gibi tek hücreli organizmaların hayatta kalmak için basit bir çift yönlü mekanizmaları vardır: Besinlere yönelir, toksinlerden kaçarlar. Kabuksuz deniz salyangozunun nispeten daha karmaşık bir sinir sistemi olsa da temelde o da aynı şekilde öğrenir.

İnsan davranışlarının çoğuna da bu 'yaklaş ya da kaç' stratejisi atfedilebilir mi? Bir tehlike ya da tehdit karşısında örneğin, ya tehdit ya da tehlikeye döner ya da ondan uzaklaşmak için kaçarsınız veyahut öylece donup kalır ve tehdit oluşturan şey her ne ise sizi görmemesini ya da kokunuzu almamasını umarsınız. Bu, herhangi bir tehdit karşısında hepimizin verdiği otomatik savaş, kaç ya da donakal tepkisidir. En son birinin size, "Dikkat et" diye bağırdığı ya da şiddetli bir gürültü duyduğunuz anı hatırlayın. Muhtemelen (düşünmeye zaman ayırmadan ya da buna ihtiyaç dahi duymadan) size yaklaşan arabadan nasıl o kadar hızlı kaçtığınıza, şiddetli bir gürültü duyunca nasıl o kadar çabuk eğilebildiğinize yahut elektrikler aniden kesildiğinde donup kaldığınıza kendiniz bile şaşırmışsınızdır. Arka beyniniz ve sinir sisteminiz güvenliğinizi sağlamak için böyle anlarda (şükürler olsun ki) sizin adınıza her şeyi hallediyor. Kötü alışkanlıklardan kurtulmak için onlara fazla kafa yormak nasıl işe yaramıyorsa,

tehlike anında hızlı hareket etmeniz gerektiğinde düşünmeye zaman ayırmak da risklidir. Tehlike çok yakındaysa, düşünme eylemi fazla yavaş bir süreç olarak kalır; o anki tepkinizin tamamen refleksle verilmesi gerekir. Peki bu içgüdüler, karakterimizin bazı alışılmış öğelerini de açıklayabilir mi?

Birkaç yıl önce araştırma ekibimle beşinci yüzyıldan kalma, *The Path to Purification (Arınmaya Uzanan Yol)* başlıklı bir 'meditasyon el kitabı' bulduk; kitapta alışılmış davranışlarımız, eğilimlerimiz ve mental kişilik özelliklerimizin ne kadarının bu savaş, kaç ya da donakal[34] potalarına denk geldiği açıklanıyordu. Peki bu el kitabının yazarı neden bunları teker teker anlatma zahmetine girmişti? Meditasyon yapmayı ve alışılmış davranış kalıplarını değiştirmeyi öğrenmek isteyen insanlara daha özel önerilerde bulunabilmek için elbette. Bu, halihazırda kişiselleştirilmiş tedavi dediğimiz (hastanın fenotipine uygun tedavi uygulamak) yöntemin ilk versiyonlarından biri olabilirdi.

Üstelik el kitabının yazarının kalp atış hızı ve tansiyon monitörleri ya da beyin aktivitelerini gözlemleyebileceği MRI ve EEG gibi modern tıbbi cihazlara erişimi bile yoktu. Yazar sadece görebildiklerine odaklanmıştı; örneğin kişinin yediklerine, nasıl yürüdüğüne ya da giyindiğine, vesaire. *The Path to Purification*'da yöntemini şöyle açıklıyordu:

> *Duruştan ve eylemden,*
> *Yemekten, görmekten ve dahasından,*
> *Ortaya çıkan ruh hallerinden,*
> *Kişinin yapısı tanınabilir.*[35]

Sonrasında gözlemlerini, modern bilimin verileriyle şaşırtıcı derecede örtüşen üç genel kategoriye ya da onun deyimiyle potaya ayırmıştı:

Pota 1: Yaklaş/savaş

Pota 2: Kaçın/kaç

Pota 3: Ne yaklaş ne kaçın (bekle)

Gelin bu konuyu biraz açalım.

Bir partiye gittiğinizi hayal edin. Birinci potadaysanız (yaklaş), servis edilen yiyecekler karşısında büyülenir ve heyecanla arkadaşlarınızla sohbete başlarsınız. İkinci potadaysanız (kaçın), yemekler ve davetliler hakkında birtakım yargılarda bulunabilir ve gecenin ilerleyen saatlerinde kendinizi detaylar üzerinde ya da konuşulan belli bir konunun doğruluğu hakkında tartışırken bulabilirsiniz. Üçüncü potaya düştürseniz (ne yaklaş ne kaçın), muhtemelen kendinizi akışa bırakır ve diğerlerinin peşinden gidersiniz.

Araştırma ekibimiz yakın zamanda bu işi bir adım öteye taşıdı. El kitabında açıklanan davranış eğilimlerinin, günümüzde ödül temelli öğrenme dediğimiz mekanizmayla (yaklaş/savaş, kaçın/kaç, bekle) fazlasıyla örtüştüğünü gördük. Yaklaş potasında (1) olan kişiler, olumlu pekiştirici davranışlarla daha da bir motive olma eğilimi gösterebiliyor. Kaçın potasındakiler (2) olumsuz pekiştirici davranışlarla aynı süreci devam ettirmek üzere motive oluyor. Her ikisinde de bulunmayanlar (3) daha ziyade arada kalıyor; diğerleri gibi hoş ya da nahoş koşullar karşısında ne olumlu pekiştirici ne de olumsuz pekiştirici yollara/eğilimlere yöneliyor ya da çekiliyorlar.

Bu pota uygulaması, mevcut bilimin yöntemleriyle o kadar iyi örtüşüyordu ki, biz de herkesin uygulayabileceği yalnızca on üç soruluk davranışsal eğilimler anketimizi (BTQ: Behavioral Tendencies Quiz) geçerli kılmak için onaylamak adına modern zamana uygun bir ölçüm yaparak psikometrik araştırma yöntemlerini kullanmaya karar verdik.

Davranışsal Eğilimler Anketi

Lütfen aşağıdaki seçenekleri kendi *genel* davranışlarınıza en uygun şekilde (nasıl davranmanız gerektiğini ya da belli bir durumda nasıl davranabileceğinizi düşündüğünüz şekilde değil) sıralayınız. Soru üzerinde çok fazla düşünmeden, ilk ve anlık yanıtınızı vererek işaretleme yapmanız gerekiyor. Size en uygun olan yanıta 1, ikincil olabilecek davranışa 2 ve size en az uyan seçeneğe de 3 yazabilirsiniz.

1. Bir parti vermeyi planlasaydınız...
   - ❑ Kalabalık ve enerjisi yüksek bir parti olsun isterdim.
   - ❑ Yalnızca belirli kişileri davet ederdim.
   - ❑ Son dakikada planlanmış, belli bir teması olmayan bir parti olurdu.

2. Konu odamı temizlemeye geldiğinde...
   - ❑ Her şeyin harika görünmesini gurur meselesi haline getiririm.
   - ❑ Sorunları, kusurlu yerleri ya da dağınıklıkları hemen fark ederim.
   - ❑ Dağınıklığı pek fark etmem ya da umursamam.

3. Yaşam alanımın...
   - ❑ Güzel görünmesini tercih ederim.
   - ❑ Düzenli görünmesini tercih ederim.
   - ❑ Yaratıcı bir kaos içinde olmasını tercih ederim.

4. İşimi yaparken...
   - ❑ Tutkulu ve enerjik olmayı severim.
   - ❑ Her şeyin doğru olduğundan emin olurum.
   - ❑ Geleceğe dair olasılıkları değerlendirir, ilerlemek için en doğru yolu düşünürüm.

5. İnsanlarla konuşurken...
   - ❑ Sevecen görünebilirim.
   - ❑ Gerçekçi görünebilirim.
   - ❑ Felsefi görünebilirim.

6. Giyim tarzımın dezavantajı...
   - ❑ Beni paspalmışım gibi göstermesi.
   - ❑ Beni hayal gücünden yoksunmuş gibi yansıtması.
   - ❑ Beni düzensiz ya da uyumsuzmuşum sunması.

7. Genelde yürürken...
   - ❑ Canlı hareket ederim.
   - ❑ Çevik hareket ederim.
   - ❑ Amaçsızca hareket ederim.

8. Odam...
   - ❑ Gösterişli dekore edilmiştir.
   - ❑ Özenle düzenlenmiştir.
   - ❑ Dağınıktır.

9. Genelde...
   - ❑ Nesnelere karşı güçlü bir istek duyarım.
   - ❑ Eleştirel ancak net düşünürüm.
   - ❑ Kendi alemimdeyimdir.

10. Okulda...
    - ❑ Çok arkadaşım olmasıyla bilinirim.
    - ❑ Zekamla bilinirim.
    - ❑ Hayalperestliğimle bilinirim.

11. Genelde kıyafetlerimi seçerken...
    - ❑ Modaya uygun ve çekici olmaya dikkat ederim.
    - ❑ Tertipli ve düzenli olmaya dikkat ederim.
    - ❑ Salaş olmayı tercih ederim.

12. Genel olarak...
    - ❑ Sevecen bir insanım.
    - ❑ Düşünceli bir insanım.
    - ❑ Dalgın bir insanım.

13. Diğerleri bir konuda aşırı heveslendiğinde ben...
    - ❑ Hemen atılır ve onlara katılmak isterim.
    - ❑ Genelde şüpheci yaklaşırım.
    - ❑ Pas geçerim.

Birinci, ikinci ve üçüncü seçeneklere verdiğiniz puanları ayrı ayrı toplayın. En düşük puana sahip seçenek en güçlü davranış eğilimine işaret edecek.

Birinci seçenekler, yaklaş potası; ikinci seçenekler, kaç potası; üçüncü seçenekler, akışına bırak potası. Örneğin birinci seçenekte 18, ikincide 25 ve üçüncüde 35 puan aldıysanız, yaklaş potasına yakın davranışlar sergiliyorsunuz demektir.

Bu anketi bir bilinçli farkındalık kişilik anketi olarak düşünebilirsiniz. Bununla birlikte size günlük yaşantınız konusunda da yardımcı olmasını umuyoruz. Günlük davranışsal eğilimlerinizi daha net görüp daha açıkça algılayabilirseniz, kendi benliğinizi ve iç dünyanız ile etrafınızda olup bitenlere verdiğiniz alışılmış tepkilerinizi daha iyi kavrayabilirsiniz. Bunun yanında ailenizin, arkadaşlarınızın, iş arkadaşlarınızın kişilik tipleri hakkında da fikir edinebilir ve onlarla daha iyi bir uyum içerisinde yaşamayı ve çalışmayı öğrenebilirsiniz.

Olduğunuz kişiyle daha yüksek bir uyum içerisinde bulunmak size aynı zamanda alışıldık eğilimlerinizi güçlendirmenizde de yardımcı olacaktır. Örneğin, ağırlıklı olarak 'yaklaş' tipi davranışlara eğilimli kişiler, pazarlama ve satış konusunda başarılı olabilirler. Kaçınmaya meyilli kişiler, üst düzey hassasiyet ve detaylara dikkat edebilme kabiliyeti gerektiren işlerde çalışabilirler; zira bu kişiler bir şeyleri detaylandırmayı sever ve bu sebeple de böyle işlerde başarılı olurlar. Akışına bırakmaya eğilimli insanlar ise genelde büyük projelerin başlangıcında yapılan beyin fırtınalarında en yaratıcı fikirlerle gelen kişiler olurlar.

Alışkanlık eğilimlerinizi bilmek, aynı zamanda olgunlaşmanıza ve gereksiz kalp ağrılarından kaçınmanıza da yardımcı olur. Örneğin, yine 'yaklaş' tipinde bir insansanız, hayatın akışı içerisinde aşırıya kaçmaya meyilli olduğunuz, iyi gibi görünen (mesela tıkanırcasına yeme, arkadaşlıklarda kıskançlığa kapılma) ancak işleri daha da kötüleştirecek şeylere meylettiğiniz noktaları detaylı olarak haritalandırabilirsiniz. Kaçınmaya meyilli bir insansanız, gereğinden fazla eleştirel olma (hem kendinize hem çevrenizdekilere karşı) ya da küçük detaylara büyük resmi kaçıracak kadar fazla odaklanma gibi davranışlarınıza dikkat edebilirsiniz. Son olarak, akışına bırakan bir tipseniz, karar vermekten kaçınabileceğiniz ve sırf bir ikilik çıkmasın diye başkalarıyla aynı fikirdeymişsiniz gibi davranacağınız durumların ayırdına varmaya odaklanabilirsiniz.

Aşağıda, her kişilik tipi için genel özetler verdik. Unutmayın, bunlar yalnızca eğilim, etiket değil. Her insanın iyi kötü bir eğilimi olur ve koşullara göre, bir eğilimi diğerinden daha

baskın çıkabilir. Örneğin, eşim ve ben büyük ölçüde kaçınma potasına denk düşen insanlarız. Bu, neden ikimizin de akademisyen olduğunu açıklayabilir tabii: Teorileri ve öncülleri sorgulayarak, araştırıp bir şeyleri çözmeye çalışarak zaman geçirmeyi seviyoruz. İkincil eğilimimiz ise akışına bırakma potasına girmemize neden oluyor mesela. Yani ikimizden biri bir şeyle mücadele ediyor ya da kötü bir gün geçiriyorsa, diğeri ateşe 'eleştirme' körüğüyle gitmektense, iyimser yaklaşıp destekleyici bir tavır sergileyebiliyor.

Açık konuşmak gerekirse, bu davranışsal eğilimlerden haberdar olmak hem eşimin hem de benim alışkanlık kalıplarımızı daha net görmemize yardımcı oldu. Yani karım bana gelip işte bir arkadaşıyla yaşadığı bir olayı anlattığında, o kişiyi acımasızca yargılamaya meyledersem, bana nazikçe eleştirme alışkanlığı döngümü hatırlatarak kendimi tutmam ve olaya biraz daha net bakabilmem için yardımcı olabilir.

Yaklaş Potası: İyimser ve sevecen olmaya meyillisiniz, hatta popüler bir tip de olabilirsiniz. Günlük işlerde sakince ve hızlı düşünebiliyorsunuz. Güzel şeylere ilgi duyma olasılığınız hayli yüksek. İnandığınız şeylere kalbinizi veriyorsunuz ve tutkulu doğanız diğer insanlar arasında popüler olmanızı sağlıyor. Özgüvenli bir duruşunuz var (daha açık söylemek gerekirse, mağrur bir edayla yürüyorsunuz). Bazı zamanlarda başarı konusunda biraz açgözlü olabiliyorsunuz. Hoş deneyimler ve iyi arkadaşlıklar edinmeyi arzuluyorsunuz.

Kaçın Potası: Net düşünebilen, sezgisi güçlü bir insan olma eğilimindesiniz. Zekanız, olayları daha mantık çerçevesinde değerlendirmenize ve kusurları kolayca bulabilmenize yardımcı oluyor. Kavramları hızlıca anlayabiliyorsunuz, işleri kolayca hallederken ortamınızı düzenli ve tertipli tutma eğilimindesiniz. Detaylara dikkat ediyorsunuz. Biraz sert bir duruşunuz olabilir (yani olasılıkla seri ve gergin yürüyorsunuz). Bazen aşırı eleştirel ve yargılayıcı olabildiğinizi fark edebilirsiniz. Mükemmeliyetçi bir tipe benziyorsunuz.

Akışına Bırakma Potası: Yumuşak ve anlayışlı birine benziyorsunuz. Geleceği düşünebilme ve olabilecek şeyleri hesap

edebilme potansiyeline sahipsiniz. Her şeyi derinlemesine ve felsefi bir bakış açısıyla düşünüyorsunuz. Bazen kendinizi düşünce ya da hayallerinize fazla kaptırma olasılığınız var. Hayal kurarken bazen şüpheye düşebiliyor ve endişeye kapılabiliyorsunuz. Zaman zaman kendinizi, sürekli olarak başkalarının önerilerine katılırken gözlemleyebilir, fazla kolay ikna edilebildiğinizi fark edebilirsiniz. Diğerlerinden daha az organize olduğunuzun ve hayalci bir tip gibi göründüğünüzün ayırdına varabilirsiniz.

Zihninizin nasıl işlediğini anladıkça, onun üzerine çalışmanız o kadar kolaylaşacaktır. Kendi davranış eğilimlerinizi keşfettikçe, kendi güçlü yanlarınızdan o kadar çok fayda sağlayabilecek ve eğilimlerinizin sizi sarstığı anlardan o kadar çok şey öğrenip olgunlaşacaksınız.

Tüm bu eğilimleri, içine düşme olasılığınızın daha yüksek olduğu alışkanlık çukurlarını net görebilmenize yardımcı olacak birer destek gibi düşünebilirsiniz. Bu eğilimlerin farkında olmak, alışkanlıkları değiştirme sürecine girdiğinizde size gerçekten yardımcı olabilir, çünkü bu temel eğilimleri göremezseniz, onları değiştirmeyi de (ne zarar veren eğilimlerden kurtulmayı ne de güçlü yönlerinizin üzerine eğilmeyi) başaramazsınız. Kliniğe gelen hastalarımdan biri bu işi çok iyi çözmüştü: Kendini yargılama döngüsü içerisinde sıkışıp kaldığında (örneğin, "Bu çok aptalca. Neden yaptım ki bunu?" yargısı) kendine basitçe şunu söylüyordu: *Ah, bu sadece beynimin oyunu*. Bu da olayları çok fazla kişisel algılamamasına yardımcı oluyordu.

Özetle, kitabı okumaya devam ederken bulduğunuz davranışsal eğilimi (ya da eğilimlerinizi) aklınızdan çıkarmayın ve genel olarak herhangi bir alışkanlığı değiştirme aşamasında ya da kaygıyla başa çıkmaya çalıştığınızda size yardımcı olması için güçlü yanlarınızdan destek alıp alamadığınıza bir bakın. Belki de yolunuza taş koymaya başladıkları anda o alışılmış davranış eğiliminden sıyrılmayı başarabilirsiniz. Artık zihninizi haritalandırmayı iyice anladığınızı ve bir sonraki adıma geçmeye hazır olduğunuzu düşünüyor musunuz? O zaman haydi, ikinci kısma geçelim.

KISIM 2

Beyninizin Ödül Algısını Güncelleyin: İkinci Vites

1. *Acının gelişine izin vermelisin.*
2. *Sana bir şeyler öğretmesine müsaade etmelisin.*
3. *Gereğinden fazla kalmasına izin vermemelisin.*

—IJEOMA UMEBINYUO

Bölüm 10

Beyniniz Nasıl Karar Verir? (Neden Pastayı Brokoliye Tercih Ederiz?)

İnsanın en çok sinirlerini bozan kaygı alışkanlığı döngülerinden biri de erteleme alışkanlığıyla mücadele etmektir. Endişe ya da erteleme gibi alışkanlık döngüleri neden bu kadar uzun süre musallat olur? Erteleme alışkanlığını en sık tetikleyen endişelerden biri, hata yapma ya da yetersizlik korkusudur. Kaygıdan kurtulma programıma katılanlardan biri durumu şöyle açıklıyor:

> *'Kaygı döngüsü' ile ciddi bir mücadele içerisindeyim, çünkü kaygım endişe dolu düşünceler ve özeleştiriden oluşan leziz bir menüden besleniyor. Bu kısırdöngünün en ciddi sonuçlarından biri de ERTELEME. Şu anda bile erteliyorum...*

Bir başkası da kendi alışkanlık döngüsünü şöyle tanımlıyordu:

Bütün sabahımı yine bir kaçınma döngüsüne sıkışıp kalarak geçirdim. Projeyi aç, sosyal medyaya geç, yarım saatini hiç et. Projeye geri dön, 'sadece bir el' oyun oynamak için telefonu al, bir saat kaybet. Kaçınmanın tek 'ödülü' de programdan geri kalmanın ve yapacak çok fazla işim olduğunu bilmenin yaratacağı berbat hisle yüzleşmek zorunda kalmamak. Oyun oynamak ve sosyal medyada gezinmek beni bir süre uyuşturuyor ve bu histen saklanmama olanak tanıyor.

Tetikleyici: Bir proje üstünde çalışmak

Davranış: Telefonda oyun oynamak (yani ertelemek)

Sonuç: Kaçınma, çalışılması gereken süreden bir saat kaybetme

Bu noktada hepimizin görebildiği esas ironi, "geride kalmanın yarattığı berbat hislerden" geçici olarak kaçmanın gerçekte hastamın, kendi programının daha da gerisinde kalmasına neden olması. Kendisi anlatmaya devam ediyor:

Farklı yöntemler ve teknikler deneyerek on beş yıl geçirdim, günlük olarak zamanımı nasıl harcadığımı takip etmemi sağlayan ve belli saatlerde belirlediğim site ve uygulamalara girmeme engel olan beş farklı uygulama ve abonelik hizmeti alıyorum, telefonumu neredeyse 7/24 'rahatsız etmeyin' modunda kullanıyorum vesaire vesaire... Aradığım tek şey ise bu döngünün etrafını kuşatan duygusal tepkiyle nasıl baş edebileceğim konusunda birinin bana rehberlik etmesi, çünkü işin özünde hangi araçları ya da teknikleri kullanırsam kullanayım bir şeyi gerçekten ertelemek istiyorsam, erteliyorum. Her zaman bunun bir yolunu bulacağımı da biliyorum.

Benim esas araştırmaya çalıştığım şey, bu eylemin altında yatan arzuyla nasıl etkileşim kurabileceğim ya da daha doğrusu altında yatan korkularla. Kaygımın esas

nedeniyle. Yıllarca, yaptığım işin gerçekten de yapmak istediğim şey olduğu konusunu kesinleştirmek için hem bireysel olarak hem de terapistimin desteğini alarak çalışıp çabaladım. Ancak sorun şu; onyıllardır benimle birlikte olan yeterince iyi olamama, reddedilmek gibi derin ve ürkütücü korkularım var ve ne yazık ki hepsi gerçekten yaşadığım bazı olaylarla da körükleniyor. Bir şeyi ne kadar çok istersem isteyeyim, korku beni bastırıyor ve yine kısa süreli rahatlamaların peşine düşerek kendimi yine o erteleme döngüsünün içinde buluyorum. Çözüm o araçlar ve yöntemlerde olsaydı, şimdiye çoktan bu korkuları yenerdim, çünkü hepsini denedim... Hatta şimdiye dek hayatımda kaç kişiden, "Bence sadece irade gücünü ortaya çıkarmalı ve bunu yapmalısın" gibi nasihatler duyduğumu söylemem mümkün değil ki bunu duymak da aslında onlara, "Sizce ben bunu düşünememiş miyimdir?" ya da "Bunu düşünebilen, ancak uygulamaya geçemeyecek kadar güçlü bir karaktere sahip değil miyim?" diye sorma isteği uyandırır hep içimde. Yine de her ikisi de insanı pek cezbeden düşünceler değil.

Hastam bu noktada (arkadaşım Emily ve Star Trek'in Mr. Spock'ının muhtemelen bir avuç üyesinden ikisi olduğu) çok çok özel irade kulübüne kabul edilmemekle kalmıyordu, aynı zamanda son birkaç onyıldır kimsenin kendisine davranış değişiminin kilit noktasını (ödül değeri) ve beyninin bu konuda nasıl çalıştığını anlatmadığını da ortaya koyuyordu.

Beyniniz neden pastayı brokoliye tercih ediyor?

Mesele, "Çünkü pasta daha lezzetli" yanıtı kadar basit değil. Bu sorunun gerçek yanıtı bize, neden belli kalıplara bağlı kalarak davranış sergilediğimize ve stres kaynaklı yeme bozukluğundan ertelemeye kadar pek çok farklı zararlı alışkanlıklardan nasıl kurtulacağımıza dair bir içgörü de kazandırıyor.

Gelin, beynimizin alışkanlıkları neden ve nasıl şekillendirdiği ile başlayalım. Bu kısım biraz üçüncü bölümün tekrarı gibi olacak ama lütfen biraz sabredin. Nedeni aslında basit: Alışkanlıklar, beynimizi yeni şeyler öğrenmesi için özgür

bırakır. Gelgelelim her eylem de alışkanlığa dönüşmez. Beyniniz neyi alışkanlık olarak benimseyeceğine ya da neyi bir daha asla yapmayacağınıza kendisi karar verir. Unutmayın, bir alışkanlığı, karşılığındaki davranışın ne kadar ödüllendirici olduğuna bakarak öğreniyoruz. Bir davranış ne kadar *ödüllendiriciyse*, karşılığında gelişen alışkanlık o kadar güçlü oluyor.

Bu kısım önemli, o yüzden tekrar ediyorum: *Bir davranış ne kadar ödüllendiriciyse, karşılığında gelişen alışkanlık o kadar güçlü oluyor.*

Aslında beynimiz, karşılığında alınan ödül değerine göre belli bir davranış hiyerarşisi geliştirir. Daha büyük ödül getiren davranış, beynimizin seçtiği ve bizim de yerine getirdiğimiz davranıştır. Nörobiyolojik bir bakış açısıyla bakacak olursak, muhtemelen bu, o davranış ilk kez öğrendiğimizde ödül merkezlerini ateşleyen dopamin miktarıyla ilgilidir. Bunun temeli, hayatta kalmak için alabildiğimiz kadar fazla kalori almamıza yardımcı olmaya programlanmış mağara adamı beyinlerimize kadar uzanıyor. Örneğin, şeker ve yağda bolca kalori var ve bu yüzden pasta yediğimizde, beynimizin bir kısmı şöyle düşünüyor: *Kalori! Hayatta kalma!* Böylece pastayı brokoliye tercih etmeye başlıyoruz. Yakın zamanda Max Planck Enstitüsü'nde yapılan bir çalışmada, beynimizde dopaminin iki şekilde zirveye ulaştığı görüldü: İlki yemeğin tadını aldığımızda ve ikincisi o yiyecek midemizle buluştuğunda.[36] Ne kadar kalori vadettiğine bağlı olarak beynimiz, hangi yiyeceklerin daha ödüllendirici (daha fazla kalori = daha fazla ödül) olduğunu hatırlıyor. Ebeveynimizin tatlıyı asla akşam yemeği olarak servis etmemesinin nedeni de bu. Önümüze böyle bir seçenek sunulduğunda, midemizi sebzeden evvel tıka basa pastayla dolduruyoruz çünkü.

Mesele sadece kaloriyle de ilgili değil. Beynimiz aynı zamanda insanlar, mekanlar ve nesnelerin de ödül değerlerini öğreniyor. Çocukken katıldığınız tüm o doğum günü partilerini hatırlayın. Beyniniz bütün bu bilgileri; pastanın tadının yanında arkadaşlarınızla ne kadar eğlendiğinizi de bir araya getirerek tek bir kompozit ödül değerine çeviriyor.

Ödül değeri, beynimizin orbitofrontal korteks (OFC) adı verilen belli bir bölgesine kodlanmıştır. OFC, beyinde duygusal, duyusal ve daha evvel elde edilen davranışsal bilgilerin buluştuğu bir tür kavşak görevi görür. Bütün bu bilgileri alıp bir araya getirir[37] ve belli bir davranışın ödül değerini belirlemede kullanır. Böylece biz de gelecekte bu 'hap' bilgi parçacığına daha hızlı erişebiliriz.



Bir yetişkinseniz ve önünüze bir pasta konulduysa, tadının nasıl olduğunu yeniden öğrenmenize ya da o pastadan yediğiniz zamanlarda ne kadar eğlendiğinizi hatırlamanıza gerek yoktur; bunun yerine çocukken öğrendiğiniz bu hap bilgi derhal devreye girer. Pasta yemek size kendinizi iyi hissettirir ve alışılmış, otomatik bir tepkiyi tetikler.[38] Bir alışkanlığı öğrenmeyi bir tür 'yarat ve unut' mekanizması olarak düşünebilirsiniz; ödül değerini yaratır ve diğer detayları unutursunuz.

İşte alışkanlıkları kırmak tam da bu yüzden zordur.

Her pasta gördüğünüzde yeme dürtüsünü otomatik olarak kesmeye çalışıyorsanız, muhtemelen biri size iradenizi kullanmanızı ve pasta yememenizi söyleyecektir. Peki ama gerçekten o yeme dürtüsünden kurtulabilir misiniz?

Bu şekilde ilerlemeye çalışmak bazen işe yarar ancak uzun vadede çoğunlukla başarısızlıkla sonuçlanır. Bunun nedeni de beyninizin tam olarak bu şekilde işlememesidir.

Bir alışkanlığı değiştirmek için yalnızca o alışkanlığa odaklanmanız yetmez. Bunun yerine, o alışkanlığın yarattığı *hissedilen ödül deneyimini* hedef almanız gerekir. O davranıştan kurtulmayı düşünmemiz yeterli olsaydı, hepimiz kendimize sigarayı bırakmamız, pasta yememiz, gergin

olduğumuzda çocuklarımıza bağırmamamız, genel olarak kaygı duymayı kesmemiz gerektiğini söylerdik ve bom! Bir anda oluverirdi ancak olmuyor. Bir alışkanlığı değiştirmenin sürdürülebilir tek yolu, o alışkanlığın ödül değerini güncellemektir.[39] Öğrenme biçimimize bu yüzden ödül temelli öğrenme deniyor.

Bilinçli Farkındalık: Ödül Değer Sisteminizi Güncelleyin

Peki ödül değerini güncelleyip kaygı, erteleme ve diğer kötü alışkanlık döngülerini nasıl kıracağız? Basit bir şeyle: Bilinçli farkındalık.

Geçmişte öğrenilen değerlerin artık geçerli olmadığını kabul ettirmek için beynimize yeni bilgiler vermemiz gerekir. Şimdiki zamanda yapılan bir davranışın sonuçlarına odaklanarak, beyni otomatik pilotta çalışma alışkanlığından kurtarabilir ve o davranışın halihazırda sizin için ne kadar ödüllendirici (ya da ödüllendirmeden yoksun) olduğunu görebilir ve hissedebilirsiniz. Bu yeni bilgi, eski alışkanlığın ödül değerini sıfırlar ve daha iyi davranışları ödül hiyerarşisinde daha yukarılara, en sonunda da otomatik pilota alır (bu alışkanlık döngüsü üçlemesine Kısım 3'te daha detaylı değineceğiz).

Size bir örnek vereyim. Hastalarıma asla kendilerini sigarayı bırakmaya zorlamaları gerektiğinden ya da sigaranın onlar için ne kadar zararlı olduğundan bahsetmeme gerek yok. Bunu zaten pek sevdikleri Marlboro modellerinin amfizem* kaptığını izlediklerinde anlıyorlar (en az dört Marlboro modeli KOAH nedeniyle öldü[40]). Hiçbir hastam muayenehaneme gelip de bana nasıl daha fazla sigara içeceğini de sormuyor tabii. Ben böyle durumlarda doğrudan paraya yöneliyorum: Doğrudan deneyime. İnsanlara sigara içtikleri sırada olanlara dikkat etmeyi öğretiyorum.

Amfizem: Çoğunlukla sigara içenlerde ya da zehirli gaz soluyanlarda görülen bir tür akciğer rahatsızlığı. (ed.n.)

Çoğu insan sigaraya ergenliğinde başlar, bu yüzden beyinde sigara konusunda çok güçlü bir ödül değeri oluşur: Genç olmak, okulda popülerlik kazanmak, asilik etmek vesaire... Ben de onlara, *tam burada ve şimdiki zamanda* sigara içmenin kendileri için ne kadar ödüllendirici olduğunu görmeleri için buna dikkat çekerim. Bu farkındalığı kazanan bir kadın hastam sonrasında sigaranın, "kokmuş peynir gibi leş koktuğunu ve tadının da fazlasıyla kimyasal geldiğini" belirtmişti. "IYK!"

Bu hastanın neye dikkat ettiğini fark ettiniz mi? *Sigara bana zararlı* diye düşünmüyor. Bunun yerine *tam da* sigara içtiği sırada o sigara deneyimini farkındalık ve merakla gözlemliyor; sigaranın gerçek tadının ve kokusunun ayırdına varıyor. Tadına ve kokusuna odaklandığınızda sigaranın gerçekten ne kadar berbat bir şey olduğunu anlıyorsunuz. Kaygıda da aynı durum geçerli: Hastalarım muayenehaneye yeterince endişeli olmadıklarını söylemeye ya da benden daha fazla kaygılanmak için ilaç istemeye gelmiyorlar, çünkü kaygı berbat bir his.

Bu tür bir farkındalık, karşılığında bir kötü alışkanlık döngüsünü kırmanıza yardımcı olacak ödül değerini sıfırlamak açısından kritik önem arz ediyor.

İkinci vitesin özü tam olarak bu.

Şimdi, aşağıda anlatacağım durumla bağ kurup kuramadığınızı bana söyleyin:

Okulda ya da işyerinde geçen uzun bir günün ardından eve geliyorsunuz. Belki çok zor bir gün geçirdiniz, belki biraz streslisiniz ya da sadece yorgunsunuz. Henüz akşam yemeği saati değil, ancak yine de bir şeyler atıştırmak için mutfağa geçiyorsunuz. Bir paket cips ya da şekerleme alıp televizyon izlemek, e-postalarınızı kontrol etmek ya da telefonda konuşmak için bir yere kurularak bilinçsizce yemeye başlıyorsunuz.

Siz daha farkına bile varmadan paketin yarısını bitiriyor ve kendinizi belki fazlasıyla doymuş hissediyorsunuz, hatta belki biraz da mideniz bulanıyor.

Gelin bu davranışı haritalandıralım.

Tetikleyici: Gün sonu, stres, açlık vs.

Davranış: Bilinçsizce atıştırmalık tüketmek

Sonuç: Hmmm, bu cipsin tadı nasıldı ki? Hiç dikkat etmedim.

Evet, aynen öyle! İşte bu eski ve zararlı alışkanlıkları kırmak tam da bu yüzden zorlaşıyor. Daha önce söylediğim 'yarat ve unut' sürecini hatırladınız mı? Beyniniz bu kez de televizyon karşısında rahatlayıp cips yediğiniz bütün o zamanları bir araya getirdi ve 'cips + televizyon = rahatlama' ödül değerini yarattı. Zombilerin yeme biçimine benzeyen bilinçsizce yeme alışkanlığınız, daha kapıdan girdiğiniz anda tetikleniyor. Bu stres atma ödül değeri, *tam da o davranışı gerçekleştirdiğiniz anda* buna dikkat kesilmediğiniz müddetçe sıfırlanmayacak. Doğal olarak siz de neden duramadığınızı merak ederek aynı davranışı defalarca tekrarlamaya devam edeceksiniz.

Hepimizin anladığı üzere ödül temelli öğrenmenin merkezinde (adı üzerinde) ödül var. Davranış bir sonuç yaratıyor ve o sonuç da gelecekteki davranışı şekillendiriyor. Davranış ödüllendirici ise aynı davranışı tekrarlıyorsunuz; değilse, bir daha yapmıyorsunuz. Budistler bu durumu neden-sonuç ilişkisi olarak tanımlarken, hayvan davranışı uzmanları buna olumlu ve olumsuz takviye ya da pekiştirmeli öğrenme yahut edimsel koşullandırma diyor.

Adına ne derseniz deyin, bu durumu değiştirmek istiyorsanız, beyninizin ufak orbitofrontal korteksinin burnunu biraz kendi kakasına sürtmeniz gerekiyor ki ne kadar kötü koktuğunu iyice anlasın. Beyninizin öğrenme biçimi bu. Bir davranışı, ödül değeri aynı kaldığı müddetçe asla değiştiremezsiniz. Ödül değeri de ancak siz o ödülün hakiki değerini tam olarak görmek ve kabullenmek üzere bir farkındalık yaratığınızda değişir. Halihazırdaki ödül değeri, siz beş ya da on üç yaşındayken bir oturuşta kocaman bir paket cipsi gömdüğünüz ve sonra midenize kramp girmeden yüzmeye gidebildiğiniz zaman yaratılan değerle AYNI DEĞİL! Ben şu

anda o davranışın hayatınızda yarattığı ödül değerinden bahsediyorum. Ancak o değeri belirlediğinizde büyük kırmızı sıfırlama tuşuna basma şansına erişeceksiniz.

Beyninizin pek ünlü minik burnunu, söz konusu minik alışkanlık döngüsüne sürttüğünüzde büyülü bir sonuç çıkıyor ortaya: O davranışın büyüsü bozulmaya başlıyor. Bu işi çok abartmanızı da istemiyorum, o yüzden bu kez durumu biraz daha farklı ifade edeceğim ve sizin için italik font kullanacağım. *Gerçekten herhangi bir varsayımda bulunmadan ya da geçmiş deneyimlerinizin sizi yönlendirmesini beklemeden pürdikkat ve özenle üzerine eğilirseniz, bir davranışın artık sizin için ödüllendirici olmadığını görürsünüz; sizi temin ederim, bir kez bunu gördüğünüzde o alışkanlık sizi eskisi kadar heyecanlandırmamaya başlayacak.*

Bunun sebebi, beyninizin sizden aldığı en son verilere dayanarak (bahsettiğimiz durumda, o davranışın size nasıl hissettirdiğine göre) ödül değerlerini güncellemesidir. Değer değiştiği zaman OFC ödül hiyerarşisini baştan düzenler ve daha az ödüllendirici olan davranışı 'tetiklenirse, mutlaka yapmalısın' listesinin daha alt sıralarına taşır. Söz konusu davranışın hatırladığınız ya da hissettiğiniz kadar ödüllendirici olmadığını bir kez açıkça gördüğünüzde, artık gelecekte onu tekrarlamak için daha az heyecan duyarsınız.

Noel Baba Gibi Büyüsü Bozulanlar

Noel Baba'nın sakalına asılıp, adamın aslında kırmızı bir kostüm giymiş, takma sakallı (asla gerçek olmaz o sakal), alelade bir tip olduğunu ilk kez fark eden bir çocuk misali, siz de davranışlarınızın sonucunu daha dikkatle değerlendirdiğinizde, OFC'de ödül değeri değişmeye başlar ve *geri dönüp de bunu hiç fark etmemişsiniz gibi davranmanız mümkün olmaz.* Gerçeği bir kez öğrendiğinizde, artık kendinizi Noel Baba'nın gerçekten var olduğuna inandırmanız imkansızdır.

Ertelemenin, projenizin programın çok daha gerisinde kalmasına neden olduğunu ya da en sevdiğiniz cipsin bir paketini bir solukta gömdüğünüzde midenizin şişeceğini ve

bunun da size kendinizi berbat hissettireceğini bir kez bütünüyle fark ettiğinizde, bunu yok sayamaz ve hissettiklerinizi aslında hissetmiyormuşsunuz gibi davranamazsınız.

Eylemlerinizi dikkatle gözlemlediğiniz her seferde, onlardan elde ettiklerinizin daha net bir biçimde ayırdına varırsınız. Fazla kaçırdığınızda patates cipsinin kendinizi kötü hissetmenize neden olduğunu fark ederseniz, bir dahaki sefere paketin tamamını bitirme konusunda daha az istek duyarsınız. Kendinizi paketi bitirmemeye zorladığınızdan değil, sırf son seferde ne olduğunu (ve ondan öncekinde ve hatta daha öncekinde de) hatırladığınız için yaparsınız bunu. Yıllar içinde öğrendiğiniz endişe, erteleme ya da diğer kaygı alışkanlık döngüleri için de aynı şey geçerli.

Bu, beyninizin ödül temelli öğrenme sisteminin son derece net bir hilesi, üstelik iradeyle de hiçbir ilgisi yok. Eh, artık beyninizin nasıl işlediğini iyice öğrendiğinize göre, beyninizin sizi yönetmesinden ziyade siz beyninizi yönetebilirsiniz.

İkinci Vites Tanımlandı: Büyü Bozma Hediyesi

İkinci vites, eylemlerinizin sonuçlarına daha dikkatli bakmakla ilgili.

Bu ödül temelli bir öğrenme biçimi ya da eskilerin deyimiyle sebep sonuç ilişkisi.

Alışkanlık döngülerinizi belirleyip haritalandırdığınızda (birinci vites) ve ikinci vitese geçmeye hazır olduğunuzda, kendinize şu basit soruyu sorun: Bu davranışı nasıl geliştirdim?

Bu soruyu yanıtlamak için gerçek, içgüdüsel ve somut hislere, duyumlara ve düşüncelere çok büyük bir dikkatle yaklaşmanız gerekecek.

UYARI: Bu, bir düşünce egzersizi değil. Hemen beynin ödül-değer mekanizmasının nasıl işlediğini anlama ve ardından kötü alışkanlıklarınızdan kurtulup iyilerini inşa etmeye çalışma tuzağına düşmeyin. Daha evvel abur cubur yeme

alışkanlığınızı değiştirmeye çalıştıysanız, muhtemelen aşağıdaki durumla bağ kurabilirsiniz:

Tetikleyici: Gün sonu, kaygı, stres, açlık vs.

Davranış: Kendinize abur cubur yememeniz gerektiği konusunda telkinde bulunmak; beş dakika sonrasında dikkatinizin dağılması ve iradenizin kırılması sonucunda bilinçsizce kendinizi abur cubur yerken bulmak

Sonuç: Kendinizi kötü hissetmeniz; bunu en başında yapmamanız gerektiğini tekrarlayıp durmak

Karar verme ve plan yapmada düşünmenin büyük yardımı olsa da genelde beynimizin düşünce merkezine gereğinden fazla güveniyoruz. Unutmayın, düşünme merkezi aslında beynin en zayıf kısmı, bu yüzden onca ağırlığı kaldırma konusunda ona güvenemezsiniz. Bu yüzden bırakın, eğlenceli ve yaratıcı düşünme kısmını halletsin. İş gerçekten bir alışkanlığı değiştirmeye geldiğinde, bunu ağırlık kaldırabilenlere bırakın (OFC ve beyninizin diğer ödül temelli öğrenme kısımlarına). Peki, büyük kaslı adamın sizin emrinize uymasını nasıl sağlarsınız? Bir ağır sıklet antrenörü ya da koçu tutarsınız elbette. Koç, koca adamın ağır kaldırmanın kendisini daha güçlü kılacağını görmesine yardımcı olacak ve böylece ağır sıklet kendiliğinden bu ağırlık kaldırma işini sizin için yapmak isteyecektir. İşte bu noktada farkındalığı, beyninizin koçu olarak düşünebilirsiniz.

Bu sebeple, zihniniz bu işi bir tür düşünce egzersizine dönüştürmeye, yani endişeden, tıkanırcasına yemeden ya da diğer kötü alışkanlıklardan kurtulmanızı sağlamak için düşünmeye başlarsa, durumun farkına varabilir ve bunu bir alışkanlık döngüsü olarak haritalandırabilir (yukarıdaki örnekte olduğu gibi). O halde kendinize şunu sorarak başlayın: Bu alışkanlığı nasıl edindim? Ancak bunu düşünsel bir eylem olarak sormayın.

Kendinize bu soruyu sorduğunuzda, düşünen beyninizi birkaç dakikalığına bekleme moduna alın ve sonrasında farkındalığınızı gözlem moduna çekerek bedeninizde neler olup bittiğini gözlemleyin. Bu noktada bilinçli farkındalığın beyninize koçluk etmesi daha kolay olacak. Şüphesiz koca bir paket cips tüketmenin, bir maratona hazırlanmanıza ya da tansiyonunuzu düşürmenize bir faydası yok. Ertelediğiniz takdirde projeyi asla tamamlayamazsınız, hatta tam tersi, üzerine bir de yaklaşan teslim tarihinin yaratacağı zaman baskısı eklenir. Farkındalık. Ağacın altında açılmayı bekleyen büyü bozma hediyeleri işte tam orada. Onları açmak için farkındalık modunda olmanız gerekir.

Şimdi, büyülerin bozulduğu diyara doğru hareketlenmeye hazır mısınız? O zaman haydi, harekete geçelim.

Artık beyninizi nasıl eğiteceğiniz konusunda kilit bilgileri edindiğinize göre, denemeler yapın ve gerçekten bu işi kotarabiliyor musunuz, bir bakın. Aracınızı ikinci vitese geçirip geçiremeyeceğinizi bir test edin: Harekete geçmenizi sağlayan alışkanlık döngüsünü (kaygı ya da diğerleri) detaylandırın, ardından davranışlarınızın sonuçlarına odaklanarak vitesi ikiye takın. Farkındalığınızı beden deneyiminize odaklayın ve bu alışkanlığı nereden edindiğiniz sorusuna yanıt arayın. O davranışı sadece düşündüğünüzde bile sonuçları içinizde nasıl hisler uyandırıyor?

Bölüm 11

Düşünmeyi Bırak: Dave'in Hikayesi, İki

Dave'i en son, kaygı etrafında sarmal oluşturan alışkanlık döngülerini haritalandırmaya başlaması için yönergeler verdiğim ve bu konuda kendisine destek olması için *Kaygı Döngüsünü Kırma* uygulamamızı kullanmasını istediğim zamanda bıraktık. Bu haritalandırma ödevinde özellikle davranış ve ödül arasındaki neden-sonuç ilişkisine odaklanması gerekiyordu. Alışkanlığa dönüşmüş davranışlarının aslında kendisine hiç kazanç sağlamadığını bizzat görmeye ihtiyacı vardı. Ancak bu şekilde kayda değer bir ilerleme gösterebilirdi. Aslında daha ilk muayenehaneye gelişinde ona hem birinci hem ikinci viteste aracı nasıl kullanması gerektiğine dair yönergeler vermiştim.

Ödül temelli öğrenme teorisi, bilim çevrelerince, bilinen en güçlü öğrenme mekanizması olarak kabul edilir. Hal böyleyken, eski alışkanlıkları size öğreten gücü, onları unutmak için de kullanmak en kolay yol olmaz mı? Neden bir alışkanlığın ne kadar ödüllendirici olduğuna odaklanmayalım? Hem gerçekten ödüllendiriciyse tekrar yaparız. Değilse de yapmayı bırakırız, değil mi? Teoride kulağa çok basit geliyor ve gerçekten öyle. Yine de geçen bölümde bahsettiğim tuzağa düşmeniz de olası: Bir şeyin sizin için kötü olduğunu biliyor olabilirsiniz, ancak bunu düşünmek davranışın kendisini

değiştirmeye yetmez. Yeterince güçlü bir motivasyon değil bu. Bir ödülün değerini değiştirmek için, o ağırlığı sizin yerinize taşıyacak koca adamları devreye almanız gerekir. Bunun dışında, ödül değeri, neyin kalmaya değer olduğunu ve neyin olmadığını görmenize yardımcı olacak beyin koçunuz (farkındalık) olmaksızın değişmez. Eski alışkanlıklar, beynin uygun bir biçimde eğitilmesiyle hızlıca değiştirilebilir ancak bu öyle bir anda olacak iş değil. (İlerleyen bölümlerde bu konuyla ilgili daha detaylı bilgiler gelecek.)

Dave birkaç hafta sonra geldiğinde, gözle görülür bir değişim yaşamıştı. Daha koltuğa oturmadan geçirmekte olduğu değişim sürecini heyecanla anlatmaya başladı.

"Kaygı alışkanlığı döngülerimi haritalandırdım" dedi. "Ve sırf kaygımı tetikleyen şeyleri net bir biçimde görmek bile daha iyi hissetmemi sağladı. Uygulama da kaygımla başa çıkmayı öğrenmemde çok yardımcı oluyor."

Ah, güzel diye düşündüm. *Birinci viteste özgüvenle ilerliyor.*

Sonra gülümsedi ve şöyle dedi: "Ah, bu arada altı buçuk kilo verdim."

"Ne?" dedim.

"Kaygımı unutmak için yemek yemenin kaygımı gidermediğini net bir biçimde gördüm. Hatta durumumu çok daha kötüleştiriyordu, çünkü kilomla ilgili kendimi berbat hissediyordum" dedi Dave. "Bunu (yemenin kaygımı gidermediğini) gördüğümde, eski yeme alışkanlıklarımdan kurtulmam epey kolay oldu."

Bilimsel bir teoriyi pratiğe dökme konusunda harikulade bir örnekti bu. Dave, yalnızca alışkanlık döngülerini farkındalık yoluyla haritalandırmakla kalmamış, daha önemlisi bunları kendi deneyimleriyle gözlemleyip yeme alışkanlığının aslında kaygıyla baş etmede pek de ödüllendirici bir davranış olmadığını fark etmişti. OFC'si daha önce Dave'e yemek yemenin (kaygı konusunda) ödül değeri çok yüksek bir davranış olduğunu söylemişti, ancak Dave o 'ödülü' dikkatle gözlemleyerek, aslında davranışın kendisinin pek de ödüllendirici olmadığını görmeyi başarmıştı. Bu farkındalıkla OFC'si yalnızca ödül değerini güncellemekle kalmamış,

bu konuda harekete de geçmişti. Dave artık ikinci viteste ilerliyordu! Farkındalık (ve OFC'si) ona doğru yolda rehberlik ediyordu.

Sonraki birkaç ay boyunca, Dave'i ilerlemesini takip edebilmek adına iki haftada birkaç kez gördüm ve kaygı bozukluğuyla başa çıkmaya çalışırken ona odaklanabileceği şeyler konusunda tavsiyelerde bulundum. Ardından, tedaviye başladığı günden altı ay sonra doksan yedi kilo vermişti (ve giderek güçleniyordu), karaciğerinde artık bir sorun yoktu, uyku apnesi çözülmüş ve tansiyonu da normal değerlere dönmüştü.

Her Şey Daha da İyiye Gidiyor

Yakın zamanda bir gün, Brown Üniversitesi Halk Sağlığı Fakültesi'nde verdiğim alışkanlık değiştirme (en sevdiğim derstir) dersinden çıkıyordum. Bina Rhode Island'ın güneyindeki ana caddedeydi. Kaldırımda yürüdüğüm sırada aniden bir araba yavaşladı ve hemen yanımda durdu. Sürücü camı açtı.

"Hey, Doktor Jud!" diye seslendi Dave, yüzünde kocaman bir gülümsemeyle.

Geçirdiğim şaşkınlığın yüzümden okunduğuna eminim. Dave ana caddede araba mı kullanıyordu? Bu herif böyle yollardan nefret ediyordu.

"Ah, evet, artık Uber şoförü olarak çalışıyorum" dedi. "Havaalanına doğru gidiyordum." Ardından aracını mutlu mesut sürerek yanımdan uzaklaştı.

Yalnızca zihninin işleyişini anlayıp alışkanlık döngülerini sistematik bir biçimde gözlemleyerek (birinci vites) inanılmaz bir değişim geçirmeyi başarmıştı, ancak bu sadece hikayesinin bir kısmıydı. Aynı zamanda ödül temelli öğrenme merkezini kontrol etmeyi ve bu merkezi kullanarak bir şekilde tekrar sürücü koltuğuna geçmeyi bile başarmıştı (ikinci vites).

Dave'in inanılmaz bir hikayesi var ancak ikinci vitesi kontrol etmek her zaman bu kadar kolay olmuyor. Hatta çoğu zaman, eski alışkanlıklarımızın sonuçlarını dikkatle gözlemlemek acı verici olabiliyor. Büyü bozma sürecinde (ikinci vitesi

deneyimlerken) hayal kırıklığına kapılıp ikinci vitesten geri vitese geçebiliyoruz. Peki neden?

Beyinlerimiz, katlanmak zorunda olduğumuz acı miktarını minimize edecek şekilde evrimleşmiştir. Hayatta kalma perspektifinden bakınca da bu mantıklı görünüyor. Sıcak bir ocağa dokunursanız sıcağı hisseder ve refleks olarak hemen elinizi çekersiniz, bu da sizi yanmaktan korur.

Dünya, acıdan kaçınmanız ve kendinizi iyi hissedebilmeniz için satışa sunulmuş inanılmaz yardımcılarla dolu. Kıyafetler, arabalar, haplar, deneyimler... Hepsi paketlenmiş ve üzerlerinde "Bu, ağrılarınızı ve acılarınızı giderecek", "Bu, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak", "Bu, endişelerinizi tamamen unutmanıza yardımcı olacak" yazılı fiyonklarla hizmetinize sunulmuş durumda. Ancak bunlarla birlikte konfor alanınızda kalmayı tercih ederseniz, asla büyüyemezsiniz. Hayat üzerinize üzerinize yığılan tonlarca nesneyle dolu; bu noktada ya kıyafetler ya da haplarla kendinizi uyuşturma, dikkatinizi dağıtma, kendinizi şımartma alışkanlıkları geliştirme girdabına kapılabilir ya da yumruk yemeyi, hatta büyümenin bir yolu olarak o darbelere göğüs germeyi tercih edebilirsiniz (sonraki bölümde bu konuda daha fazla bilgi bulacaksınız).

Bunun dışında, ikinci vites de size sonsuza dek sürecekmiş gibi gelebilir. Eski alışkanlığınızı net bir biçimde fark edebilir ve artık bu alışkanlıktan hiçbir kazanç sağlamadığınızı açıkça görebilirsiniz. Ancak sonrasında, her şeyi açık ve net bir biçimde görebildiğiniz halde neden hiçbir şeyin değişmediğini merak edebilirsiniz. Buna muayenehanemde ve alışkanlık değiştirme programlarında sık sık şahit oluyorum, özellikle de kaygıyla başa çıkmaya çalışan kişilerde (ki bu alışkanlık döngüsünün ödüllendirici olmadığı kesin). Alışkanlık döngülerini detaylandırıp, kaygılarının onlara daha fazla kaygı getirmekten başka bir işe yaramadığını rapor ediyorlar ancak sonrasında neden endişelenmeye bir son veremediklerini soruyorlar. Çünkü bu alışkanlığın aslında ödüllendirici olmadığını açıkça görüyor ve bu yüzden neden bunu değiştiremediklerini merak ediyorlar. Böyle anlarda o kaygı döngüsünün

(ya da stres nedenli yemelerinin yahut kötü alışkanlıkları her ne ise onun) ne zamandır devam ettiğini soruyorum. Çoğunun yanıtı şu oluyor: "Kendimi bildim bileli." Sonra ne kadar bir süredir programa devam ettiklerini soruyorum. Genellikle aldığım yanıt, iki ya da üç hafta oluyor. Bu yanıtı verirken, kendi kendilerini duymaları genelde bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı oluyor.

Anlık hazlarla dolu olan bu dünyada sabırsızlık alışkanlığı döngüsüne kendinizi kaptırmanız işten bile değil:

Tetikleyici: Kaygının, alışkanlığın ya da bir sorunun çözümünü bulmak

Davranış: Sorunun hemen düzelmesini istemek

Sonuç: Düzelmeyince hayal kırıklığına uğramak

Alışkanlık döngülerini basitçe detaylandırmak ve bu döngülerin ödül değerinden yoksun olduğunu görmek, yıllar boyunca süren büyüyü bir anda sihirli değnek değmişçesine yok etmeyecektir. Tam da bu noktada sabır devreye giriyor. Bazı alışkanlıklardan biraz daha hızlı kurtulabiliyorsunuz (Dave bile kaygı bozukluğu konusunda ciddi ilerleme kaydetmek için üç ay çalıştı). Daha derinlere köklenen alışkanlıklarda, beyniniz eski alışkanlığı sürdürmeme gibi bir yeni alışkanlık edinebilmek için o alışkanlığın ödül değerinin olmadığını tekrar tekrar görmeye ihtiyaç duyuyor. Diğer bir deyişle, otomatik olarak tekrarlanan yeni bir davranışın gelişebilmesi adına, diğer davranış için 'ödüllendirici değil' sinyalini veren sinir yolundan yeterince sık ve yeterince uzun zaman boyunca tekrar tekrar geçmeniz gerekiyor.

Bu, herhangi bir bilimsel deneyde de böyle. Neredeyse birbirinin aynısı olan bin tane veri göstergesinden farklı olan tek bir veri göstergesi, siz esas geçerli olanın o olduğunu destekleyen daha fazla veri toplayana kadar anomali olarak değerlendiriliyor. Farkındalık o bilgiyi güncellemenize ve doğrulamanıza yardımcı oluyor ki gelen yeni ve-

rileri hatalı olarak değerlendirip reddetmek yerine onlara güvenebilin.

Muhtemelen buradaki ironiyi görebiliyorsunuzdur; eski davranış alışkanlıklarının temeli eski veriler ancak yine de eski oldukları için tanıdıklar, tanıdık oldukları için de bize güven veriyorlar (değişim herkes için korkutucudur). Ödül değerinin bir raf ömrü varmış gibi düşünün, değerin tüketim tarihi geçene kadar belli bir süre için size iyi geliyor. Bu sebeple, üzerinden çok zaman geçtikten sonra eski alışkanlıklarınızın hâlâ sizin faydanıza olup olmadığını kontrol etmek önem arz ediyor. İkinci vites de tamamen bununla alakalı.

İnsanlar, Dave gibi alışkanlık döngülerinin büyüsünden kurtularak o döngüden sıyrılıyorlar ancak bunu yapabilmek için döngünün (birinci vites) ve o davranışın güncel ödül değerinin (ikinci vites) farkında olmaları gerekiyor. Farkındalığı ne kadar uzun süre aktive edip büyüden ne kadar çok kurtulurlarsa, zihinlerindeki büyü bozan patikada o kadar çok yolculuk ediyorlar. Ağırlık kaldırıp pazı geliştirirken tekrar yapmak her zaman çalışır. Bir maratona hazırlanıyorsanız, koçunuz sizi daha ilk günden bir anda yirmi beş kilometre koşturmaz. Aynı şekilde siz de düşünsel egzersizlerinizi günün geneline eşit olarak yaymaya çalışmalısınız. Zihninizi alışkanlık değişimi konusunda eğitmenin en iyi yolu, hayatınızı bir düşünsel spor salonuna çevirmek olacaktır. Diğer bir deyişle, bu kitapta öğrendiğiniz adımları/vitesleri gün içinde kullanın ki tam da yaşadığınız zaman ve mekanda eski alışkanlıkları terk edip bağlam içerisinde yerlerine yenilerini koyabilin. Unutmayın: Bütün bu ödül temelli öğrenme olayı bağlama bağlı bellekle alakalı.

Kısa Anlar, Sık Tekrarlar

Günlük yaşamı bir tür düşünsel spor salonuna çevirmek, aynı zamanda size, o pek popüler "Egzersiz yapmaya zamanım yok" bahanesini alt etme avantajı da tanır. Alışkanlık ortaya çıktığı anda onunla baş etmeye başlamanız gerekir, böylece alışkanlığı hemen hızlıca detaylandırır ve farkında-

lık geliştirerek davranışın sonuçlarına odaklanabilirsiniz. Bu durum gün içinde başınıza gelirse, daha çok düşünce ağırlığı kaldırıp alıştırma yapma şansınız olur ve böylece her farkındalık tekrarında daha da güçlenirsiniz ve eski alışkanlıkların büyüsü daha da bozulur. Bunu 'kısa anlar, sık tekrarlar' olarak düşünüyorum. Eski alışkanlıklarınızla ilgili kısa anlarda ancak sık tekrarlarla bir farkındalık geliştirebilirseniz, eskiyi daha hızlı ve etkili bir biçimde yerinden edebilir ve yeni bir alışkanlık geliştirebilirsiniz. Bay Miyagi de bu yüzden Daniel-San güçten düşene dek 'cilala parlat' egzersizini sürdürdü. Daniel'in yaptıklarının motor hafızasına yerleşecek kadar derinleştiğinden emin olmak zorundaydı. Daniel ancak o zaman dövüşe hazır olacaktı.

İkinci viteste ilerlemenin büyüsünün kaçtığını hissediyorsanız, belki Dave'in hikayesi size ilham verir ve bu pratiklerin sadece basit olduğunu, uygulamanın ise o kadar kolay olmadığını fark etmeniz konusunda yardımcı olur.

Alışkanlık döngüsü pratiklerine devam edin. Alışkanlık döngünüzü haritalandırın (birinci vites), kendinize *"Bu alışkanlığı nasıl edindim?"* diye sorun ve o alışkanlığın sonucu olarak gelen beden duyumlarına, düşüncelere, hislere dikkatle bakın. Sonra süreci tekrarlayın.

Bölüm 12

Geçmişten Ders Almak ve Onunla Büyümek

Alışkanlık döngüsünü kırma çalışmalarınız nasıl gidiyor? Kendinize *"Bundan kazancım ne?"* diye sormak ve eski alışkanlıklarınızın çıktılarını daha açık görmek ikinci viteste biraz daha hız kazanmanıza yardımcı oldu mu? OFC'niz, beyninizdeki ödül değerlerinin sıfırlanabilmesi için taze ve güncel bilgilerle besleniyor mu?

Aşağıda, diğerlerinin yaşadıkları deneyimleri detaylıca gözlemlerseniz, belki doğru yolda olup olmadığınızı görebilirsiniz. Bu kez *Hemen Ye* ve *Kaygıdan Kurtulma* programlarından birkaç örnekle başlayacağım. Gelin, toplu günlük yazılarında birinci ve/veya ikinci vitesin bileşenlerini keşfe çıkalım.

İlk örnek şöyle:

> *Çayıma bir kaşık bal koymaya gitmiştim ama önce bal dolu bir çay kaşığını ağzıma soktum, bunu yaparken aklımda "Çok yorgunum" düşüncesi belirdi ancak daha kaşığı ağzımdan çıkarmadan hemen şunu düşündüm:* "Ah, bunun bana hiç faydası olmayacak." *Zaten tadı güzel bile değildi ama bunu yaşadığım için minnettardım. Şeker yüklemesinin ne bana kendimi iyi hissettirdiğini ne de tadının güzel olduğunu açıkça görmek bana gerçekten iyi gelmişti.*

Tetikleyici: Şeker

Davranış: Balı, çaya ilave etmek yerine doğruca ağza yönlendiren kontrolden çıkmış motor nöronların etkisi

Sonuç: Tadının güzel gelmemesi ve iyi de hissettirmemesi

Peki bu hanımefendinin kendi kendine, *"Ah, bunun da mı yardımı olmayacak?"* dediği an ne zamandır sizce? İkinci vites mi? Gerçekten yardımı olmayacak mıydı? Bölüm 10'da size yaptığım *uyarıyı* hatırlayın; düşünme döngüsüne girmekten kaçının. Sadece bu düşünceyi izlemiş ve kendi kendine bunu yapmaması gerektiğini söylemiş ancak süreç içerisinde, bu davranıştan kurtulmaya çalışırken öylece döngüye sıkışıp kalmış olabilirdi. Bu düşünce örgüsü geçmişte onun açısından ters tepmişti belli ki...

Ancak endişelenmeyin, kendisi yalnızca düşünceye saplanıp kalma döngüsünü aştı ve ikinci viteste ilerlemeye başladı. Sebep-sonuç ilişkisini net bir biçimde görebilmişti çünkü (şekerin tadı güzel değildi ve kendisini iyi hissetmesine de yardımı olmuyordu).

Dahası var; aynı zamanda süreç içinde yaşadıkları için de minnettar olduğunu yazmıştı. Bu, öğrenmenin taş gibi sağlam bir işareti ve cidden güzel bir his. İşe yarar bir şeyler öğrendiğimizde minnettar oluruz, çünkü o bilgi sayesinde gelecekte o kötü davranışı tekrar etme olasılığımız azalır. Esas ödüllendirici olan öğrenmek ve ilerleme kaydetmektir.

Bir başka katılımcımız şunları yazmış:

Önceki gece yaşananlar yüzünden biraz kaygı içinde uyandım ancak o duyguya teslim olmak yerine bunun bana nasıl hissettirdiğini kurcaladım merakla. Sırf bunu yapmak bile kaygımı bir tık azaltıyordu sanki.

Tetikleyici: Bir gece öncesinden gelen kaygı

(Yeni) Davranış: Fiziksel hisler hakkında merak duymak

Sonuç: Kaygı seviyesinde azalma

Burada davranışın önüne *yeni* ekledim, çünkü bu yeni alışkanlık yalnızca kişinin kaygısını azaltmakla kalmıyor, aynı zamanda merakı kullanarak bu alışkanlık döngülerinden kurtulma yeteneğini de ortaya çıkarıyor. (Evet, bu aslında kısmen üçüncü vites getirisi. Bu konuyu Kısım 3'te daha detaylı inceleyeceğiz.)

Şimdi örneğimize dönelim. Hastamız devam ediyor:

Sonra kendime madalyonun iki yüzünde de var olan, o büyü bozan soruyu sordum: "Bedenimde bu hisleri yaratan kaygıdan sağladığım kazanç ne?" Daha fazla kaygılanmak dışında, hiç... "Hislerimi ve duyduğum kaygıyı merak edip sorgulamanın bana sağladığı kazanç ne?" Kaygımın biraz olsun azalması ve uykuya daha rahat geçmem...

Tetikleyici: Önceki geceden kalan kaygı

(Eski) Davranış: Kaygının bedende yarattığı hisler yüzünden kaygılanmak

Sonuç: Ne kadar kaygılı olduğunu fark ederek daha da kaygılanmak

İşte bu da ikinci vitese geçişin harika bir örneği. Kendini kaygıya ve endişeye teslim ettiğinde, elde ettikleriyle ilgili yaptığı etkin özyansıtmaya, nasıl tek bir düşünceye saplanıp kalmadığına dikkat edin. Bunun yerine, basitçe o alışkanlık döngüsünü ve *önceden* eline geçenleri nasıl detaylı irdelediğine bakın. Bu kadarı bile, farklı bir tepki olarak merakın devreye girdiği üçüncü vitese geçmesine yetmiş.

Ben buna *geçmişe dönük ikinci vites* diyorum. İkinci viteste geçmişe dönük olarak 'ilerlemek', aslında bir anlamda, bir

şey gerçekleştikten sonra *"Bundan elime geçen nedir?"* diye sormanın bir yoludur ve bu önemli bir sorudur. Bunu özellikle vurgulamak istiyorum, çünkü ikinci vitesin eylem gerçekleştikten sonra da işlemeye devam ettiğinin bir göstergesi aynı zamanda. O durumdan, eylem gerçekleşirken bir şeyler öğreniyorsunuz. Sonrasında dikiz aynasından bakarak öğrenme sürecine devam ediyorsunuz. Endişeli uyuyanımız, bu sayede geçmişte yaşadığı kaygının tavşan deliğine inme deneyimini derinlemesine düşünme fırsatı bulurken, bu davranışın aslında uyku düzeni için ne kadar faydasız olduğunun ayırdına varıyor. Bu da o deliğe tekrar inmekten kaçınmasına yardımcı oluyor. Bazen geçmişe bakarak bir şeyleri düşünme süreci öğrenmede daha fazla fayda sağlayabilir, çünkü eylemin üzerinden belli bir süre geçtiğinde duygusal olarak daha az etki altında olursunuz. Bırakın toz duman biraz yatışsın, ardından hasar değerlendirmesi yapıp notlarınızı alın, en sonunda ders çıkarın. Bunu defalarca, canınız ne kadar isterse, deneyimin özü yerli yerinde olduğu müddetçe tekrarlayabilirsiniz.

Bu arada öz derken, davranışın sonucunda ortaya çıkan beden duyumları, duygular ve fikirlerin ne kadar ödüllendirici ya da ödülden yoksun olduğunu anımsayabildiğiniz süreçten bahsediyorum. Bu, düşünsel olarak bir şeyleri çözmeye çalıştığınız ya da kendi kendinizi azarladığınız bir durum değil. Olmamalı da. Geçmişe dönük ikinci vites, geçmişe dönüp olanları anımsamakla ilgili: Herhangi bir değerlendirmede bulunmaksızın neler olup bittiğini ve eylemin ne kadar ödüllendirici olduğunu fark etmekle... Bahsettiğim değerlendirme gevezelikleri yalnızca yolunuza taş koyar ve geçmişe dönük hatırlama sürecinin sonunda ortaya çıkan somut deneyimle bağ kurmanızı zorlaştırarak senaryoyu en doğru şekilde anımsamanıza engel olur. Edinilen somut deneyim, beyninizin o deneyimi ne denli ödüllendirici kılması gerektiğiyle alakalı ipucu verecek olan özün ta kendisidir. Deneyimi anımsadığınızda o öz hâlâ yerli yerinde ise o deneyimden bir şeyler öğrenmeye devam edebilirsiniz.

Geçmişe dönük ikinci vitesin nasıl çalıştığını daha net anlamanız için bir örnek vereyim. Tıkanırcasına yeme alış-

kanlığıyla mücadele eden pek çok insanla çalıştım. Muayenehaneme gelip aşırı yeme alışkanlıkları yüzünden kendilerini kaybederek 'pişmanlık söylemlerine' başlıyorlar: Bunu yapmalıydım, şunu yapmamalıydım. Yerinde bir ironi yapacak olursam, 'kendilerini yiyip bitiriyorlar.'

İnsanın geçmişe dönük olarak yaşanabilecek ihtimallere dair saplanıp kaldığı bu faydasız takıntıyı kırmak için hastalarımdan yakın zamanda yaşadıkları, hafızalarında hâlâ taze olan aşırı yeme deneyimlerini hatırlamalarını istiyorum. Geçmişe dönük ikinci vitesin özü tam olarak budur: Geçmişe dönüp bakmak ve daha evvel deneyimlenmiş alışkanlık döngülerinin sonuçlarını detaylandırmak. Bunu, kendilerini asla yargılamadan yapmalarını istiyorum, yani basitçe olanları (davranış) ve sonrasında yaşananları (sonuç) tanımlamalarını.

Yaşadıkları tıkanırcasına yeme sahnesini, hatta belki nasıl kontrolsüzce ya da otomatik pilottaymışçasına hareket ettiklerini tasvir ederken sık sık ertesi gün nasıl şişkinlik hissiyle, fiziksel ve mental olarak bitkin, akşamdan kalmaymış gibi hissettiklerini anlatıyorlar. İşte odaklanılması gereken yer tam da bu: O aşırı yemenin sonuçları, *ertesi sabah yaşadıkları*. Kendinizi fiziksel olarak nasıl hissetmiştiniz? *Berbat*. Duygusal açıdan ne durumdaydınız? *Berbat*. Peki zihinsel açıdan? *Berbat*. Bunun akabinde şunu soruyorum: "Şimdi geri dönüp bakınca, neyi öğrenmiş oldunuz?" Şöyle örneklendirelim:

Tetikleyici: Aileden biriyle bir tartışma yaşamak

Davranış: Tıkanırcasına yeme

Sonuç: Fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak berbat hissetmek (üstelik aile ferdiyle ilişkide zerre gelişme kaydetmeksizin)

Bu ufak, öncül (geçmişe dönük) ikinci vites çalışmasının sonunda genelde şöyle bir farkındalık yaşanıyor: "Yani o tıkanırcasına yeme deneyimi tam bir fiyasko da sayılmaz. Buna

karşılık "Ondan bir ders çıkarabildiğiniz sürece, hayır" diyorum.

Kısaca, geçmişe dönük ikinci vites bu şekilde. Döngünün anısı hafızanızda taze olduğu müddetçe onu tekrar tekrar kafanızda döndürmeniz, büyüyü bozmanıza yardımcı olabiliyor.

Zihniyet Meselesi

Geçmişe dönük ikinci vitesten etkin bir biçimde faydalanmak, dersten maksimum verim alabilmek adına, söz konusu geçmiş deneyimin özünü tam anlamıyla kavramak için işe yarayabilecek ufak bir numara var. Altıncı bölümde sözünü ettiğim Carol Dweck'i hatırlarsınız. Sabit zihniyet ve gelişim odaklı zihniyet kavramlarının yaratıcısı olan, Stanford'da çalışan bilim insanı. Dr. Dweck, sabit zihniyeti, kişinin temel zekasının ve yeteneklerinin değişmez olduğuna inanması olarak tanımlıyor: Sahip oldukların bu kadar, elinden geldiğince kullan. Öte yandan gelişim odaklı zihniyet, yeteneklerin zamanla geliştirilebilir ve iyileştirilebilir olduğuna inanıyor.

Dr. Dweck, bu zihniyet araştırmalarını onyıllardır sürdürüyor. Yaptığı bir tanıma göre, bir zihniyet bir veya daha fazla kişi yahut belli bir grup insan tarafından benimsenen bir dizi varsayım, yöntem ya da görüşlerden oluşuyor ya da basitçe söylemek gerekirse, kişinin dünya görüşünü temsil ediyor. Zihniyetimiz ya da dünya görüşümüz öyle yerleşik bir hal alıyor ki olaylar hakkında yaptığımız yorumları, seçimlerimizi ve hatta öğrenme biçimimizi bile etkiliyor. Benzer dünya görüşlerine sahip insanlar bir araya gelip birbirlerini beslemeye başladıklarında, zihinsel bir atalet ya da ortak bir fikir olarak adlandırdığımız olgunun şekillenmesine yardımcı olabiliyor. Bunu bir zihin mafyası gibi düşünün. Başka türlü ifade etmek gerekirse, zihniyet meselesi büyük bir mesele.

Peki belirli zihniyetleri nasıl geliştiriyoruz? Bir ipucu vereyim: Bunun da ödül temelli öğrenme ile bağlantısı var. Şimdi, basit bir örnekle başlayalım ve çikolatayı ele alalım. Stresliyseniz (tetikleyici) ve çikolata yiyip (davranış) kendi-

nizi biraz olsun iyi hissederseniz (ödül), beyniniz bundan bir ders çıkarır: Stresliysen, kendini daha iyi hissetmek için çikolata yemelisin.

Bunu, dünyayı belli bir çerçeveden görebilmek gibi düşünüyorum ben: Çikolata renkli gözlükler takıyoruz ve stresli olduğumuzda beynimiz bize, *"Hey, biraz çikolata ye, iyi hissedeceksin"* diyor. 'Hayata pembe gözlüklerle bakmak,' ve 'hayata karanlık bir pencereden bakmak' gibi deyimler de buradan geliyor. Bu edebi sözler, hayatı her daim belli bir perspektiften gören insanları tanımlar: Pembe gözlükler dünyaya genelde bardağın dolu, karanlık bir çerçeve ise bardağın boş tarafından baktığımız bir dünya görüşüne ya da zihniyete sahip olduğumuza işaret eder. Evet, çikolata rengi gözlükler takmayı, endişeli ya da başka hisler barındıran zihniyet gözlükleri takmayı öğrenebiliyoruz. Bu gözlükleri ne kadar çok takarsanız da aslında gözünüzde onların olduğunu o kadar çok unutmaya başlıyorsunuz; giderek karakterinizin bir parçası haline geliyorlar.

Aslında kavram epey basit: Dünyayı, geçmiş deneyimlerinizle şekillenen belli bir bakış açısıyla görmeyi öğreniyorsunuz. Ne zaman bu öğretiyi pekiştirecek şeyler yapsanız, dünya görüşünüzü belirleyen gözlüklerinizin lensleri o kadar kalınlaşıyor ve gözünüzde bu gözlükler varken kendinizi giderek daha rahat hissediyorsunuz.

Dweck çoğunlukla eğitim ve okul ortamlarında hakim olan zihniyetleri araştırıyordu, ancak çalışmaları, yaptığımız hemen her şeye uygun veriler sunuyor çünkü zihniyet dediğimiz şey dünyayı nasıl gördüğümüzü belirliyor. Dr. Dweck, yukarıda belirttiğim zıt zihniyetlerin tanımlarını yapabilmesiyle nam salmış bir bilim insanı: Sabit ve gelişim odaklı zihniyetler.

Ona göre bireyler, yeteneklerinin kaynağına yönelik üstü kapalı görüşlerine göre gruplandırılabilirler. Başarınızın yalnızca doğuştan gelen temel yeteneklerinize bağlı olduğuna inanıyorsanız, bu, sabit zihniyet kategorisine uygun olduğunuz anlamına gelir. Diğer yandan ilerlemenin sıkı çalışmaya, eğitime ve alıştırma yapmaya dayalı olduğuna inanıyorsanız,

gelişim odaklı bir zihniyete sahip olduğunuz söylenebilir. Peki siz kendinizi hangi zihniyetle özdeşleştiriyorsunuz?

Spektrumun ister sabit ister gelişim odaklı kısmında bulunun, alıştığınız zihniyetinizin ne olduğunun farkında da olmayabilirsiniz. Ancak bunu belirlemek adına tek yapmanız gereken, davranışlarınızın hangi yöne uzandığına dikkat etmek. Sıklıkla bu durumu, örneğin başarısızlık gibi deneyimlere verdiğimiz tepkilere bakarak netleştirmeniz mümkün olabiliyor. Sabit zihniyetli bireyler başarısızlıktan korkarlar, çünkü bu doğuştan gelen temel yetileri hakkında olumsuz bir geribildirim teşkil eder ve kişiye kalıtsal sınırlarını anımsatır. Diğer yandan, gelişim odaklı zihniyete sahip bireyler başarısızlıktan korkmazlar, çünkü bu deneyimi performanslarını daha da geliştirebilecekleri bir fırsat olarak görürler, hatta onlara göre öğrenmenin temeli başarısızlığa uğramaktan geçer.

Bu da son derece mantıklı, zira belli bir zeka kapasitesiyle doğduğunuza inanıyorsanız, ne zaman başarısızlığa uğrasanız bu size sınırlarınızın ne kadar dar olduğunu hatırlatır. "Ah, bundan daha fazlasını yapamam, elimden gelenin en iyisi ancak bu." Öte yandan gelişim odaklı zihniyete sahipseniz, başarısızlığı yalnızca olumsuz bir durum olarak görmez, bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirirsiniz.

Gelin bunu, bir kaldırımda yürüme örneğiyle açıklayalım. Sabit bir zihniyete sahipseniz, yol üstünde bir şeye takıldığınızda, kendinizi sakar biri olduğunuz düşüncesiyle epey hırpalamanız mümkün. Aynı durumda, gelişim odaklı bir zihniyetiniz varsa, kendi kendinize şöyle dersiniz: *"Hmm, ayağım takıldı. Bundan ne ders çıkarabilirim?"* Gelişim odaklı zihniyette başarısızlık kavramının kendisini bile sorgulayabilirsiniz. Başarısız olmak ne demek? Eğer bundan ders çıkarırsanız, deneyiminiz yine de başarısızlık sayılır mı?

Hatta Dweck, kişinin gelişim odaklı zihniyetin daha az stresli ve daha başarılı bir hayat yaşamasına olanak tanıdığını savunuyor. Bu da bir noktada mantıklı aslında, çünkü gelişim odaklı zihniyet mütemadiyen deneyimlerinizden bir şeyler öğrenip kazanç sağlamanıza yardımcı oluyor. *Aklını En Doğru Şekilde Kullan* isimli kitabında da şöyle tavsiyelerde bu-

lunuyor: "Anne ve babalar çocuklarına bir hediye vermek istiyorlarsa, yapabilecekleri en iyi şey onlara *meydan okumaları* sevmeyi, hatalarıyla ilgili merak duymayı, yeni stratejiler aramayı, çaba göstermekten keyif almayı ve öğrenmekten asla bıkmamayı öğretmektir. Bu sayede çocukları övgünün kölesi olmazlar. Özgüven inşa etmek ve gerektiğinde onarmak için hayatlarında uzunca bir yolları olacak."[41]

Burada kullandığı *çaba göstermekten keyif alma* ifadesini çok severim. Bir şeyi değiştirmek için kendimizi zorlayarak dişimizi sıkarken ya da başımızı duvarlara vururken yaşadıklarımızdan keyif almak gerçekten zor iş. Ama ya o deneyimle ilgili merak duyduğumuzda, *meydan okumaları* sevdiğimizde, hatalarımızı ilgiyle gözlemlediğimizde neler oluyor?

Bu kavramları doğrudan sizin kişisel deneyimlerinizi kapsayacak şekilde genişletmenin daha faydalı olacağını düşünüyorum. Böylece farkındalığınızı, sabit bir zihniyete tıkılıp kalmak yerine, ikinci viteste yol alırken gelişim odaklı bir zihniyet kazanmanıza yardımcı olması için kullanabilirsiniz.

Bunu nasıl yapacağınızı kabaca anlamak adına şimdi söyleyeceklerimi kafanızda biraz kurcalayın: Sabit bir görüşünüz olduğunda fiziksel olarak nasıl hissedersiniz? Mesela başkalarının fikirlerine kapalı mısınız ya da sizin fikirleriniz hakkındaki geri dönüşleri dinlemekten hoşlanmaz mısınız?

Bu noktada bedeninizin, sanki farklı kodların içine girmesine izin vermekten ya da dünya görüşünüzün, kirletilmesinden kendinizi korkuyormuşsunuz gibi kapandığını ya da çevresiyle bağlantısını kopardığını fark etmiş olabilirsiniz. İlginç ama bu durumun evrimsel paralellikleri de olabilir. Sözgelimi, sivri dişli bir kaplan tarafından kovalanıp kapana kıstırıldığınızda, hayati organlarınızı koruyabilmek için yapmanız gereken, bir top gibi kıvrılıp olabildiğince küçük bir hedefe dönüşmektir.

Peki gelişim odaklı bir zihniyete sahip olmak nasıl bir his? Her anlamda yeni fikirlere açık olursunuz. Kendi deneyimlerinizde böyle şeyler hissediyor musunuz? Yalnızca gelişim odaklı bir zihniyet geliştirirseniz öğrenmeye açık olabilirsiniz.

Umutsuzca değiştirmeye çalıştığınız eski bir alışkanlık döngüsüne kapıldığınızda genellikle (ya da alıştığınız şekilde) hangi zihniyete yatkın oluyorsunuz? Kendinizi yargıladığınız ya da hırpaladığınız zamanlarda, (kendi kendinize saldırıyor olsanız da) tehdit altında hissedersiniz ve bu yüzden kendinizi dışarıya kapatırsınız. Buna bir örnek verelim:

Bir hastamın, her gece yarım litre kadar (sekiz fırt sert likör e denk gelecek kadar) votka içmek gibi pek de sağlıklı sayılmayacak bir içki alışkanlığı vardı. Stresli bir günün ardından işten eve döndüğünde, yemek hazırladığı sırada rahatlamak için içmeye başlıyordu. Birkaç yıl boyunca sürdürdüğü bu alışkanlığın hem ruhsal hem de fiziksel olarak sağlığını kötü etkilendiğini fark ettiği için benden destek almaya gelmişti. Kendisine, birinci vitesi alışkanlık döngüsünü haritalandırabilmek (bu kısım onun için kolay olacaktı) için kullanabilmesi ve içme alışkanlığının sonuçlarına odaklanarak ikinci vitese geçebilmesi adına bazı temel talimatlar verdim. Bir ay ya da biraz daha uzun bir sürede, alkolün dostu olmadığını net bir biçimde gördükten sonra, aldığı alkol miktarını gecede dört kadehe kadar düşürmeyi başardı. Bundan bir ay sonra, peş peşe birkaç gün boyunca ayık kalmayı ve bunu neredeyse bir hafta ağzına içki sürmeden geçirdiği sürelere kadar uzatmayı başardı. Bir sonraki randevusunda bana kaydettiği ilerlemeden bahsederken pek de mutlu olmadığını gördüm: Yaşadıklarını başarısızlık olarak görüyordu. Neden alkolü tamamen bırakamıyordu? Hepsinin ötesinde kendisini 'başarısız' olduğu için suçluyordu.

Bu hasta, sabit zihniyetten, yani kendini başarısız olarak yaftalamaktan ve alkolü bırakabileceğinden şüphe etmekten kurtulmayı ve gelişim odaklı bir zihniyet benimsemeyi nasıl başarabilirdi?

Öğrencilerim ya da hastalarım sonu gelmez kaygı döngülerinin, inatçı alışkanlıkların ya da kontrol edemedikleri bağımlılıkların ağırlığı altında acı çektiklerinde, onları bu deneyimlerine birer öğretmen gözüyle bakmaya çalışmaya teşvik ederim. Öğretmenler bir şeyler öğrenmemize yardımcı olurlar. Bir şey öğrendiğimizde, kendimizi iyi hissederiz (çünkü

bu ödüllendirici bir süreçtir). En iyi öğretmenlerimiz büyülerini yaptıklarında, öğrenci olarak bizler, zorlansak ve hatta refleks olarak kendimizi dışarı kapasak yahut acıdan uzaklaşmaya çalışsak dahi zorluklardan ders çıkarmamıza destek verirler. Böyle zamanlarda öğrencilerimden ve hastalarımdan kendilerini, daha mücadelenin kokusunu aldıkları anda alışkanlık gereği içlerine kapanmak yerine, o güçlüklerden ders almak için zorluklara bütünüyle açık olabilmeyi onlara öğretebilecek birer öğretmen olarak görmelerini ve onlara boyun eğmeyi başarıp başaramayacaklarına bir bakmalarını isterim.

Bahsettiğim hastam, kesintisiz olarak altı günden daha uzun süre alkol almamayı başaramadığını anlatırken şöyle söyledi: "Şey, sanırım süreçte iki ileri bir geri gidiyorum."

Bu noktada kendisine, son birkaç ayda zihninin nasıl işlediği hakkında bu kadar çok şey öğrenmenin ve gecede yarım litre içki içerken artık günlerce ayık kalabilecek kadar ilerleme kaydedebilmenin nasıl bir his olduğunu sordum.

"Güzel bir his" diye yanıtladı. (İşte o anda kendini açmış ve gelişim odaklı zihniyete geçiş yapmaya başlamıştı.)

Sonra 'geri adım' olarak tanımladığı şeyleri sordum. Alışkanlıklarından ve süreçten, bunlar olmasa asla öğrenemeyeceği şeyler öğreniyor muydu? Özellikle de kendini yargılama alışkanlığı döngüsüne kapıldığı ve sabit zihniyetin etkisiyle hareket ettiği zamanlara kıyasla.

"Sonucunda bir şey öğreniyorsan, o deneyim sence bir gerileme sayılır mı?"

"Hayır, sanırım sayılmaz" dedi ve öğrenmenin gerçekten de bir ilerleme olarak sayıldığının (ve öyle hissettirdiğinin) farkına vardı.

Kısa süre içinde kaydettiği ilerlemeler hakkında bir süre daha konuştuk ve sonra her bir 'sapmayı' nasıl olup da bir tür ders olarak değerlendireceğini ve ilerlemesine yardımcı olacak bir öğrenme deneyimi olarak görüp ona açık olabileceğini tartıştık. Deneyimlerinden ders almayı öğrenerek ve kendini suçlama alışkanlık döngüsünden bir adım da olsa uzaklaşarak muayenehanemden ayrılırken neredeyse sekerek yürüyordu. Adeta önünde uzanan zorlukları dört gözle bekliyordu.

Şu cümleye bayılırım: "Herhangi bir sorundan ne kadar kaçarsanız, çözümden o kadar uzaklaşırsınız." *İki ileri bir geri* deneyimi, kendi yolunuza taş koymayı bıraktığınızda tarihe karışır. Bir şeyler öğrenmeye açıksak ve farkındalık geliştirebildiysek, tüm deneyimlerimiz bizi daima ileri taşır.

Şimdi bir dakikanızı ayırıp en son kendinizi kaptırdığınız alışkanlık döngünüzü hatırlayabiliyor musunuz, bir bakın. Zihninizde o döngünün bir haritasını çıkarın (birinci vites). Kendinize şu soruyu sorun: *Bundan ne elde ediyorum?* Kendinizi o deneyime kapatıyor ya da suçluyor musunuz (sabit zihniyet) yoksa o deneyimi bir öğretmen olarak mı görüyorsunuz (gelişim odaklı zihniyet), buna bir bakın. Sonra da kendinize, "*Bu deneyimden ne öğrenebilirim?*" diye sorun ve deneyimin sonuçlarını özümseyin (geçmişe dönük ikinci vites). Ve tekrar edin.

Bölüm 13

Düzeltmeyi Düzeltmek: Dana Small'un Çikolata Deneyi

En sevdiğim sinirbilim deneylerinden birini sevdiğim bir arkadaşım gerçekleştirdi. Dr. Dana Small, Yale'de bir sinirbilim uzmanı ve yiyecek araştırmacısı. İşi gereği, farklı yiyeceklerin ve kalori kaynaklarının beyin üzerindeki etkilerini test etmek üzere deneyler geliştiriyor. Bunu yaparken de beyin tarayıcısına girenlere ulaştırılmak üzere (milkshake'lerden farklı kokulara kadar) her türlü çılgın mekanizmayı yaratıyor. (Bir araştırma gönüllüsü fMRI tarayıcısında uzanmış başını sabit tutarken, sizin beş altı metre mesafedeki kontrol odasından gönüllünün ağzına farklı milkshake'ler sıkmaya çalıştığınızı hayal edin. Öyle kolay iş değil!)

Dr. Small, gıda araştırmalarına, Northwestern Üniversitesi'nde insanların çikolata yedikleri sırada[42] beyin aktivitelerini ölçmeye çalışan genç ve cesur bir araştırmacı olarak başladı. O zamanlar beyin aktivelerini gözlemlemek için pozitron emisyon tomografi tarayıcısı, kısaca PET tarayıcısı kullanıyordu, çünkü bu cihaz fMRI'dan daha insaflıydı. (PET tarayıcısında denekler, fMRI cihazında olduğu gibi başlarını sabit tutmaya çalışmak yerine rahatça çikolatalarını yiyebiliyorlardı.)

Dr. Small'un deneyine katılanlar, öncesinde en sevdikleri çikolatayı seçiyorlardı ve beyinleri taranırken, doktor onlara parça parça çikolata veriyordu. Deneklere, verilen parçayı yedikten sonra bir sonraki çikolatayı ne kadar istedikleri soruluyor ve bu isteğe -10'dan +10'a kadar uzanan bir skalada puan vermeleri isteniyordu: -10, "Berbat, biraz daha yersem kusabilirim" ve +10 da "Bir parça daha yemeyi çok isterim" anlamına geliyordu. Seçtikleri zaten en sevdikleri çikolata olduğu için doğal olarak başlarda puanlar genelde +10'la başlıyordu. Ancak zaman geçtikçe puan +5 civarına düşmeye başlıyordu: "Güzeldi. Bir parça daha alabilirim." Dr. Small, deneklere çikolata vermeye devam ettikçe bir noktada puanlamalar daha nötr bir seviyeye geriledi. Sonrasında puanların -5'lere, "Hoş değil. Daha fazla yemek istemiyorum" ve sonunda -10'lara "Berbat. Daha fazla yersem kusacağım" noktasına kadar düşmesi elbette sürpriz olmamıştı. Daha fazla çikolata yemek isteyen deneklerin kısa süre içinde mideleri bulanmaya başladı.

Bütün bunlar olurken, Dr. Small her birinin beyin aktivitelerini inceliyordu ve büyüleyici bir keşifte bulundu. Arka singulat korteks (beynin, bir deneyime kendimizi kaptırdığımızda aktive olan ancak meditasyon yaptığımızda, farkındalık kazandığımızda ya da her şeyi akışına bıraktığımızda sakinleşen bölümü) hem keyif alma hem de tiksinme sırasında aktifleşen tek bölge olmuştu. Bu da söz konusu korteksin hem yoğun istek hem de tiksinme sırasında aktive olduğunu gösteriyordu. "Daha fazlasını cidden isterim" ve "Buna artık bir son vermek istiyorum" aynı anda aktif hale geliyordu.

Dr. Small'un deneyi, bir şeyi daha fazla isteme ve daha az isteme durumlarında, beynin aynı bölgesinin aktif hale geldiğini gösteriyordu. Burada ortak payda, aşerme veya daha net olmak gerekirse daha fazla isteme ya da daha az isteme döngüsüne kapılmaktı. Şimdi bu noktada itme ve çekme unsurlarına dikkat edin: Hoşumuza giden şeylerin bizi çekmesine (ya da sevdiğimiz şey elimize geçince ona tutunmamıza) ve hoşlanmadığımız bir şeyin bizi itmesine yahut hoşumuza gitmeyen bir deneyim yaşadığımızda o deneyime odaklanmamak için gösterdiğimiz çabaya.

Peki bunu fark etmek alışkanlık değiştirme konusunda neden önemli? Çikolatayı gerçekten seviyorsanız (bu noktada en sevdiğiniz yiyeceği ya da aktiviteyi de düşünebilirsiniz) çikolata gördüğünüzde onu yemek istersiniz. Yedikten sonra da kısa bir an için bile olsa kendinizi iyi hissedersiniz ve beyniniz şöyle düşünür: "*Ah, çok iyi. Bunu tekrar yapalım.* Ancak o eylemi haddinden fazla tekrar ederseniz ne olur? Eh, buna özellikle dikkat edip etmediğinize göre değişir tabii.

Dana'nın çikolata deneyine katılan kişilerden biriyseniz buna dikkat edersiniz, çünkü öncesinde bu konuda talimat almışsınızdır. Daha fazlasını ne kadar çok istediğinizi puanlamak durumunda kalmak, doyuma ulaştığınız anı daha net bir biçimde görmenize yardımcı oluyor. Ancak gerçek dünyada sık sık bilinçsizce yiyoruz ya da o davranış her ne ise bilinçsizce gerçekleştiriyoruz. Bu yüzden de haz alma ve hoşlanmama arasındaki ince çizgiyi ne zaman aştığımızın pek farkında olmuyoruz.

Kendinizi her davranışınızın farkında olmak konusunda eğitirseniz, hikaye tamamen değişiyor. Hatta laboratuvarımda, bilinçli yeme programımıza[43] katılan kişilerden oluşturduğumuz bir odak grupla yaptığımız bir çalışmada, bu büyünün bozulması sürecinin haritasını bile çıkardık. Bunu basitçe kişinin farkındalığını yeme eyleminin sonuçlarına odaklamasını sağlayarak yapabiliriz. Mesela bizim programımızda, katılımcılar biraz çikolata yemenin tadını çıkarmayı öğrendiler, ancak bunu yaparlarken duyumlarına odaklandıkları için yeme alışkanlıklarını daha rahat değiştirebilmeyi ve kendilerini aşırı şımartmaktan ya da aşırı yemekten kaçınmayı başardılar. Bir pilot çalışmada, katılımcılarımızın *bilinçli yeme programı*mızdan iki ay süreyle faydalandıktan sonra, herhangi özel bir diyet uygulamaksızın ortalama üç dört kilo verdiklerini gözlemledik. Yaptığımız tek şey, yemek yerken eyleme odaklanmayı ve doyma noktasında yemeyi kesmeyi önermekti. Bu çalışma açık bir şekilde bilinçli farkındalığın, geleneksel irade temelli yaklaşımlara ihtiyaç duymadan kilo vermek için farklı ve gerçekten etkili bir yol olabileceğini kanıtlamıştı.

Alışkanlıklarınızı değiştirmenin bir yolu olarak davranışlarınızın sonuçlarına farkındalık çerçevesinden bakmak, yeme eyleminin çok daha ötesine geçebilir ve bu yöntem, kaygı gibi alışkanlıklarda da çalışabilir. Gelecek için plan yapma konusundan bir örnek verebiliriz. Plan yapmak da çikolata yemek gibidir; birazı lezzetli gelir ancak gereğinden fazlası, yaşanabilecek terslikler konusunda kaygıyı tetikleyebileceği için amaca zarar verebilir.

Yani aşırı yeme, aşırı plan yapma ya da aşırı düşünme gibi aşırıya müsamaha[44] gösterdiğiniz alışkanlık döngüleriyle mücadele ediyorsanız, bu döngülerden birine kapıldığınız bir sonraki seferde, Dana'nın deneyini kendinize uyarlayıp uyarlayamayacağınıza bir bakın: *O aşırıyı* gerçekleştirirken yaşadıklarınızın farkında olun. Kendinize, *"Bundan elime geçen nedir?"* diye sorun (ikinci vites) ve değer ölçütünün lezzetliden nötre ya da tatsıza dönmeye başladığı o kritik eşiğin tam olarak farkına varabilecek misiniz, bir bakın. Bu, o kritik eşikte durmanıza ya da en azından daha ağırdan almanıza yardımcı oluyor mu?

Tutum Her Şeydir

Çöpü çıkarmak nadiren günün önemli bir anı gibi görülür. Ancak gelin, çöpü çıkarmak gibi basit bir eylemde bile tavrın nasıl bir rol oynadığına bakalım. Çöpü çıkarma zamanı geldiyse ve bunu kötü bir tavırla yaparsanız, bilin bakalım ne olur? Çöp çıkarmayı kötü ya da hoş olmayan bir eylem olarak etiketlemeyi öğrenirsiniz. Öte yandan, her halükarda o çöpü çıkarmanız gerektiğinin ayırdında olursanız ve bunu büyük bir mesele haline getirmezseniz, çöpü çıkarmanın öyle büyük bir dert olmadığını öğrenirsiniz. Tekrar çöp çıkarma zamanı geldiğinde, kışın ortasında ya da yağmurlu havada bile olsa bunu yapmak daha kolay gelir. En basit görevlere karşı dahi tutumunuzu değiştirmek, hayatınızda çok büyük bir etki yaratabilir.

Birkaç farklı kaynakta atıfta bulunulan ve bu durumu güzelce özetleyen bir alıntı yapmak isterim:

Düşündüklerinize dikkat edin; söze dönüşürler. Sözlerinize dikkat edin; eyleme dönüşürler. Eylemlerinize dikkat edin; alışkanlığa dönüşürler. Alışkanlıklarınıza dikkat edin; karakterinize dönüşürler. Bu da kaderiniz olur.

Bu durum yalnızca çöpü çıkarmak için değil, hayatta yaptığınız her şey için geçerli. Ne zaman bir alışkanlık döngüsüyle mücadele etmeye başlasanız, "Yine olmaz" ya da "Bununla başa çıkmayı başaramayacağım, bu yaptıklarım asla işe yaramayacak" minvalinde şeyler düşünürseniz, muhtemelen döngüye ikinci bir kötü alışkanlık eklemiş olursunuz:

Tetikleyici: Mücadele etmeye başlamak

Davranış: Çabalarınızın sonuç vermeyeceğini düşünmek (sabit zihniyet)

Sonuç: Çabalarınızın sonuç vermeme ihtimalinin artması

Bunun yanında bir de ilk alışkanlık döngüsüyle çok daha uzun süre başa çıkmaya çalışmak zorunda kalacaksınız, zira her iki döngüyü de mütemadiyen tetikleyip duracaksınız: Halihazırda mücadele ettiğiniz ve sonrasında yarattığınız 'kötü alışkanlık' döngüsünü.

Öte yandan, birinci ve ikinci viteslerde ilerlerken, deneyimlerinize oyunbaz bir merak duygusu katmak için pratik yapmaya başlarsanız üç fayda elde edersiniz: (1) Mücadele ettiğiniz alışkanlık üzerine çalışmanız kolaylaşır. (2) Size faydası olmayan tavırları (ödüllendirici olmadıklarını görerek) terk etmeyi öğrenirsiniz. (3) Merak gibi faydalı bir alışkanlık geliştirirsiniz (merak etmenin ne kadar ödüllendirici olduğuna Kısım 3'te değineceğiz). Siz sadece tutumlarınızı daha düzenli bir biçimde kontrol edip edemeyeceğinize bir bakın.

Bir şey gerçekten saçma ya da absürt ise onu ciddiye almak o kadar zorlaşır ve böylece sizin üzerindeki etkisi de giderek kaybolur. İşte bilinçli farkındalık size, zihninizin tu-

tunduğu şeylere daha dikkatle bakmanızda ve aslında işe yarayan şeyler için kendinizi işe yaramayacaklarına ikna etmenizin ne kadar saçma olduğunu görmenizde yardımcı olur. Bu farkındalığı kazanmak, daha en başından o zararlı alışkanlığı geliştirdiğiniz için kendinizi affetmenize de yardım edebilir. Bir hastamın, 'özyargılama' kaynaklı kaygı döngüsüne kapıldığını nasıl fark ettiğini hatırlıyor musunuz? Kendi kendine, hafifçe kıkırdayarak, "Ah, bu sadece beynimin bir oyunu" demişti. Beynimizin işleyiş biçimi yüzünden kendimizi suçlamak yerine kendimize her daim nazik davranmamız gerçekten önemli.

Ortaya çıkan her düşünceye ya da duyguya oyunbaz bir tavır atfedebilirsiniz. Onlarla mücadele etmek ya da onları itmek yerine, basitçe ve *keyifle* duygularınızın ve düşüncelerinizin farkına varabilirsiniz. Meraklanma dediğim tavır da işte tam olarak bununla ilgili. O duygulara gerçekten merakla yaklaşmayı ve onlara verdiğiniz alışıldık tepkileri takip etmeyi başarabilirseniz, hayatınızı ne kadar yönlendirdiklerini de net olarak görürsünüz. Bu merak davranışını geliştirdiğinizde, o hislerin üzerinizde güçlü bir etki yaratma olasılığı azalır. Onların yalnızca fiziksel birer his ya da düşünceden ibaret olduğunu daha net görürsünüz. Evet, belki anlık olarak hayatınızın akışını etkileyebilir ancak kimliğinizi belirleyemez.

Hatta bu duygu ve düşünceleri de birer öğretmene çevirebilirsiniz. Çabaladığınız halde daha hızlı gelişim kaydedemediğiniz için hayal kırıklığına uğramak yerine meraklanırsınız. O duygu ve düşünceler halihazırda sizinle olduğundan, onları, verdiğiniz her tür tepkiyi gözlemleyip keşfedebilmek için kullanabilirsiniz. Bunu da örneklendirelim. Diyelim ki hayal kırıklığına uğradığınızı fark ettiniz:

Tetikleyici: Hayal kırıklığı hissetmek

Davranış: Alışılmış tepkinin ayırdına varmak ve "Bundan elime geçen nedir?" sorusunu sormak

Sonuç: Eski davranışın aslında ödüllendirici olmadığını görmek, hayal kırıklığını besleyen büyünün bozulması (ikinci vites)

Alışkanlık değiştirme sürecine nazik, muzip ve meraklı bir tavır atfedip atfedemediğinizi bir gözlemleyin. Korku kaynaklı alışkanlık döngüsüyle mücadele ederken korkuya kapıldığınızı fark ederseniz ya da kaygı alışkanlık döngünüzü haritalandırmaya çalışmak sizi kaygılandırıyorsa, kendinizi o hislerden uzaklaştırmaya çalışın. Derin bir nefes alın ve bu hislerin yalnızca size yardımcı olmaya çalışan beyninizin işi olduğunu ve süreç içerisinde sadece rayından biraz çıktığını kendinize hatırlatın. Bir hayal kırıklığı hissi ya da başka bir kötü tavır ortaya çıkarsa kendinizi kapatıyor ya da sabit zihniyet alışkanlıklarından birine mi kapılıyorsunuz? Durum buysa, bu tavrı haritalandırmaya ve elinize ne geçtiğini görmeye çalışın. Burada amaç, tutumunuzun ne kadar ödüllendirici olduğunu anlamak ve ondan kurtulma sürecini başlatmak. Büyü yavaş yavaş bozulmaya başladıktan sonra, o tutum tekrar ortaya çıktığında yalnızca bunun farkına varın ve sizin yarattığınız çılgın bir alışkanlık olduğunu hatırlayın. Bu basit 'farkında olma' eylemi, eski alışkanlık balonunu patlatmanıza yardım edecek ve yepyeni açıklık ve merak tavrınızı destekleyecektir.

Bölüm 14

Bir Alışkanlığı Değiştirmek Ne Kadar Zaman Alır?

Bir gün, bir konferans salonunun sahne arkasında konuşma yapmaya hazırlanırken benden önce sahne alan konuşmacının sık sık bana sorulan bir sorunun kaynağı konusunda yaptığı tartışmaya kulak misafiri oldum: "Yeni bir alışkanlık geliştirmek gerçekten sadece yirmi bir gün mü sürer?"

Konuşmacı bu soruyu süslemek için Maxwell Maltz adında bir estetik cerrahtan alıntı yaparak, burnunu yaptıran hastalarının yaklaşık olarak yirmi bir gün sonra yeni ve farklı görünen yüzlerine hemen hemen alıştıklarını gözlemlediğini aktarıyordu. Buradaki sorun, konuşmacının bu iddiasını destekleyecek, hakem gözetiminde yapılmış herhangi bir çalışmaya denk gelmemem. Yani her ne kadar yirmi bir genel olarak kabul görmüş bir sayı olsa da (internetin hemen her mecrasında bu sözde bilgi o kadar çok paylaşılmıştır ki muhtemelen bu kitabı okuyanlarda daha uzun süre varlığını sürdürecektir) bu bilginin doğruluğunu kanıtlayacak hiçbir kanıt yok.

Alışkanlık döngüleri basit ve kolay bir biçimde kurulur: Bir şey yaparsınız, eylem ödüllendiriciyse, bir fırsat daha bul-

duğunda (ve bir tetikleyici ortaya çıkınca) muhtemelen tekrar yaparsınız. Öte yandan, yeni bir alışkanlığın yerleşmesini sağlamaya çalışıyorsanız, anında ve net bir ödül sunmayan bir alışkanlıksa bu, bu durumda tüm bahisler kapanır çünkü genetikten motivasyonunuza, içinde bulunduğunuz ruh halinden davranışın kendisine kadar hemen her şeyi hesaba katmanız gerekir. Alışkanlıkların oluşması, yirmi bir gün ifadesinin bizi düşürdüğü yanılgıdan çok daha karmaşık bir süreçtir.

Bu durum, sayıca pek fazla olmasa da bazı çalışmalarla doğrulanmıştır. Örneğin, 2009 yılında Londra Üniversitesi Akademisi'nden Phillippa Lally ve çalışma arkadaşları, "*How Habits Are Formed: Modelling Habit Formation in the Real World (Alışkanlıklar Nasıl Şekillenir: Gerçek Hayatta Alışkanlık Oluşumu Modellemesi)*" başlıklı bir makale yayımladı. Bu çalışmada, alışkanlıkların 'otomatize[45]' olmasının, on sekiz ila iki yüz elli dört gün kadar sürebildiğini ortaya koydular. Bu zaman aralığı epey geniş olmakla kalmıyor, çalışma sadece on iki hafta sürdürülebildiği için aynı zamanda bütünüyle matematiksel bir deneyime dayanıyordu. Başlangıçta altmış iki katılımcının otuz dokuzu model ile 'iyi bir uyum' yakaladı. İyi uyumun anlamı, verilerin teorik grafik eğrisine yakın düşmesiydi. Burada sayfayı doldurmaya çalışmıyorum, ortada bu kadar çok değişken varken bu gerçekten yapılması zor bir iş. Ancak birkaç şey yaparak o değişkenleri eleyebiliriz ve bunu yaparak belki de yeni alışkanlıkların şekillendiği daha gerçekçi bir zaman aralığı belirleyebiliriz: İncelemek üzere belli bir alışkanlığı ele alabilir ve ödül değerindeki değişimleri ölçebiliriz.

İşte, laboratuvarımda tam olarak bunu yaptık.

Aslında bu konuda heves uyandırmanın çok ötesine geçen ve birçok deneysel paradigmada (farelerde, maymunlarda, insanlarda) çalışıldığı ve tekrarlandığı için 'internet tabanlı inandırıcılık'tan ziyade, *gerçek anlamda inandırıcı* olan onlarca yıllık bir literatür mevcut. 1970'lerde, Robert A. Rescorla ve Allan R. Wagner adında iki araştırmacı[46], günümüzde de nam salmış ve kendi isimlerini taşıyan bir matematiksel model ortaya koydu. Siz, kitabı okuyan matematik düşkünleri,

aşağıdaki formüle bakın. (Geri kalanlar sonraki üç paragrafı es geçebilirler, sonrasında buradan soru gelmeyeceğine dair sizi temin ederim.)

Rescorla-Wagner pekiştirmeli öğrenme modeli* şöyledir:

$$Vt + 1 = Vt + \alpha\delta t$$

Model, belli bir davranışın ödül değerinin (Vt + 1), eski ödül değeri (Vt) ile bir öğrenme sinyaline ($\alpha\delta t$) bağlı olduğunu varsayar. Öğrenme sinyali ise davranışın gerçek sonucu ile beklenen sonuç arasındaki tutarsızlığı belirten ve tahmin hata payı (δt) olarak adlandırılan veriye bağlıdır. Söz konusu öğrenme sinyali, beynin OFC (ve diğer bölgeler) gibi bölgeleri ile eşleşir. Bu arada 'a' konusunda endişelenmenize gerek yok, zaten statik düzeyde bir parametre bu (sabit).

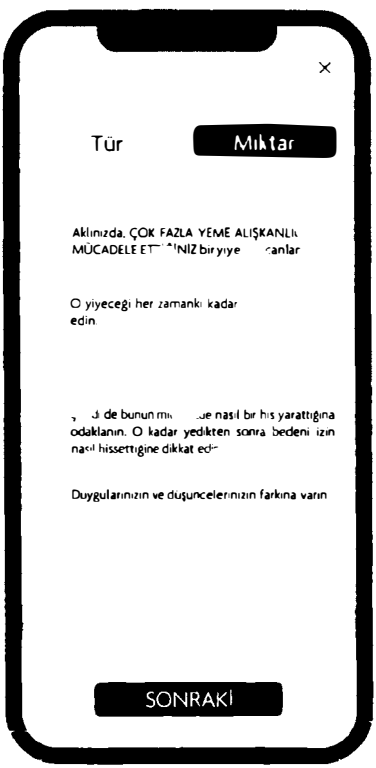
Şimdi bunu bir de matematiksel terimlerden arındırarak anlatalım. Temelde, bir davranış sergilendiğinde (örneğin, bir dilim pasta yemek olsun), beyniniz ilk etapta bu davranışın ne kadar ödüllendirici olduğuna dair bir anı yaratır. (Mesela: Pasta lezzetli bir şey!) Unutmayın, ödül değeri dediğimiz şey bağlam, duygudurum ve daha birçok başka faktörün (insanlar, yerler, davranışla bağlantılı olan her şey) tek bir kompozit değer oluşturmak üzere bir araya gelmesiyle belirlenir. Ödül değeri bir kez öğrenildikten sonra, aynı davranış tekrarlandığı zaman beyniniz, geçmişteki ödül değeri bilgisine dayanarak yine aynı değerde ödüllendirilmeyi bekler. Buradaki sorun ise beyninizin bağlam farklı olsa (açken pasta yemek = tokken pasta yemek) dahi ödül değerinin geçmiştekiyle aynı olmasını (pasta yemek = pasta yemek) beklemesidir. Tarihi geçmiş süt içecek olursanız, ekşimsi bir tat aldığınız anda içmeyi kesersiniz çünkü beyniniz, elde etmeyi beklediği/öngördüğü değer ile gerçekte aldığı ödül arasında bir tutarsızlık olduğu sinyalini gönderir (üstteki kısmı atlamayan matematikseverler için bu 'tahmin hata payı' dediğimiz kavramdır). Elde ettiğiniz gerçek sonuca hiç dikkat etmeden, yani haliha-

Boll ve arkadaşları, European Journal of Neuroscience, vol. 37 (2013): 758–67.

zırda sizin için ne kadar ödüllendirici olduğuna bakmaksızın sırf alışkanlıktan pastayı yerseniz, beyniniz herhangi bir terslik ya da hata olduğu sinyalini göndermeyecektir (tahminde hata yok, çünkü pasta yemek = pasta yemek). Gelgelelim eylemin gerçek sonucuna odaklanırsanız ve iki dilim pasta yemek sizin için artık beş yaşındayken, kilo almadan, kahvaltıda, öğle yemeğinde ve akşam yemeğinde pasta yiyebildiğiniz zamanlarda olduğu kadar ödüllendirici değilse, beyninize, bu ödül değerini güncelleme zamanının geldiğine dair bir tahmin hatası sinyali ulaşır.

İkinci vitesin matematiksel olarak temeli budur. Öğrenme süreci böyle işler. Alışkanlıkları bu şekilde değiştirirsiniz.

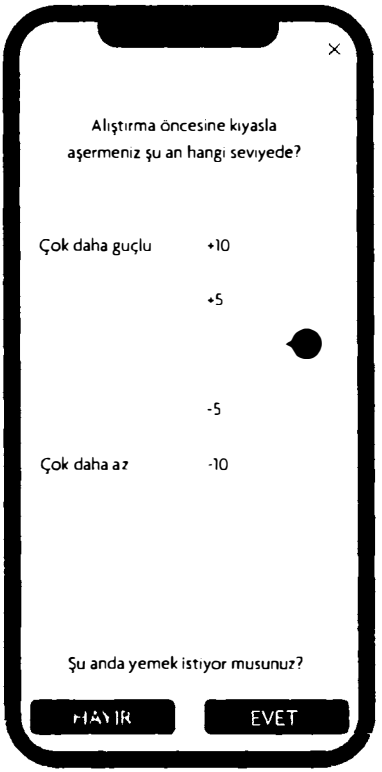
Bunu anlamak gerçek hayatta da 'kötü' alışkanlıklardan ne kadar çabuk vazgeçebildiğiniz ve yerlerine 'iyi' alışkanlıkları koyabildiğiniz de dahil olmak üzere (burada matematik konusundan endişelenmenize gerek yok) bazı sonuçlar doğurabilir.

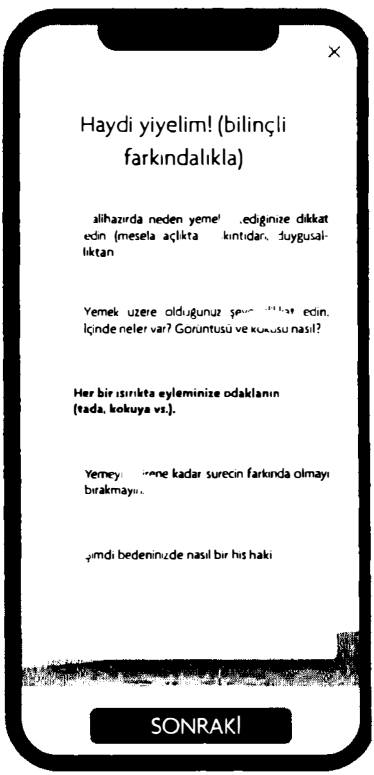


İkinci viteste ilerleme kaydederek tıkanırcasına yeme ve sigara içme gibi alışkanlıkların ödül değerlerinin ne kadar hızlı ve etkili bir biçimde düştüğünü inceleyebilmek için *Bilinçli Yeme* ve *Bırakma Arzusu* uygulamalarımızın tam ortasına bir 'aşerme aracı' eklentisi yaptık. Katılımcılarımız, ne zaman bir aşerme krizine kapılsalar, bu aracı kullandılar. Eklentimizin birinci adımının görselini sol tarafta bulabilirsiniz:

Bunu uyguladıktan sonra katılımcılarımızdan aşermelerini puanlandırmalarını istedik.

Birinci adım insanlara (ve araştırma ekibimize), söz konusu davranışın kendileri için *tam da o anda* ne kadar ödüllendirici olduğunu net bir biçimde tahmin edebilmelerinde yardımcı oluyor. Sözgelimi, katılımcılarımız pasta yemek için şiddetli bir arzu duyuyor ve ardından uygulamaya girerek pasta yediklerini hayal ettikleri alıştırmayı yapıyorlar. Ödül değeri çok yüksekse, aşerme ya olduğu seviyede





kalıyor ya da daha da artıyor, çünkü artık yediklerini hayal ettikleri için pastayı daha da çok istiyorlar. Hatta karınları aç ise değer daha da yükseliyor.

Ardından ikinci adımda, deneklerimizin bilinçli yeme/sigara içme alıştırmalarını uygulamalarını istiyoruz, böylece gerçek sonuçların beyinleri tarafından kaydedilmesini sağlıyoruz.

Bu noktada (bir dilimde durmaya kendilerini zorlamak yerine) üç dilim pasta yedikleri za-

man yaptıkları şeye dikkat ederlerse, gerçekte o davranışın ne kadar ödüllendirici olduğunu bizzat (hissedebilir ve) görebilirler. Deneyde katılımcılardan kendilerini nasıl hissettiklerini hemen puanlandırarak bize rapor vermelerini istiyoruz. Bunun yanında, birkaç dakika sonra aynı puanlandırmayı *Bilinçli Yeme* uygulamamızda da yapmalarını istiyoruz, çünkü bazen koca bir dilim pasta ya da bir paket bisküviyi mideye indirdikten sonra yaşanacak bağırsak patlaması hemen gerçekleşmeyebiliyor. Her türlü aşerme atağında, beyinlerinin bu davranışın ne kadar ödüllendirici olduğuyla alakalı, eski ve geçerliliğini yitirmiş ödül değeri anılarını düzenlemesine yardımcı olacak doğru ve güncel bilgileri kayıt altına aldığından emin olmak adına aynı süreçleri tekrarlamalarını sağlıyoruz. Bu süreci ne kadar çok tekrarlarlarsa, yeni anılar zihne o kadar sağlam yerleşiyor. (*Bırakma Arzusu* uygulamasını kullanan bir kişi şöyle bir geribildirimde bulunmuştu: "Bugün içtiğim tüm sigaralar iğrençti.")

Bu yeni ödül değerleri bir kez yerleştikten sonra, kişi yeme ya da sigara içme arzusuna kapıldığında basitçe birinci adıma geçerek o ödül değerini su yüzüne çıkaracak ve tüketme arzusunun azalmasını sağlayacaktır, elbette bu da kişinin alışkanlık döngüsünün dışına çıkmasına ve söz konusu davranışı değiştirmesine yardımcı olacaktır.

Sübjektif puanlamalara (davranış gerçekleştikten sonra duyulan memnuniyet seviyesi ve o davranışı tekrarlamaya duyulan arzu) dayanarak, söz konusu alışkanlığın ödül değerinin kaç tekrardan sonra düşmeye başladığını hesaplamamız mümkün. Laboratuvarımda çalışan post-doktora öğrencisi Dr. Veronique Taylor, biri sigara diğeri de tıkanırcasına yemeyle ilgili olmak üzere yaptığı iki çalışmasında[47] pek göz alıcı Rescorla-Wagner (RW) modellemelerini uyguladı. Her iki çalışmada da birbirine bir hayli benzer RW eğrileri elde etti: Kişi, şiddetli arzu uygulamasını, ortalama on ila on beş kez kullandıktan sonra söz konusu alışkanlığın güncel ve gerçek ödül değeri neredeyse sıfıra yaklaşacak şekilde düşüyordu.

Bu sonuçları laboratuvarımda, *Bırakma Arzusu* uygulamasını bir ay kullandıktan sonra sigara içenlerin beyinlerin-

de gerçekleşen değişiklikler üzerine ortaya koyduğumuz diğer çalışmalarla bir araya getirdiğimizde, yarattığımız bu üç vites modelinin davranışsal olarak ve beyin faaliyetleri açısından[48] nasıl çalıştığını daha iyi anlamaya başladık. Üstelik iki ay boyunca *Bilinçli Yeme* uygulamasını kullananların da aşerme kaynaklı yemelerinde yüzde 40 oranında azalma kaydedildi. Elbette her şeyi somut bir biçimde ortaya koyabilmemiz için keşfedilmesi gereken daha çok şey var.

Yine de bütün değerlendirmeler ve matematiksel işlemler sonucunda epey somutlaşan tek bir şey var: Bir alışkanlığı değiştirmek istiyorsanız, o alışkanlığı dikkatle gözlemlemek gerçekten çok önemli. Bu umutsuzca kırmaya çalıştığınız bir alışkanlık ise kendinizi ne bu alışkanlığı bırakmaya zorlamak ne telkin etmek ne de bunu gerçekten istemek işe yarar. Çünkü bunların, alışkanlığın ödül değeri üzerinde bir etki yaratabilmesi mümkün değildir. Söz konusu olan, yirmi bir gün ya da yirmi bir yıl içinde edinmek istediğiniz bir alışkanlık ise bunun da mantık, zorlama ya da istek çerçevesinde gerçekleşebilme olasılığı da aynı derecede düşüktür.

Yalnızca bunu isteyerek ya da düşünerek kötü bir alışkanlığın yerini iyi bir alışkanlığın almasını sağlayamazsınız. Alışkanlıklarımız konusunda ne kadar çok planımız ve dileğimiz varsa, hisseden bedenimiz (davranışsal sonuçlar bedenin alışkanlığı olarak kaydedilir) düşünen zihnimize o kadar baskın çıkar.

Şimdi ikinci viteste (hem geçmişe dönük olarak ve hem içinde bulunduğunuz anda) ilerlemeye devam ederek beyninizin kontrolünü ele geçirin ve bu kavramsal bilgilerin en azından bir kısmını eyleme döküp dökemeyeceğinize bir bakın. Rescorla-Wagner eğrinizin 'ödüllendirici' düzeyinden 'eh' ve sonra da 'ben almayayım' seviyesine ne kadar çabuk düşebildiğini de gözlemleyin.

Kimin Motivasyon Konuşmasına İhtiyacı Olur ki?

Bu noktada biraz zorlandıysanız, endişelenmeyin. Birinci ve ikinci viteslerde davranış değişimine odaklanmıyoruz bile. Bu konuya Kısım 3'te değineceğiz. Gelin şimdi küçük bir tren düşünelim.

Çocukken en sevdiğim hikayelerden biri, *The Little Engine That Could** idi. Hikayede, günlerini bir manevra lokomotifi olarak çalışarak geçiren küçük mavi bir lokomotif vardı. Günlerden bir gün, kendisine çocuklar için hazırlanmış onlarca Noel hediyesini yüklenerek bir tepeyi aşma görevi verilince, önce tepeyi tırmanamayacağı düşüncesine kapıldı. Küçük lokomotif çok büyük zorluklarla mücadele etti: Kafasının içinde özgüvenini zedeleyip onu aşağı çeken o kadar çok kötü düşünce vardı ki... Onlarla mücadele etmek için güzel bir ritmi olan hoş bir mantra tutturdu sonra: "Karar verdim. Yapabilirim. Karar verdim. Yapabilirim. Karar verdim. Yapabilirim." Küçük lokomotif böylece kendini Noel oyuncaklarının yüklendiği trene bağladı ve kafasında o güvenilir mantrasını tekrar ederek tepeyi tırmanmaya başladı: "Karar verdim. Yapabilirim. Karar verdim. Yapabilirim." Böylece kafasındaki kötü düşünceleri yenerek tepeyi tırmanıyor ve tepenin eteklerinde sevinç çığlıkları atarak gelecek oyuncakları bekleyen çocuklar tarafından bir kahraman gibi karşılanıyordu. Dönüş yolunda ise mantrasını şöyle değiştiriyordu: "Karar verdim. Yapabildim. Karar verdim. Yapabildim. Karar verdim ve yapabildim."

Pekala, sizce küçük lokomotifin gizli sosu nedir? Motor yağı mı? Bilek gücü mü?

Aslında hikayede *çabanın* yanında önemli bir detay daha var. Küçük lokomotif işin en başında geleceğe odaklanıyor: Karar verdim, yapabilirim. Sonra geçmişi tekrar deneyim-

İng. Yapabilirsin Küçük Lokomotif. 1930 yılında Platt ve Munk tarafından resimli çocuk kitabı olarak yayımlandıktan sonra Amerika'da çokça bilinen bir hikayeye dönüşen halk masalı. Masalda çocuklara iyimser olmanın ve çalışkanlığın ne kadar değerli olduğunu anlatmak amaçlanır. (ç.n.)

liyor: Karar verdim, yapabildim. Ancak küçük lokomotifin tepeyi tırmanabilmesini sağlayan esas nokta, her ikisine de kendisini fazla kaptırmaması ve daha ziyade şimdiki zamana odaklanması.

Bu hikayeden çıkarabileceğimiz ders ise şöyle: Düşüncelerinize körlemesine güvenmeyin (özellikle de 'zorunluluk yaratma' şeklindeki düşüncelerinize). Düşünceler yalnızca bir görünüp bir kaybolabilen ve sağlıklı bir şüphecilikle yaklaşılması gereken zihinsel sözcükler ve görüntülerden ibarettir. Elbette bu, düşünmenin kötü bir eylem olduğu anlamına gelmiyor. Unutmayın; plan yapmak, sorun çözmek ve yaratıcı olmak bizi insan kılan ve hayatta bize yardımı dokunan özelliklerimizdir. Düşünmek yalnızca endişe ya da özyargılama gibi (şu 'zorunluluk yaratma' dediğim, "Şunu yapmalıyım, bunu yapmamalıyım" yargıları) alışkanlık döngülerine kapıldığımız zamanlarda bizi hataya sevk eder. Bu tür endişeli fikirler, özellikle de güçlü kanılarla desteklenenler, bilhassa dikkat kesilmemiz gerekenlerdir çünkü benliğimiz konusunda kendimizi daima kötü hissetmemize neden olurlar.

Beyninize güvenin, zira çağlar boyunca hayatta kalmanızı sağlayabilmek için evrim geçirdi. Her ne kadar bütün cevapları bilemese ve bazen sizi yanıltsa da (mesela endişeli fikirler üretse de), her daim bir şeyler öğrenmenize yardımcı olan kadim, gerçek ve güvenilir mekanizmayı (yani ödül temelli öğrenme mekanizmasını) bir anda kapatıp sizi yalnız bırakacak değil. Zihninizin nasıl işlediği hakkında daha fazla bilgi edindikçe, alışkanlık döngülerini haritalandırıp eski alışkanlıkların büyüsünden kurtuldukça ve bu sayede ne kadar ilerleme kaydettiğinizi gördükçe bu güven daha da derinleşecektir şüphesiz.

Bedeninize güvenin yahut başka türlü ifade etmek gerekirse, bedeninize/zihninize güvenin, çünkü bu ikisi ayrılmaz bir bütün. Davranışların ödül değerleri doğrudan buralara kaydediliyor. Eylemlerinizin sonuçlarına dikkatinizi verdiğinizde, OFC'nize o eylemlerin ödül değerini güncellemesi için sinyal gönderecek olan mekanizmalar gerçek beden duyumlarınız ve duygularınız olacak.

Deneyimlerinize güvenin. Başarının gizli sosu *sizsiniz.* Alışkanlık döngülerinizi tekrar tekrar haritalandırmak beyninizin, o alışkanlığı değiştirme konusunda ne kadar *ciddi* ve *kararlı* olduğunuzu kavramasını sağlayacak. Alışılmış davranışlarınız ve bu davranışların sonuçları arasındaki neden sonuç ilişkisine dikkatinizi verdiğinizde, beyniniz gerçekten de o davranışların ödül değerini değiştirecek ve size faydası olmayan alışkanlıkların büyüsünden kurtulmanıza, faydalı olanların ise büyüsüne kapılmanıza yardımcı olacaktır.

BBF: Özyargılama Alışkanlık Döngüsüyle Nasıl Başa Çıkılır?

Üniversitedeyken bir gün yemekhaneye girdim ve yemek yemek üzere birkaç arkadaşımın yanına oturdum. Başka bir masada tek başına oturan bir çocuk vardı ve nedendir bilmem, tek başına olduğunu özellikle vurgulayacak bir şeyler çıkıverdi ağzımdan. Ne dediğimi asla hatırlayamıyorum ama sonrasında yaşananları tüm detaylarıyla anımsıyorum, çünkü arkadaşlarım da ben de yaptığım şey karşısında dehşete düşmüştük. Bugün bile, neredeyse yirmi beş yıl sonra, yaşananları kaleme alırken ürperiyorum. Genelde pek acımasız bir tip değildim; okulda kimseye zorbalık etmişliğim yoktu. Bu yüzden olanlar hepimizi şoke etmişti, özellikle de başını eğip yemeğini bitirmeye çalışmak dışında hiçbir tepki veremeyen, zorbalık ettiğim zavallı çocuğu.

Hikayemin esas kritik noktası sonrasında olanlardı. Aklım hemen başıma gelebilseydi, yerimden kalkar ve derhal çocuğun yanına gidip ondan özür dilerdim, fakat bunu yapmadım. Yaptığım şey karşısında ben de o kadar büyük bir şoka uğramıştım ki başımı eğip yemeğimi bitirmeye odaklandım ve sonra da kalkıp gittim.

Peki neden bu sahneyi sanki daha dün yaşamışım gibi (kalbim küt küt atacak ve midem altüst olacak şekilde, yani otonom sinir sistemim bütünüyle alarma geçirecek kadar) capcanlı hatırlıyordum? Çünkü el bombasını hemen (çocuk-

tan özür dileyerek) uzağa fırlatmak yerine içimde saklamıştım ve arada bir gizliden gizliye pimini çekiyordum. Yaptığım şeyi değiştirme şansım yoktu ancak kendimi bu konuda istediğim kadar yargılayabilirdim. Tekrar tekrar.

Hayatta kalma mekanizmamız, hatalarımızdan ders çıkarabilmemize olanak sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Bir kere yandıktan sonra sıcak ocaktan uzak durmamız gerektiğini öğrenir ve böylece tekrar tekrar yanmayız. Kendimizi yargılayarak da öğrendiğimizi zannederiz, en nihayetinde bu, bir şeyler yaptığımızı gösterir ancak bu 'şey'in ders çıkarmakla ilgisi yoktur. Gerçekte, olayı en başından yaşarken, kendi kendimizi kırbaçlamanın geçmişi sihirli bir biçimde düzelteceği düşüncesiyle el bombasının pimini tekrar tekrar çekmekten başka bir şey yapmayız.

Elbette yemekhanede yaşadığım o talihsiz andan ders de çıkardım. O zamandan beri, böyle bir eyleme uzaktan yakından benzeyebilecek hiçbir davranışta bulunmadım ancak o gün yaptığım şeyin yara izlerini hâlâ taşıyorum. En önemlisi de bunlar aslında orada olması gerekmeyen izlerdi, yani aslında en başında o yaraları hiç almayabilirdim. Özür dileseydim, her ikimiz de beynimin durduğu o *"Ne düşünüyordum ki?"* anı karşısında gergin gergin güler ve hayatlarımıza devam ederdik.

Olaydan on yıl kadar geçtikten sonra, birkaç yıldır düzenli meditasyon yaptığım ve ödül temelli öğrenmenin getirileri ve götürülerini araştırdığım bir dönemde her bir BBF (boktan büyüme fırsatı) anında iki farklı yol olduğunu fark ettim.

Birinci yol, sağlıklı bir 'bak ve öğren' seçeneği sunuyordu ve bu noktada gerçekten de hatamızdan bir şeyler öğrenip büyüyorduk. Yaşananları (kendi içsel geribildirimlerimiz de dahil olmak üzere) şöyle bir gözden geçirerek hatamızdan ders alıyor, onu bir öğretmen olarak görüp karşısında eğiliyorduk.

Tetikleyici: Bir 'hata' yapmak

Davranış: Gözden geçirmek ve ders almak

Sonuç: 'Hata' olanı tekrarlamak, deneyimle büyümek ve önüne bakmak

Bunu bitki ağırlıklı, işlenmemiş gıdalardan oluşan bir öğle yemeği seçeneği gibi düşünün. Tadı güzeldir, kendimizi enerjik hissederiz ve Amazon Havzası'ndaki yağmur ormanları habitatının tahribatını önlemeye destek olduğumuz biliriz. Ikinci yol ise "Geri dönüp hatırla ve pişmanlık duy" seçeneğidir; çok daha sağlıksızdır, çünkü özyargılama alışkanlık döngüsüne saplanıp kalır ve gerçek anlamda bir ders çıkarmayı başaramayız. Büyüme fırsatını ya görmezden gelir ya da baskılarız çünkü yalnızca kendi kendimize verdiğimiz kırbaç cezasına odaklanırız.

Tetikleyici: Bir 'hata' yapmak

Davranış: Kendinizi suçlamak ya da yargılamak (yaranın kabuğunu mütemadiyen kaldırmak gibi)

Sonuç: Eski yaranın tazelenmesi ve tekrar kanamaya başlaması

Bir süre önce, "Affetmek, daha iyi bir geçmişe dair umudu yitirmektir" diye bir söze denk geldim. Biraz zaman aldı ancak bu "Geriye dönüp hatırla ve pişmanlık duy" alışkanlık döngülerinin ödüllendirici olmadığını bilmemin ve kendi bilinçli farkındalık pratiklerimin yardımıyla kendimi affetmeyi başardım ve bu da geçmişteki o yemekhanede yaşadığım BBF anından gerçekten bir ders çıkarabilmem için önümde yepyeni bir kapı açtı.

Tetikleyici: Yemekhanede beynimin durduğu anı hatırlamak

Davranış: Midemin kasıldığını ve kafamda yine bir özyargılamanın başladığını fark etmek, zihnime şöyle bir sarılmak ve kendime olanları değiştiremeyeceğimi ancak ondan ders alabildiğimi hatırlatmak

Sonuç: Yaranın iyileşmesi

Benimle ilgili konuştuğumuz yeter, şimdi kendi özyargılama alışkanlık döngünüzü ortaya dökme zamanı. Dönguyu haritalandırın. Bu adımdan sonra o eski alışkanlık döngüsünün dışına çıkmayı başaracak ve geçmişte yaşananlara değil, tam da özyargılama döngüsü başladığı anda durumu nasıl karşıladığınıza 'bakıp öğrenemeye' başlayacaksınız.

Geriye dönüp hatırla ve pişmanlık duy = Sabıt zihniyet. Bak ve öğren = Gelişim odaklı zihniyet.

Şimdi halihazırda (birinci viteste) haritalandırdığınız ve ikinci vitese geçtiğiniz özyargılama alışkanlık döngülerinize şöyle bir bakarak kendinize şunu sorabilir misiniz? "Kendimi bu kadar suçlamaktan ne kazandım? Kendi kendimi cezalandırma sürecimin hâlâ bitmediğini daha açık bir biçimde görebilir miyim? Kendimi yargılamamın ne kadar acı verici olduğuna dikkatimi vermemin bu döngüyü kırmaya başlamamda bana yardımı dokunacağını açıkça fark etmem mümkün mü?"

Bu ikinci vites çalışmasını, kısım üçte DBCT (daha büyuk ve cazip teklif) ile BBF'yi harmanlayarak geliştireceğiz.

İkinci viteste yeterince hız kazandığınızda, gerçek anlamda özyargılama ve kendi kendini cezalandırma alışkanlıklarının büyüsünden kurtulduğunuzu iliklerinize kadar hissedebildiğinizde üçüncü vitese geçmeye hazır olacaksınız.

KISIM 3

Beyninize Uyacak Daha Büyük Ve Cazip Teklifi Bulmak: Üçüncü Vites

Merak duygusu, korkuyu cesaretten daha fazla fetheder.

—JAMES STEPHENS

Bölüm 15

Daha Büyük ve Cazip Teklif

Henry Blossom ve Victor Herbert'e ait, daha dün yazılmış olması da muhtemel olan ancak gerçekte 1905'te yazılan 'I Want What I Want When I Want It (İstediğimi İstediğim Anda İstiyorum)' diye bir şarkı var. Şarkının adı fazlasıyla modern görünebilir, çünkü görünen o ki hepimiz hızla bağımlılıklar çağına giriş yapıyoruz. Dünya daha önce hiç, kolektif kapasitemizi hep birlikte ciddi bağımlılık yapan ürünler ve deneyimleri geliştirmeye, rafine etmeye, seri üretimden geçirip dağıtmaya kullandığımızı görmedi. Kokaini boş verin; Facebook bir beğenme butonu yarattı ve hepimiz bağımlı olduk. Bu bağımlılık, ne zaman çevrimiçi olup Google üzerinden birkaç gün önce arattığımız bir şeyin reklamı önümüze düşse ya da sosyal medya hesabımızın ana sayfasında gezinsek ve kusursuz bir biçimde filtrelenmiş yaşamdan bir kare görsek hemen hortlayıveren, her biri kaygı kaynaklı özyargılamanın bir sonucu olan 'ondakinden istiyorum' düşüncesi tarafından fitilleniyor.

İnsanlık, asırlardır aşerme ataklarıyla mücadele ediyor. Yunanistan'ın Atina kentindeki Partenon Tapınağı'nda, yaklaşık olarak M.Ö. 440 yılına ait, vahşi atını evcilleştirmeye çalışan bir binicinin resmedildiği bir rölyef bulunuyor. Bu rölyef esasen dürtüler ve arzular (at) ile irademizin 'sınırlayıcı güçleri'

(binici) arasındaki mücadeleyi temsil ediyor. Alışkanlık değişimlerine olan modern yaklaşımlar, belki biraz ironik bir biçimde Aydınlanma Devri fikirlerinden ciddi anlamda etkilenmiştir: Günümüz dünyasında da bireyselliğe ve akla[49] çok fazla vurgu yapılıyor. Esas gücümüzün eleştirel düşünebilme becerimizden geldiğine inanıyoruz. Prefrontal korteksimiz tarafından yönetilen irade gücümüzden çok daha güçlü ve derin arzular ve hazlar tarafından tetiklenen davranışlarımızdan sadece düşünerek kurtulabileceğimize inanıyoruz. Bir alışkanlığın kötü olduğunu bilmek, onu değiştirmeye yetmez. Diyet yapıp kilo verme konusunda akla en yatkın planı hazırladığınızda dahi, neden sıklıkla kendimizi yo-yo diyetin (bitmek bilmez bir diyetle kilo verip diyeti bırakınca tekrar alma döngüsü) tam ortasında buluyoruz? Çünkü alışkanlık değiştirme ve bağımlılıklardan kurtulma konusunda biniciye o kadar çok odaklanıyoruz ki işler yolunda gitmiyor. Amerika'da opioid ve obezite salgın hastalık olarak tanımlanmaya başladı.

İlerleme konusunda örnek alabileceğimiz benmerkezli, bireysel ve rasyonel yaklaşımlarımızın yetersiz olduğu konusunda bir ipucu var mı?

Beynimizin modern sinir ağı, aslında hâlâ büyük ölçüde avcı-toplayıcı (ve av olmama) modunda işliyor. Yani ne zaman sigara içsek, bir kek yesek ya da strese girdiğimizde e-postalarımızı kontrol etmeye yahut haber akışına şöyle bir bakmaya davransak, ödül temelli öğrenme mekanizması devreye giriyor: Temel olarak ne zaman kendimizi rahatlatmak için bir nesne ya da eyleme yönelsek, söz konusu davranış otomatize olup alışkanlığa dönüşene değin öğrenmeyi pekiştiriyoruz. İşte, kaygı döngüsüne ve diğer alışkanlık döngülerine sıkışıp kalmayı da bu şekilde başarıyoruz. Tek bir örnek vereceğim: Hastalarımdan biri, kırk yıllık sigara içme alışkanlığından kurtulması konusunda kendisine yardımcı olmam için bana başvurduğunda, o öğrenme yolunu kabaca 293 bin kez pekiştirmişti. Sizce irade gücü böyle bir durumla nasıl başa çıkabilir?

Mevcut psikolojik ve davranışsal yaklaşımlar neredeyse bütünüyle akla ve iradeye dayanır. Örneğin, bilişsel davra-

nışçı terapi (BDT; halihazırda Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü'nün bağımlılık tedavisinde altın standart olarak kullandığı ve genel ruh sağlığı için belki de en yaygın olarak başvurulan kanıta dayalı terapi yöntemi) uyumsuz düşünce örgülerini ve davranışları[50] değiştirmeye odaklanır. Yine arzularımızın at ve bilişsel kontrol kapasitemizin de binici tarafından temsil edildiği 'at ve binici' örneği üzerinden gidecek olursak, BDT büyük ölçüde[51] binicinin stres faktörleriyle yüzleşme becerilerini geliştirmeye odaklanır.

Yine de madde ve deneyimler giderek daha fazla bağımlılık yapar ve erişilebilir hale gelirken, at da giderek daha da güçlenip vahşileşiyor. Örneğin, 2013'te araştırmacı muhabir Michael Moss *The New York Times Magazine*'de yayımlanan yazısında, yiyecek endüstrisini ifşa etti. "Bağımlılık Yapan Abur Cuburların Ardındaki Sıradışı Bilim[52]" başlıklı yazıda, gıda üreticilerinin, ürünlerini giderek daha fazla bağımlılık yapacak şekilde geliştirmek üzere sarf ettikleri kasıtlı ve kolektif çabaları ortaya seriliyordu. Teknoloji endüstrisi de sosyal medya platformlarından video oyunlarına kadar geniş bir yelpazeye sahip ürünlerini milyonlarca kullanıcıya test ettirerek gıda sektörünün izinden gidiyor. Ürünler, kullanıcının ürünle olan etkileşimini artıracak ve kullanıcıyı tatmin etmekten ziyade daha fazla tüketmeye sevk edecek şekilde tasarlanıyor artık. Facebook'un, kişisel serveti milyonları bulan 'kurucu babalarından' Sean Parker, bu sosyal medya uygulamasının gerçekte "bir sosyal doğrulama geribildirim döngüsü" olduğunu açık açık söyledi: "Tam da insan psikolojisindeki güvenlik açığından faydalanan benim gibi bir hacker'ın geliştireceği türden bir uygulama." Sonrasında açıklamasına devam ederek, Facebook'un ilk dönemlerinden beri amacının net olarak "mümkün olduğunca fazla zamanınızı ve bilinçli dikkatinizi tüketmek[53]" olduğunu belirtti.

Zavallı (sıklıkla unutsak da aslında tek derdi yiyecek bulmamıza yardım etmek olan) beyinlerimiz bu kurnazlıktan yoksun ve tamamen silahsız. Stres gibi tetikleyicilerle[54] karşılaşıldığında devredışı kalan ilk yapılar, bilişsel kontrolle bağlantılı olduğu düşünülen birincil sinirsel (örnek vermek

gerekirse, dorsolateral prefrontal korteks) yapılardır. Şunu hepimiz mutlaka bir noktaya kadar deneyimlemişizdir: Gece geç saatlerde kendimizi stresli ve yorgun hissediyorsak, brokoli değil de dondurmanın çekimine kapılmamız çok daha olasıdır.

Şayet arzular ve aşermeler ödül temelli öğrenme mekanizması tarafından tetiklenen süreçten besleniyorsa, şartları eşitlemek için daha fazla zaman ya da çaba harcamaya ihtiyaç duymaksızın bu süreci zihinlerimizi eğitmek üzere kullanmamız mümkün olabilir mi?[55]

İyi haber şu; bu konuda hazırlık çalışmalarına zaten çoktan başladınız. Birinci viteste kaygı alışkanlık döngülerinizi haritalandırarak farkındalık oluşturup, ikinci viteste de davranışlarınızın sonuçlarını daha dikkatli ve net bir farkındalıkla gözlemleyerek yaptınız bunu. Süreç içerisinde OFC'nizdeki ödül değerlerini yeniden düzenlemeye de başladınız. Bütün bu cilala, parlat' çalışmaları, sizi beyninizle girişeceğiniz büyük kapışmaya hazırlamak içindi.

Bir davranışı belirlemek ya da değiştirmek için bilinçli farkındalık da gerekiyor: Bahsi geçen alışkanlık konusunda aksiyon almadan evvel o alışkanlığı tekrarlarken sürecin ortasında bilinç kazanmanız ya da alışkanlığınızın farkına varmanız gerekiyor. Birinci ve ikinci viteslerin özü tam olarak bu. Bunun yanında, davranışın değeri bir kez belirlendiğinde, farkındalık yalnızca büyüyü bozarak o eski alışkanlıktan kurtulmanıza yardımcı olmakla kalmaz (ikinci vites), aynı zamanda sağlıklı alışkanlıklar geliştirmenizi de destekler; tekrar eden davranışlar, alışkanlık döngüleri çözüldükçe otomatize olmaya meyleder.

Bu, mevcut bilişsel teknikler ve bilinçli farkındalık pratikleri arasındaki önemli farklardan biridir. Mantık (binici) dur der (dur ve bu 'kokuşmuş fikirlerinden' kurtul) ancak çoğu vakada dürtü (at) mantığı kolayca bastırır ve dizginlerinden kurtulup özgürce ve kontrolsüzce koşmaya başlar. Bunun aksine, bilinçli farkındalık kişiye dikkatini vermeyi önerir: Davranışın sonuçlarını/çıktılarını deneyimle ve bir sonraki sefere hazırlanmak için öğren. Bilinçli farkındalık pratikleri-

nin temelinde yatan teori, ödül temelli öğrenmenin beyinle işleyiş biçimine doğrudan uyum saplar: Yani OFC'nizin doğru bilgiyi aldığından emin olduğunuzda, bir eylemin göreceli değeri güncellenebilir, gelecek için saklanıp daha sonra hatırlanabilir.

Bu mekanizma tam güçle devreye girdiğinde, mantığınıza sırtınızı yaslamak zorunda kalmazsınız. Bunun yerine eylemin göreceli değeri daha da netleşir ve ilk insan beyniniz kontrolü ele alır. Unutmayın, hayatta kalmaya odaklı olan ilk insan beyniniz, yani arka beyin, daha genç ancak daha zayıf olan prefrontal kortikal kuzeninden çok daha güçlüdür. Kendinizi bir durumdan nasıl kurtaracağınızı düşünmeyin: Söz konusu durum, beyninizin bir şeyler öğrenmenize yardımcı olurken izlediği doğal ilkeleri takip ederek kendiliğinden çözülecektir.

Umarım bu noktada artık birinci ve ikinci vitesler için ihtiyaç duyduğunuz kanıt temelini geliştirmeyi başarmışsınızdır. Bunu yaptıysanız, muhtemelen Bilinçli Yeme programımızın bir katılımcısının şu yazısıyla bağ kurabileceksiniz:

> *Bir akşam, kafamda yarattığım bir duygusal senaryoya koca bir ziyafete dalarak tepki verdim. Kendimi bir an önce iyi hissedebilmek adına ateşi bolca körükledim. Ancak sonrasında tatlının yarattığı anlık rahatlama, çikolatanın yarattığı 'bağırsak bombası' tarafından alaşağı edildi ve yenilginin ardından büyüsünü kaybedip bir köşeye atıldı.*

Bu büyüyü yitirme sürecini kendi deneyiminizden net bir biçimde biliyorsanız (yalnızca kavramları anlamakla kalmıyor, o hissi bedeninizde hissediyorsanız), tebrikler, üçüncü vitese hazırsınız.

Üçüncü Vites

OFC'ye dönersek, bir davranışın pekişmesi ve devamlılık kazanması için, yerini aldığı davranıştan daha yüksek bir ödül

değerinin olması gerektiğini biliyoruz. OFC'yi *Tinder* ya da benzer bir çöpçatanlık uygulamasına bağımlı biri olarak hayal edebilirsiniz. Bu kişiler, her gelen teklifi daha büyük ve cazip bir teklif (DBCT) gelirse diye elerler. İş davranış seçimine geldiğinde, OFC'miz de her zaman DBCT'yi arar.

Aslında OFC'nin görevi, çok fazla zihinsel enerji harcamaksızın daha etkin karar verebilmemize yardımcı olmak adına ödül hiyerarşisi kurmaktır. Özellikle seçim yapmamız gerektiğinde çalışır. OFC'niz, daha evvel yaptığınız davranışların her biri için bir ödül değeri belirler ve seçme şansı tanındığında (diyelim ki ortada olası iki davranış seçeneği var) ödül değeri en yüksek olanı seçer. Böylece seçenekler üzerinde çok fazla düşünmenize gerek kalmadan, daha kolay ve hızlı bir biçimde karar vermenize yardımcı olur. Örneğin ben, OFC'min çok detaylı bir çikolata ödül hiyerarşisi oluşturmasına imkan tanıyacak kadar çok çikolata yeme davranışı gerçekleştirmişimdir. Hiyerarşim şöyle şekillenir: Yüzde 70 bitter çikolatayı, yüzde 40 sütlü çikolatadan daha çok severim. İkisi aynı anda sunulduğunda, seçim yapmak için çok düşünmeme gerek yok; her zaman yüzde 70 bitteri yerim. Beni yanlış anlamayın, yüzde 70 bitter konusunda tekeşli bir adam da sayılmam. Yüzde 70 bitter oranını tutturduğu sürece (daha yüksek yüzde olsun, deniz tuzu olsun, biraz acı, belki biraz badem olsun) her daim yeni tatlar denerim ancak nadiren o oranı yüzde 60'lara çekerim.

Eski alışkanlıklarını kırmak ve yenilerinin kalıcı hale gelmesini sağlamak için gerekli koşulları sağlamanız elzemdir. Birincil olarak eski alışkanlığın ödül değerinin güncellendiğinden emin olmalısınız. İkinci viteste bu yüzden bu kadar çok alıştırma yaptınız. İkincil olarak da uygun bir DBCT bulmanız gerekiyor. Örneğin, sigaranın tadının güzel olmadığının ayırdına varmak, sigara içmenin ödül değerini azaltır (ikinci vites) ancak insanlar, sigara içmiyorlarsa sigara molalarında boş durmak da istemezler. Aylaklık hızla, pek de hoş hisler sayılmayacak can sıkıntısı ve huzursuzluğa alan açar. Bağımlılıkların tedavisine yönelik pek çok paradigmada çözüm, ikame bir davranışı çağırır. Tatlı yemek zaman doldurmayı sağlar ve bir arzuyu belli bir yere kadar tatmin edebilir

ancak yine de alışkanlık sürecini besler: Bir aşerme dürtüsüne kapılan kişi sigara içmek yerine tatlı yemeyi koyar ve bu da tekrar bir ödül temelli öğrenme döngüsü kurar ve sigarayı bıraktıktan sonra on beş kilo alma sürecinin olağan şüphelisi olur. Üçüncüsü, kalıcı bir alışkanlık değişimi sağlayabilmek için herhangi bir eski DBC Γ'yi kullanmaktan ziyade *özel bir DBCT* sunmak gerekir. Daha ödüllendirici olan ve farklı bir alışkanlığı ikame ederek alışkanlık döngüsünü beslemeyecek bir ödül bulmanız gerek.

Bilinçli farkındalık bu denkleme uyabilir. Gerçekten önemli olduğu için tekrar edeceğim: *Bilinçli farkındalık size, aşermeyi besleme yükü olmayan ancak daha büyük ve cazip ödül değeri sunan bir ikame alışkanlık gibi gerçekten daha tatmin edici ödüller sunabilir.*

Şimdi gelin, stresten örnek vererek devam edelim. Ya kek yemek ya da sigara içmek yerine yeni bir davranış olarak bilinçli bir merak hissi koyabilseydiniz? Burada iki eşsiz fark ortaya çıkıyor: (1) Temelini dış etkenlerden alan davranışlar (yemek, sigara içmek vb.) ile içten gelen davranışlar (merak duygusu) arasında bir geçiş yaşanıyor ve daha da önemlisi (2) maddesel bakımdan ödül değeri farklılaşıyor. Endişelenmek gibi içten gelen bir davranışın yerine de farkındalıklı bir merak duygusunu koyabilirsiniz, çünkü merak kaygıdan daha olumlu hisler yaratır.

Laboratuvarımda farklı zihinsel ve duygusal durumların ödül değerlerini ayrıntılı olarak inceledik ve gerçekten büyüleyici bir sonuç elde ettik. Nezaket, ilgi, neşe ve meraka kıyasla acımasızlık, stres, kaygı ve aşerme gibi durumlar, yalnızca çok kötü (ve daha az ödüllendirici hisler) duyguların su yüzüne çıkmasına neden olmakla kalmıyor, aynı zamanda diğerleri daha açık ve hatta ferah hissettirirken kişinin bütünüyle içine kapanmış gibi hissetmesine de neden oluyordu. Şu meşhur sivri dişli kaplandan kaçarken köşeye sıkışırsanız, içgüdüsel olarak ne yaparsınız?

Hayati organlarınızı korumak adına kendinizi daha küçük bir hedef haline getirebilmek için yüzey alanınızı mümkün olduğunca daraltıp dertop olursunuz.

Yine laboratuvarımda, kendini kapatma hissinin[56] bile (o zihinsel çekilme halinin dahi) beynin arka singulat korteks (Kısım 1'de bahsettiğimiz bölge) gibi varsayılan moda özgü ağ bölgelerindeki aktivasyonla uyumlu olduğunu ortaya koyduk. Buna karşın, içinde bulunduğumuz anda gerçekleşecek meraklı bir bilinçli farkındalık deneyimi yalnızca açıklık/genişleme hissiyle bağlantılı olmakla kalmaz, arka beyindeki aktivasyonu da azaltır. Böylece ikinci seçenek, bir öncekinden daha güzel hisler uyandırır, zira ödül değeri de daha yüksek.

Bu kavramı biraz somutlaştırmak adına gelin otuz saniyelik bir deney yapalım ve böylece kavramı kendi deneyiminize dayalı bir bilgelik olarak kaydetmenizi sağlayalım.

Yakın zamanda endişelendiğiniz ya da korktuğunuz bir anı düşünün. O duyguyu tekrar bedeninizde hissetmek için yaşanan her bir hadiseyi ve her bir detayı hatırlamaya çalışın.

O deneyimin yarattığı hissi vücudunuzu neresinde duyumsadığınıza dikkat edin.

Halihazırda nasıl hissettiğinize bir bakın. Daha çok kapalı, dar ya da daraltan bir his mi yoksa daha açık ve engin mi?

Şimdi bir de son zamanlarda keyifli hissettiğiniz bir anı düşünün. O duyguyu tekrar bedeninizde hissetmek için yaşanan her bir hadiseyi ve her bir detayı hatırlamaya çalışın.

O deneyimin yarattığı hissi vücudunuzu neresinde duyumsadığınıza dikkat edin.

Halihazırda nasıl hissettiğinize bir bakın. Daha çok kapalı, dar ya da daraltan bir his mi yoksa daha açık ve engin mi?

Deneyi kendi kendinize yaptıktan sonra size belki fazla basit gelebilir ama laboratuvar çalışmalarımızda bunları ne kadar sık teyit etmek zorunda kaldığımıza inanamazsınız. Bu sebeple, birlikte çalıştığımız bir post-doktora öğrencisi meslektaşım Dr. Edith Bonnin öncülüğünde, yüzlerce katılımcıy-

la bu duygusal stres faktörlerinin ödül değerini hesapladık. Neredeyse küresel olarak insanların tamamının açık olmayı, içine kapanık olmaya tercih ettikleri ortaya çıktı. Bu küçük deneyi tek başınıza yapacak olursanız, siz de benzer bir şeyin farkına varır ve keyif almanın çok engin bir his iken, stres ve kaygının ne kadar sınırlayıcı olduğunu görürsünüz.

Bilinçli farkındalığın size verebileceklerini şöyle sıralayabiliriz: (1) Eski alışkanlıklarınızın ödül değerini güncellemenize yardımcı olur, (2) bu pratik içten gelir (yani farkındalığınız azalırsa markete koşturmanıza ya da Amazon'dan daha fazla sipariş vermenize gerek yoktur) ve (3) bir alışkanlık döngüsünün fare çemberine tıkılıp kaldığınız takdirde inanılmaz ilerleme kaydetmenizi sağlar.

Üçüncü vitesi kısaca şöyle aktarabilirim: Daha iyi ve cazip olduğu için eski alışkanlığınızın yerine tercih edilebilecek bir DBCT (diğer bir deyişle ikame davranış) bulmak. Söz konusu DBCT daha yüksek bir ödül değeri olduğu için, başlangıçta ara ara eski alışkanlık döngünüzden sıyrılmanıza yardımcı olur ve daha sonra yeterince gelişme kaydedildiğinde yepyeni bir hedefe, daha açık söylemek gerekirse, daha yeni bir alışkanlığa dönüşür.

Kitabın kalan kısmında farklı bilinçli farkındalık teknikleri öğrenip pratikler yapacağız ki siz de yüzde 70 iyilik aralığınıza denk düşen yeni tatları deneyimleyin.

Bir kez daha binici ve at benzetmesine dönecek olursak, bilinçli farkındalık, kişinin arzusunun şiddetini de değiştirmez, irade gücünü de sarsmaz. Bunun yerine bu ikisi arasındaki ilişkinin değişim geçirmesini sağlar. Atı evcilleştirmek için savaşmak yerine, binicinin daha iyi at binmeyi öğrenmesini sağlar. Farkındalık, zararlı dürtünün enerjisi ya da gücünü dizginlediğinde, ikisi ahenkle bütünleşerek bir olur ve belki de birbiriyle savaş halinde olan bu zıt iki kutbu (binici ve atı) neredeyse birbiriyle dans edecek kadar değiştirip dönüştürür.

Üçüncü Vites Tanımı

Şimdi size üçüncü vitesi iki farklı şekilde tanımlayacağım. İlk tanım, geniş anlamda olan ve ikincisi de daha sürdürülebilir ve özellikli olan. Sonra her ikisini de daha detaylı anlatacağım.

> Geniş tanım: Eski alışkanlık döngünüzün dışına çıkmanıza yardımcı olacak herhangi bir şey.
>
> Daha belirli, sürdürülebilir tanım: Eski alışkanlık döngünüzün dışına çıkmanıza yardımcı olacak, içten gelen bir DBCT.

Geniş tanımla ilgili sorun 'herhangi bir şey' ifadesinden ileri geliyor. Örneğin, kötü bir alışkanlığı kırmak istiyorsanız (sözgelimi bu alışkanlık çok fazla pasta yemek olsun) ve o davranışa her meylettiğinizde kendinizi sert bir cisimle bayıltırsanız, teoride başarı göstermiş olursunuz. Burada gerçekleştirmek istediğimiz alışkanlık değişimi böyle bir şey değil.

Daha sürdürülebilir bir değişim için daha pratik ve ne zaman ihtiyacınız olsa kullanıma hazır olacak (bu kesinlikle bir çekiç değil) bir şeye ihtiyacınız var. Daha da önemlisi, davranışla birlikte gelen ödülün türü de çok hassas bir mesele. Söz konusu ödül, yalnızca eski alışkanlığın ödül değerinden (DBCT) daha ödüllendirici olmakla kalmamalı, aynı zamanda süreç içerisinde eski alışkanlık döngüsünü de pekiştirmemeli. Sigaranın yerine şekerlemenin geçtiği örneğimizde, nihayetinde aşırı kilo alımına neden olabilen bu ikamenin nasıl başarısız olduğunu daha önce gördük.

Bunun ne kadar önemli olduğunu özümseyebilmeniz için, Bilinçli Yeme programına katılan bir katılımcıdan alıntı yapacağım. Hanımefendi şunları söylüyor:

> *Bugün bir şeye çok kızdım ve gerçekten bu konuda hayli duygusaldım. Normal şartlarda içimdeki rahatsızlık hissini bastırmak için en kocaman, en tatlı, en leziz yiyeceği ya da atıştırmalığı arar dururdum. Fırının hemen önünde*

vitrindeki bütün pastalara, keklere, kurabiyelere bakarken acaba ne yesem kendimi suçlu hissetmeme neden olmaz diye düşünerek bir süre dikildim. Sonra bir rafta bir paket taze böğürtlen gördüm ve benim için o yağlı hamur işlerinden daha güzel bir ödül olabileceğine karar verdim. Fırından bir şey almak yerine, böğürtlenleri satın aldım ve kafe kısmında oturup yediğim her bir böğürtlenin tadını çıkardım. Sonrasında epey memnun olduğumu fark ettim. Fırından geleneksel bir tatlı almaksızın ayrıldım. Şimdi burada otururken, günün daha erken saatlerinde yaşadığım olayla ilgili kendimi hâlâ biraz duygusal ve üzgün hissediyorum. Kendimi bir paket leziz taze böğürtlenle şımartmama rağmen içimde hâlâ doldurmak istediğim o boşluk ve silmek istediğim rahatsız edici his var. Normal şartlarda yemek yemek bu boşluğu doldururdu ama şimdi yemek istemiyorum. Peki genelde yardımcı olması için yemeğe başvurduğum bu ciddi rahatsızlık hissini deneyimlediğim anlarda ne yapmam gerekiyor?

Katılımcımız içinde bulunduğu alışkanlık döngüsünü net bir biçimde tanımlıyor: Kendisini üzen bir olay yaşadığında bundan etkileniyor ve içindeki rahatsızlık hissini bastırmak için de yemek yiyor. Yemek yemeyi, duygusal rahatsızlık hissi için bir ikame olarak görüyor. Dave'i hatırladınız mı? O da yemek yemeyi kaygıdan kurtulmanın bir yolu olarak görüyordu. Dikkati başka yöne vermek ya da yemek yemek gibi ikame davranış biçimleri de DBCT sınıfına girer ancak yine de alışkanlık döngülerini besler.

Gerçekten kendi zihninizin Jedi ustası olmak istiyorsanız, bir alışkanlığın yerine basitçe diğerini koymayın, her DBCT işinize yaramaz. Dave bunu kendi başına keşfetmiş ve kaygısını alaşağı etmeden evvel, kaygının yerine geçen yemek yeme alışkanlığının kıçına tekmeyi basmıştı.

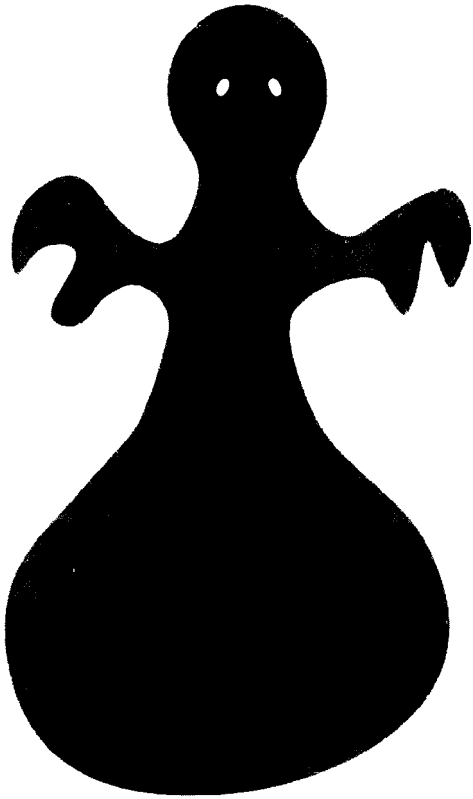
Peki halihazırda okuduğumuz kişi o acı verici anlarla ilgili ne yapmalı? Unutmayın, kendisinin daha güvenebileceği şeylere ihtiyacı var, bu yüzden bir arkadaşı ya da akrabayı aramak seçenekler arasında değil. Nihayetinde kimse telefona bakmazsa ne olacak? Bunun dışında sevimli köpek görsel-

lerine bakmak da yine döngüyü besleyen ikame bir stratejidir ve henüz değinmediğimiz başka bir unsuru tetikleyebilir: Müptelalık / uyarana karşı alışkanlık kazanma.

Hiç alkol almadığınız, tadını bile bilmediğiniz zamanları düşünün. O bir ya da iki içki sizi tam anlamıyla uçurur, bir de fazla kaçırırsanız ertesi gün de akşamdan kalma olursunuz. Beyninizin bu deneyime verdiği tepki, böyle bir davranış tekrarlanırsa durumla başa çıkabileceğinden emin olmak için asetilkolin reseptörlerini yeniden düzenlemek olabilir. Düzenli olarak alkol alırsanız, beyniniz reseptör sayısını giderek azaltacak (uyarana karşı alışkanlık kazanma) ve zamanla alkolün etkilerine karşı tolerans geliştirecek, aynı etkiyi deneyimleyebilmek için daha fazla alkole ihtiyaç duymaya başlayacaksınız.

Aynı şey, eski alışkanlığınızın yerine Instagram'da yavru köpek videoları izlemeyi koyduğunuzda da gerçekleşecek; tıpkı alkolde olduğu gibi, beyniniz bu sevimli yavru köpekleri görmeye de alışacak ve bağışıklık kazanacak. Diğer bir deyişle, size şöyle diyecek: *"Eee, ben bunu zaten gördüm?"* Ve yine sarhoş olmak için daha fazla içki içmeye ihtiyaç duyacağınız gibi, burada da yavru köpeği iyileştirmek için daha fazla ve daha tatlı yavru köpekler görmeye ihtiyacınız olacak. Pek uzun vadeli bir çözüm sayılmaz, değil mi?

Bazı kültürlerde bu fenomeni 'açgözlü hayalet' olarak tanımlıyorlar. Devasa bir midesi ve incecik, upuzun bir gırtlağı olan bir hayalet canlandırın zihninizde. Hayalet ne kadar yerse yesin, asla doyuma ulaşmıyor, çünkü yedikleri midesine yeterince hızlı ulaşmıyor; yemek borusu o kadar uzun ve dar ki yiyecekler mideye indiklerinde daha mideyi doldurmayı başaramadan sindiriliyor. Kocaman boş bir mide gibi, duygusal boşluklar da insanları huzursuz eder; beyniniz böyle bir boşlukla yüzleştiğinde, *"Bir şeyler yap! Doldur şu boşluğu! Berbat bir şey bu! Bu korkunç umutsuzluk çukuru beni yutacak!"* diye düşünür. Ancak o boşluğu dolduramazsınız; onu doldurmaya çalışarak yalnızca alışkanlık döngünüzü daha da beslersiniz. Ancak bu boşluğun ger-



çekte düşünceler, duygular ve beden duyumlarından ibaret olduğunu görmeyi başarırsanız bir adım geri çekilebilir, döngüyü beslemediğinizden emin olabilir ve siz birinci, ikinci ve üçüncü viteste ilerlerken farkındalığın, bütün işi sizin yerinize halletmesine fırsat verebilirsiniz. Farkındalık her bir vites için ihtiyaç duyduğunuz temel sürüş sürecinin kendisidir. Üçüncü viteste, söz konusu duygu ve duyumlara nazik, meraklı bir farkındalıkla yaklaşabilmek sizi alışkanlık gereği bir durumu düzeltmek zorundaymışsınız gibi hissetmekten kurtaracak ve bunun yerine süreci, sakince deneyimi gözlemleyip sorunların kendi kendilerine azalmasını ve nihayetinde ortadan kaybolmasını izleyerek geçirmenize yardımcı olacaktır.

Merak, *"Bir Şeyler Yap!"* dürtüsünün yarattığı huzursuzluğu ve paniği yatıştırır, çünkü daha önce de bahsettiğim gibi kendinizi gözle görülür bir biçimde farklı hissetmenizi sağlar: Daha açık fikirli ve içten olursunuz. Daha da güzeli, meraktan gelen bu açıklık ve içtenlik hissi size kendinizi daha iyi hissettirir. Çünkü meraklı bir farkındalık, bu anlamda ödüllendiricidir; iyi hissetmenizi ve öğrenmeye açık olmanızı sağlamanın yanında, alışkanlık döngüsünden çıkmanıza da yardımcı olan içsel bir davranıştır ve bu yüzden kendi içinde özel bir DBCT'dir. Bunun endişe ve diğer alışkanlık döngülerini nasıl etkilediğini, merak hakkında daha fazla bilgi edinip onunla biraz oynama fırsatı bulduktan sonra daha detaylı inceleyeceğiz.

Şimdi biraz üçüncü vites pratiği yapmaya hazır mısınız?

Eski alışkanlıklarınız için ne tür ikame DBCT'ler yarattığınızı belirleyerek işe başlayın. Bu DBCT'ler alışkanlık döngünüzü besliyor mu?

İpucu: Sonuçta elinizde yine huzursuzluk, içe kapanma, geçici düzelmeler ve sonrasında daha fazlasını arzulama gibi her türlü 'uyarıcıya karşı alışkanlık geliştirme' belirtisi mi kalıyor? Yoksa daha farklı bir yola adım atmanızı mı sağlıyorlar?

Bölüm 16

Merak Bilimi

Benim özel yeteneklerim yok. Sadece aşırı meraklıyım.

—Albert Einstein

New York City'de, 2007 yılında radikal bir değişikliğe giderek (her ne kadar bu 'inovasyon' birkaç on yıl önce Londra metro hattında hayata geçirilmiş ve bir süredir de Washington, Toronto ve San Francisco'da da var olsa da) metro ve tramvay duraklarının çoğuna[57], trenin varışını bildirecek 'geri sayım saatleri' yerleştirildi. Peki bu 17,6 milyon dolardan daha fazlasına mal olan yatırıma değer miydi? Hiç şüpheniz olmasın!

Şehir metro ve tramvay hattı planlamacıları, işe gidip gelişlerini ve zihinlerini rahatlatmanın bir yolu olarak öğrenme biçimimiz ile merak duygusunu ilişkilendiren her abonman yolcu için büyük bir sorunu çözdü. Bunu nasıl ve neden yaptıklarını anlamanıza yardımcı olmak adına, işe merakın internet üzerinde bulabileceğiniz tanımıyla başlayalım: "Bir şeyi bilmek ve öğrenmek için duyulan güçlü arzu."

Merak, hepimizde ortak olarak var olan doğal, doğuştan gelen, evrensel bir kabiliyettir ve doğal sürecin bir parçası olarak en çok çocukluk dönemimizde gelişir. Kendi merakınızdan fayda sağlayabildiğinizde, bu, dünyanın nasıl işledi-

ğini keşfetmenizi sağlar ve sizi çocuksu bir şaşkınlığın içine çeker. Fermilab'ın ikinci direktörü olan ve 1988 yılında Nobel Fizik Ödülü kazanan Leon Lederman şöyle der:

> *Çocuklar birer bilim insanı olarak doğarlar...*[58] *Bilim insanlarının yaptığı her şeyi yaparlar. Nesnelerin ne kadar sağlam olduklarını test ederler, düşüş denemeleri yaparlar, dengelerini sağlarlar, etraflarındaki dünyanın fizik yasalarını öğrenmek için her türlü şeyi denerler. Bu yüzden hepsi mükemmel birer bilim insanıdır. Sorular sorarlar ve neden, neden, neden diye ısrarla sorarak anne ve babalarını çıldırtırlar.*

Yine de her insan aynı oranda merakla doğmaz. Ve merak her zaman iyi değildir.

Bu noktada Adem ve Havva'nın cennetten kovulmasının nedeninin de merak olduğunu ileri sürebilirsiniz. Filozof Thomas Hobbes, 1600'lerde merakı, 'zihnin hevesi' olarak tanımlamıştır ve aynı yüzyıl içerisinde Blaise Pascal aynı tanıma bir de 'gereksiz' kelimesini eklemiştir. Yine de merak duygusunun nasıl işlediğini nörobiyolojik açıdan anlayabilmek, çocuksu ilgiyi uyandırmanın ve onun potansiyeline erişebilmenin ilk adımıdır.

Merakın İki Farklı Aroması Vardır: Leziz ve Yavan

2006 yılında, Psikolog Jordan Litman ve Psikolog Paul Silvia, merakın iki esas aroması olduğunu ileri sürdüler: Birine İ tipi merak, diğerine de Y tipi merak adını verdiler.[59] İ tipi meraktaki i harfi, ilgiyi ve bilgiye duyulan açlığın keyifli kısımlarını temsil ederken; Y tipi meraktaki y harfi, edindiğimiz bilgide bir boşluk olması fikriyle içine düştüğümüz yoksunluk hissini, huzursuzluğu, hoşnutsuzluğu ve 'öğrenmeye ihtiyaç duyma' halini temsil ediyor. Diğer bir deyişle, merak (bilgi edinme dürtümüz) hoş bir durum da yaratabilir, kaçınma durumunu da azaltabilir.

Yoksunluk Tipi Merak: Kapalı, Huzursuz, 'Bilmem Gerek' Tipi: Kaşınan Yerin Bir an Evvel Kaşınması Gerek

Yoksunluk tipi merak, özellikle de belli bir alanda bilgi eksikliği karşısında tetiklenir. Örneğin, bir film yıldızının ya da başka bir ünlünün fotoğrafını görüp de adını anımsayamadığınızda, kim olduğunu hatırlamak için beyninizi harap edebilirsiniz. (Ah, şu romantik komedideki kadın... Hani şey... Offff, neydi adı?) Hatta hatırlamaya çalışırken, sanki beyninizi sıkıp yanıtı içinden çıkarmayı deniyormuşsunuz gibi iki büklüm olup kasılabilirsiniz. Sıkma işleminden bir sonuç çıkmazsa, yanıtı bulmak için oyuncuyu en son gördüğünüz filmi internette aratabilirsiniz. Nihayet aradığınız ismi gördüğünüzde, artık bilgi yoksunluğu çekmediğiniz için büyük bir rahatlama duyarsınız. Aynı şey bir mesaj ya da sosyal medya bildirimleri konusunda da yaşanabilir. Bir toplantıda ya da dışarıda yemekteyseniz ve telefonunuza bir mesaj geldiğini fark etmişseniz, mesajın kimden geldiği ya da içeriğinin ne olduğunu bilmemek sizi huzursuz edeceğinden, artık yemeğe ya da toplantıya odaklanmada güçlük çektiğinizi fark edebilirsiniz. Sanki cep telefonunuz çantanızda ya da cebinizde alev alev yanarak koca bir delik oluşturacakmış gibi bir hisse kapılırsınız. Telefonunuza bakıp mesajın kimden geldiğini ya da içeriğinin ne olduğunu gördüğünüzde belirsizlik ateşi hemen küllenir.

Başka bir örnek verelim. Yolun ne kadar zaman sonra açılacağını bilmeden trafikte sıkışıp kalmanın nasıl bir his olduğunu düşünün. Google Haritalar'a ya da başka uygulamalara bakıp da tahmini varış sürenizi gördüğünüzde, kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Aslında beklemeniz gereken süre değişmez ancak orada kalacağınız süreyi öğrendiğinizde kaygınız biraz olsun hafifler. Çünkü bilgi boşluğunu doldurmuş ve belirsizliği azaltmışsınızdır. İşte New York'ta metro istasyonlarına, insanların bir sonraki tren için ne kadar beklemeleri gerektiğini görmeleri için dijital geri sayım saatlerinin yerleştirilme amacı da bilgi eksikliğinden doğan stresi azaltmak.

Metro kullanan yolcular, on beş dakikalık mesafede olan trenin varış zamanından haberdar olmayı, iki dakikalık mesafedeki trenin ne zaman geleceğini bilmemeye tercih ederler.

Olumsuz koşulu rahatlatmak, kaşınan yeri kaşımak, kendi içinde ödüllendirici eylemlerdir. Televizyonda izlediğimiz yayınlarda uçurum görmemizin nedeni de bu; yoksunluğa duyarlı merakı uyandırmak! Ne olacağını muhakkak öğrenmemiz gerekiyor ve bu yüzden aşırı izliyoruz!

İlgi Tipi Merak: Keşfetmeye Bütünüyle Hevesli ve Açık

İlgi tipi merak, bir şey hakkında daha fazla şey öğrenmeye ilgi duyduğumuzda doruk noktasına ulaşır. Genelde belirli bir bilgi parçacığına değil (bir film yıldızının ismi gibi), daha geniş bir kapsama yöneliktir. Örneğin, öldükleri ana kadar fiziksel olarak büyümeye devam eden hayvanlar olduğunu biliyor muydunuz? Bu hayvanlara sınırsız büyüyen türler denir ve köpekbalıkları, ıstakozlar ve hatta kangurular bile bu sınıfa dahildir. Hatta zamanında, boyutlarına bakılarak yüz kırk yaşında olduğu tahmin edilen bir ıstakoz bile yakalanmış! Kocaman, yaşlı bir ıstakoz! Büyüleyici, değil mi?

İlgi tipi merak, kapsamlı bir internet araştırmasına dalıp saatler sonra bir dünya şey öğrendiğinizi ve bilgiye olan susuzluğunuzun biraz olsun dindiğini fark etmeniz gibi bir şeydir. Yeni bir şeyler öğrenmek insana hep iyi hissettirir. Sırf daha önce orada yoktu diye, halihazırda var olan bir boşluğu doldurmaya çalışmaktan çok farklı bir durumdur bu (mesela, daha evvel büyük ıstakozlar hakkında hiçbir fikriniz yoktu ancak onlarla ilgili bilgi edindiğinizde mutlu oldunuz). İ tipi merak (yalnızca varış noktasıyla ilgilenen), Y tipi meraktan farklı olarak yolculuğun kendisine ilgi duyar.

Peki merak dürtümüz neden var? Görünen o ki merak da (sürpriz!) ödül temelli öğrenmeye dayalı. Ödül temelli öğrenmenin olumlu ve olumsuz takviyelerle alakalı olduğunu hatırlarsınız. Size iyi hissettiren şeyleri daha çok, kötü

hissettirenleri daha nadir tekrarlamak istersiniz. Taş devri günlerinde bu sistem, yemek bulmamız ve tehlikeden kaçınmamıza yardımcı olma noktasında kritik önem arz ediyordu. Merak konusunda da durum aynı olabilir. Merakın, ödül temelli öğrenme ile uyum gösterdiği fikri, giderek daha fazla araştırmayla da destekleniyor.

Kaliforniya Üniversitesi'nden Matthias Gruber ve çalışma arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilere önemsiz sorulardan oluşan bir liste verildi ve sorunun yanıtını öğrenme konusunda duydukları merak seviyesini[60] derecelendirmeleri istendi. Zirve merak durumunda, beyinde artan bir yoğunlukla dopamin pompalanır ve ödül merkezleri ile hafızayla ilişkili beyin bölgesi hipokampus arasında güçlü bir bağ kurulur. Zirvedeki merak, öğrencilerin yalnızca basit soruların yanıtlarını değil, çok daha fazla bilgiyi hafızalarına kazımalarını sağlar.

Rochester Üniversitesi ve Columbia Üniversitesi'nde Tommy Blanchard ve çalışma arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada, merak kaynaklı bilgi edinmenin orbitofrontal kortekste nasıl kodlandığı incelendi.[61] (Unutmayın, OFC ödül değeriyle doğrudan ilişkilidir ve farklı şeylere -brokoli ve pastaya mesela- farklı değerler verir.) Blanchard'ın ekibi, primatların bilgi karşılığında bir bardak su içmek gibi ödüllerden feragat etmeye istekli olduklarını ortaya koydu.

Bütün bu çalışmalar bize, *'bilgiye susamak'* deyiminin mecazdan çok daha öte bir anlam taşındığını gösterir nitelikte. Bilgi edinme; ödül temelli öğrenmeyle aynı temel davranış yollarını izler ve hatta beyinde, bilgi edinmenin gerçek bir ödül değeri de vardır. Söz konusu hayatta kalma olunca, listeye yemek ve suyun haricinde, bilgiyi de ekleyebiliriz.

Arka beyin (yiyecek bul, tehlikelerden kaçın), günümüzde gelişim göstermemize yardımcı olabilmek için ön beyinle (geleceği planla ve tahmin yürütmek için bilgi topla) işbirliği içinde çalışır.

Peki ya konu merak olunca, bilginin fazlası olur mu?

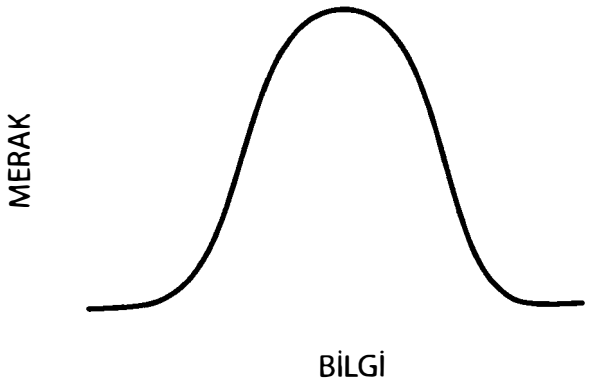
Farklı Aromalar, Farklı Ödüller, Farklı Sonuçlar

Her bir merak 'aromasının' farklı bir 'tadı' olur. Vücudumuzda yarattıkları duyumlara göre de farklı kategorilere ayrılırlar: Yoksunluk tipi merak öğrenmeye kapalı hissettirirken, ilgi tipi merak açık hissettirir. Peki bu davranışları tetikleyen ödül yapıları? Yoksunluk tipi merakta yanıt almak ödüllendiricidir, ancak ilgi tipi merakta kişiye iyi hissettiren şey merak etme sürecinin kendisidir. Bu bilgi iki sebepten önem arz ediyor. Birincisi, ilgi tipi merakta, ödülünüzü almanız için kendi benliğiniz dışında bir şeye ihtiyacınız olmaz; merakın kendisi hem ödül hem de ödüllendirici eylemdir. İkincisi, kalıtsal doğası gereği ilgi tipi merakın sonu gelmez.

Sonu gelmez bir kaynak olarak ilgi tipi merak, potansiyelinin yanında bir de yoksunluk tipi merakın o kaşıntı benzeri rahatsız edici kapalı haline kıyasla kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlar ve daha ödüllendiricidir.

Peki bu bilgileri merak odaklı öğrenmeyi optimize etmek için nasıl kullanabiliriz? Öncelikle, merak ve bilgi ilişkisini bir ters U eğrisiyle grafiklendirelim. Merakı dikey eksen, bilgiyi de yatay eksen olarak düşünün. Bir konu hakkında ne kadar az bilginiz varsa, merakınız da o kadar azdır. Bilgi edinmeye başladıkça merakınız artar ve eğri düzleşir. Bilgi edinme süreci devam ettikçe bu kez merakınız azalır, çünkü bilgi örgüsündeki boşluklar dolmaya başlar. Diğer bir deyişle, merak, bilgi edinme konusunda Goldilocks kuralını izliyor gibi görünüyor.

Bir konuda çok az belirsizlik olması (yoksunluk tipi) merakı tetiklemeyi başaramaz; çok fazla belirsizlik, kaygıyı tetikler. Merakın en etkin noktasını bulmak, ters U eğrisinin üzerinde kalmayı ve merakı sürdürebilmek için de yeterli bilgiye sahip olabilmeyi elzem kılıyor.



Alışkanlık Değişimi ve Alışkanlık Edinimi İçin Meraktan Faydalanmak

Çoğumuz kendi benliğimize ve dünyaya Y tipi merakla, sanki çözülmesi gereken bir sorunmuş gibi yaklaşırız. Ancak aslında birbirimizde yoksunluk tipi ve ilgi tipi merak uyandırarak merakı yaratıp sürdürebileceğimiz kusursuz bir yerdeyiz. Bu karşılıklı etkileşimden yararlanarak eski alışkanlıklarınızı kırabilir ve yerlerine yeni alışkanlıklar edinebilirsiniz. Kitabın bu kısmına kadar zihninizin ve beyninizin nasıl çalıştığına dair bazı bilgiler edindiniz. Mesela ödül belirleyerek alışkanlık edimi hakkında bir şeyler öğrendiniz. Siz beyninizi, arzu ve alışkanlıkların kölesi olmaktan ziyade sizin emirlerinizi yerine getirmeye sevk etmenin yollarını daha kapsamlı öğrendikçe, bu bilgiler ters U eğrisinde merakınızın daha da yükselmesine yardımcı olacak. Ve evet, bu ipin ucu da yine Carol Dweck'in gelişim odaklı zihniyet tanımına kadar uzanıyor: 'Başarısızlık' etiketini gördüğünüz (ya da ters U eğrisinde hayal kırıklığına uğradığınız) ilk anda kendinizi kapatmaktansa, deneyimlerinizden bir şeyler öğrenmeye hevesli ve açık olmak.

Umuyorum ki buraya kadar kendi deneyimlerinize daha artan bir merakla yaklaşmanıza yardımcı olacak en etkili noktaya ulaşmanıza yetecek miktarda kavramsal bilgi edinebil-

mişsinizdir. Bu bilgiler kaygıdan kurtulma ve davranış değişikliğine giden yolu düşünmeye çalışmaktan uzaklaşmanıza ve bunun yerine merakın gücünden yararlanmanıza, onu kendi kendine harekete geçiren bir iç kaynak olarak kullanmanıza izin verecektir (çünkü ödüllendiricidir). Belki şimdiden bu yöntemin sizi nasıl ters U eğrisinde en tepede kalmaya hazırladığını fark etmişsinizdir; kaygı hakkında her şeyi bildiğinizi varsaymak ve o hissin asla değişmeyeceğini yahut bir gün kaygıyı içinizden söküp atacak büyülü bir yöntem ya da bir ilaç bulmak zorunda olduğunuzu varsaymak yerine kaygının nasıl duyumlara neden olduğu, endişe ve erteleme alışkanlık döngülerini nasıl tetiklediği hakkında giderek daha fazla meraklanmakla... Bir alışkanlık döngüsüne kapıldığınızda, o döngüden neler öğrenebileceğiniz konusunda giderek daha fazla merak duymak, baş etmeye çalıştığınız diğer alışkanlıklarda da size yardımcı olacaktır.

Einstein'ın da dediği gibi: "Merakın var olmak için kendi nedenleri vardır. Sonsuzluğun, hayatın, gerçekliğin hayret verici yapısının gizemleri düşünüldüğünde şaşkına dönmemek elde değil. Bu gizemi her gün biraz olsun kavramaya çalışmak yeterlidir. O kutsal merakı asla kaybetmemeli."[62]

Doğuştan Gelen Süper Gücümüz: Merak

Tüm insani kabiliyetlerimiz arasında merak, benim şahsi olmazsa olmaz listemin başında geliyor. Merak, dünya üzerinde hayatta kalmayı öğrenmemize yardım etmekten tutun, keşfetme ve merak etmenin hazzını yaşatmaya kadar her yönüyle bir süper güç.

2019 yılının sonbaharında, yedi günlük bir sessizlik meditasyonu inzivasında, Amerika kadın Olimpiyat sutopu takımına liderlik ettim. Son iki yılda Olimpiyatlarda peş peşe altın madalya kazanan harikulade kadınlardan oluşan bir gruptu. İnziva merkezine ulaşmalarından hemen önce, dünya şampiyonu olmuş ve Pan Amerikan Oyunları'nda bir altın madalya kazanmışlardı. Sutopu dalında dünyanın gerçek anlamda en iyi takımıydı. Oyunculuğun zirvesinde-

ki bu atletlere daha iyisi olabilme konusunda ne öğretebilirdim ki?

Genelde hafta sonları atölyelerde ya da inzivalarda gruplara birlikte liderlik ettiğimiz sevdiğim arkadaşım Dr. Robin Boudette ile Kolorado'nun dağlık bir bölgesinde inzivayı yönetiyordum. Yaklaşık olarak üçüncü günde, grubumuzla aşağısında harikulade bir vadi manzarasını apaçık görebildiği bir tepeye tırmanış yaptık. İşte grubun üzerine M-bombasını atmaya tam da orada karar verdim. Bütün hafta Robin'le birlikte meditasyondan yemek yemeye kadar hayatımızın her alanına meraklı bir tutumla yaklaşmanın ne kadar önemli olduğundan bahsetmiştik ancak merak bombasını bir anda ortaya bırakma yöntemimizi doğru zamana saklıyorduk ve sonunda doğru zaman gelmişti.

Üçe kadar saydık ve Robin'le aynı anda sessizleşerek sadece duyulabilir bir *hmmmmmmm* sesi çıkarmaya başladık (bu, bir şeye karşı merak duyduğumuzda istemsizce, doğamız gereği çıkardığımız bir sesti, geleneksel mantra *ommm* ile karıştırılmasın). Ardından grubun da bize aynı sesle eşlik etmesini sağladık ve çok geçmeden kolektif bir 'hmmm'lama dünyanın çatısı boyunca yankılanmaya başladı. Bu eylem, her birimizi o an bulunduğumuz halden kurtararak doğruca bir meraklı olma deneyimine sevk etti.

Haftanın geri kalanında, grubumuz bu merak pratiğini sanki ezelden beri yapıyormuşçasına tekrar etti. Meditasyon pratiği sırasında hüsrana uğradıklarını veya sıkışıp kaldıklarını hissettiklerinde, 'hmmm'lama onların bedenlerinde ve zihinlerinde nasıl bir his olduğunu keşfetmelerine yardımcı oldu (onu düzeltmeye veya değiştirmeye çalışmak yerine). Endişe ya da özyargılama alışkanlık döngüsüne kapıldıklarında, *'hmmm'*lamak vitesi üçe almalarına ve o döngünün dışına çıkmalarına destek olabiliyordu. Zihinlerinin kontrolden çıkıp da alışkanlığa dönüşen özyargılamayı beslemesine izin vermek yerine, *hmmm* sesiyle bir adım geri çekiliyor ve alışkanlık döngüsünün ana bileşenlerinin gerçekte ne olduğunu görebiliyorlardı: Düşünce ve duyguları.

Merak aynı zamanda deneyimleri konusunda her türlü yargıdan uzaklaşarak anda kalmalarına da destek oluyordu. 'Hmmm'lamanın, geçmişte (alışkanlıklarını takip ederek) kullandıkları irade gücü ya da başka her türlü güçten daha etkili olduğu böylece kanıtlanmış ve meditasyon inzivasına dahi muzip ve hatta neşeli bir tutum kazandırmıştı. (Bütün gün 'hmmm'laya 'hmmm'laya gezdiğinizde kendinizi fazla ciddiye almanız da zorlaşıyordu haliyle.)

Yıllar içerisinde, doğrudan içsel deneyimlerine odaklanarak doğuştan gelen merak etme becerilerini keşfetmelerine yardımcı olacak bu basit yöntemi (dilleri, kültürleri ya da geçmiş deneyimleri fark etmeksizin) herkese öğretebileceğimi fark ettim. Bu yöntemle insanlar, bir bilgi boşluğunu hemen doldurmak istemeye yönelik 'zihin tuzağına' düşmekten kaçınabilir ve doğrudan açıklığın, bağ kurmanın ve merakın en etkin noktasına erişmeyi de başarabilir.

Merak (elbette yoksunluk değil, ilgi tipi merak) her tür üçüncü vites koşuluna mükemmel bir biçimde uyum sağlar: Eski alışkanlık döngülerimizden kalıcı olarak kurtulmamızı sağlayabilen içten gelen (ve bu yüzden de her daim ulaşılabilir olan) bir DBCT davranışıdır.

Merak dürtüsünün ne kadar destekleyici olduğuna, Kaygı Döngüsünü Kırma programımıza katılan bir hastamızdan örnek verelim:

> *Programa ilk başladığımda, merakın faydaları meselesine pek inanmamıştım. Bugün ise büyük bir panik dalgasının üzerime geldiğini hissettiğimde hemen korkuya ya da dehşete kapılmadım, paniğe verdiğim otomatik yanıt sadece, Hmmm, ilginç" oldu. Buna karşılık panik gemisinin yelkenlerini şişiren rüzgar dindi! Sadece bu deneyimin ilginç olduğunu dile getirmekle de kalmadım, gerçekten öyle hissediyordum.*

Bazen şu soruyla da karşılaşıyorum: "Ya merak *duymazsam*, o zaman ne olacak?" Buna da şöyle karşılık veriyorum: "Deneyimine netlik kazandırmak için mantrayı kullan. *Hmmm*,

merak duymamak nasıl bir his uyandırıyor?" Bu, kişinin kafasının içinden çıkıp beden duyumlarına odaklanarak, düşünme ya da sabit zihniyeti halinden sıyrılmasına ve tüm çıplaklığıyla hislerini ve beden duyumlarının ayırdına varacağı meraklı bir farkındalık haline geçmesine yardımcı oluyor.

Merak Pratiği Nasıl Yapılır?

Gelin, Kaygı Döngüsünü Kırma uygulamasının birinci gününde tüm kullanıcılara öğrettiğim merak pratiğinin üzerinden geçelim. Bu pratik, kaygı ortaya çıktığı zamanlarda basılabilecek bir tür 'panik butonu' görevi görüyor.

İlk olarak, sessiz ve rahat bir yer bulun. Oturabilirsiniz, uzanabilirsiniz, hatta ayakta da durabilirsiniz; tek yapmanız gereken dikkatiniz hiç dağılmadan konsantre olabilmek.

Kaygı döngüsüne kapıldığınız en son anı ya da olayı anımsayın. Hemen geçmişe dönük ikinci vitese geçerek aynı sahneyi kafanızda canlandırabilecek misiniz, bir bakın; davranışın kendisine odaklanın.

Alışılmış bir davranışta bulunmak üzere olduğunuz o kritik anda hissettiklerinize odaklanın ve deneyimi yeniden yaşayabilecek misiniz, buna da bir bakın. Devam edip 'eylemi gerçekleştirme' dürtüsü size ne hissettirmişti?

Şimdi beden duyumlarınıza bir bakın.

Halihazırda hangi hissi daha güçlü deneyimliyorsunuz? Aşağıda, aralarından seçebileceğiniz kelime ve kelime gruplarının bir listesi var. En yoğun hissettiğiniz duyguyu seçin, *sadece bir tanesini.*

- ❑ sıkışmışlık hissi
- ❑ baskı
- ❑ kasılma
- ❑ huzursuzluk
- ❑ sığ nefes alıp verme
- ❑ yanma hissi
- ❑ gerginlik
- ❑ yumruk sıkma

- ❑ sıcaklama
- ❑ midede boşluk hissi
- ❑ titreme/sarsılma

Bu his daha ziyade solda mı yoksa sağda mı? Bedeninizin önünde ya da arkasında mı? En güçlü biçimde nerenizde hissediyorsunuz? Şimdi mantranızı içinizden tekrar edin: *Hmmmm*. Bu 'hmmm'lama daha ziyade sol tarafınıza mı etki ediyor yoksa sağa mı? Bedeninizin ön mü yoksa arka tarafında mı hissediyorsunuz? Hangi kısmı seçeceğiniz konusunda endişelenmeyin. Hepsi olur. Bu hissi bedeninizin hangi kısmında hissettiğinize dair merak duyduğunuzda, fark ettiğiniz herhangi bir şey oldu mu? Az da olsa merak duymak bu hisse biraz yaklaşmanızı sağladı mı? Duygu hâlâ yerindeyse, merak duymayı başarıp başaramayacağınıza ve başka bir şey fark edip etmeyeceğinize dikkatle bir bakın. Başka hisler var mı? Tüm o hislerle ilgili merak duyduğunda ne oluyor? Değişiyorlar mı? O duyumların sana gerçekten ne hissettirdiği hakkında gerçekten meraklandığında neler oluyor? Önümüzdeki otuz saniye boyunca, o duyumlarla ilgili herhangi bir eylemde bulunmaya çalışmadan, sadece gözlemleyin. Meraklı bir tavırla gözlemlediğinizde duygularınızda bir değişiklik oluyor mu?

Kaygı Döngüsünü Kırma programımızın bir katılımcısından örnek verelim:

> *Stres testi inanılmaz! Stresin vücudunuzun neresine tutunduğunu gerçek anlamda hissetmek ve sonra gerçek duyumlarla onu 'derinlemesine gözlemlemek' yaşadığınız deneyimi tamamen değiştiriyor. Stres ve huzursuzluğun üzerine gitme sürecinde, (beden duyumlarının) yoğun ilgi kaynaklarına dönüştüklerini ve üzerlerine bizzat yapıştırdığım olumsuz 'etiketlerden' kurtulduklarını fark ediyorum. Merak kaygıyı alt eder! Bunu pek çok kez duymuşumdur daha önce ama bunu ruhunuzun derinliklerinde bilmek bambaşka bir seviye. Sürecin nasıl işlediğini görebiliyorum ve bu da bana başarabileceğim hissiyatını aşılıyor.*

Bu ufak alıştırma, yalnızca merakı ucundan tatmanızı sağlayacak, doğuştan gelen farkındalık ve hatta alışkanlık döngüsüne kendinizi kaptırmak yerine içinde bulunduğunuz anda bedeninizde ve zihninizde neler olduğunu merak etme kabiliyetlerinizi destekleyecek. Şayet sadece merak duyarak bir mikrosaniye için bile olsa düşüncelerinizin, hislerinizin ve beden duyumlarınızın farkında olmayı başardıysanız, devasa bir adım attınız demektir.

İşte üçüncü vites budur: Eski alışkanlık döngülerinizin dışına çıkıp, içinde bulunduğunuz ana adım atma sürecidir. *Hmmmm* sesini bir tür mantra olarak kullandığınızda, özellikle de bir süredir kullanmadıysanız, içinizde çocuksu bir hayret duygusu uyanır. *Hmmm* sesi çıkarmak, kötü alışkanlıklarınız konusunda bir şeyler yapmaya çalışan ya da kendını düzeltmeye çabalayan kafanızın içine tıkılıp kalmak yerıne, doğrudan deneyimlemeye geçmenize yardımcı olur.

Ne zaman alışkanlığa dönüşen bir davranışı gerçekleştirme dürtüsü ortaya çıksa, hatta o davranışın ortasındayken bile üçüncü vitese geçme alıştırması yapıp yapamayacağınıza bir bakın. *"Bundan elime geçen ne?"* sorusunu sorduğunuz ikinci vitese dahi merak tutumunu taşımaya çalışın; böylece deneyime açık olmayı başarabilir ve gelişim odaklı zihnıyete (bak ve öğren) geçiş yapabilirsiniz.

Bölüm 17

Dave'in Hikayesi, Üç

Şimdi de Dave'in korku ve kaygıyı alt etmek için merakını nasıl artırdığına bakalım.

Dave bir seansta bana babasının çocukken kendisini fiziksel olarak istismar ettiğini anlattı. Oturup kendi halinde takılırken, babası durduk yere ona vuruyordu. Ortada herhangi bir neden yoktu (tabii oğlunuza vurmak için gerçek bir neden olabileceğinden söylemiyorum bunu); sanki Dave babasının gözünde, basit bir kum torbasıydı. Dave, beyninin çocukluğundan beri sürekli tetikte olmasının ve her daim bir tehlikeyle karşı karşıya kalmayı beklemesinin nedeninin bu istismarın bir sonucu olduğunu fark etmişti. Beyni, nerelerin güvenli ve nerelerin yasal olarak tehlikeli olabileceğini asla tam olarak ayırt edememişti, çünkü babası onu sistematik olarak değil, rasgele dövmüştü hep (Bölüm 3'te bahsettiğimiz, aralıklı pekiştirme kavramını hatırladınız mı? Bu kavram elbette insanları kumar makinelerine ya da sosyal medyaya bağımlı kılmakla sınırlı kalmıyor). Dave'in zihni, davranışları güvenli ya da değil şeklinde derecelendirebilmek için ödül temelli öğrenmeden faydalanamamıştı, bu yüzden hiçbir şeyin ya da hiçbir yerin güvenli olmadığını var sayıyordu (böylesi daha güvenliydi). Otuz yıldan fazla bir süredir hep tetikteydi ve hep kaygılıydı.

Dave bunun sonucunda bir aydınlanma yaşadı. Bu tetikte olma halinin, *bir tür kimlik* olarak benimsediği bir alışkanlıktan ibaret olduğunu fark etti.

Bununla baş edebilmesi için ona basit bir pratik önerdim. Tetikte olduğunu hissettiği zaman, bir an durup hissettiklerine merakla yaklaşmasını ve ortada gerçekten bir tehdit olup olmadığını kontrol etmesini söyledim. Muayenehanemde bir deneme yapmayı ve bana deneyimiyle ilgili geribildirimde bulunmasını istedim sonra. Pratik yaptığı sırada, "Vay canına, üzerlerine gittiğimde o hisler ortadan kayboluyor" dedi. "Peki tehdit şu anda nerede?" diye sordum. "Tehdit yok, sakinim" dedi Dave.

Tetikte olma alışkanlığı, tehlikeyle ilintili duyumlar olarak değerlendirilebilir. Ortada bir tehlike yokken, Dave yalnızca o duyumların nasıl hisler uyandırdığını merak ederek aslında duyumların (var olmayan bir tehdide işaret ettikleri için) hatalı olmakla kalmayacağını, aynı zamanda kendiliğinden kaybolacağını bizzat görebilmeyi başardı.

Onu pratiklere devam etmesi için evine yolladım. Beyninin eski hafıza sistemlerinin 'güvenli değil' kodunu, 'güvenli' şeklinde güncellemesi için zamana ve bolca tekrara ihtiyacı vardı sadece. Daha da önemlisi, asla onu güvende olduğuna ikna etmeye çalışmadım ve kendisini ikna etmesini de istemedim. Bunun yerine beynini daha doğru bilgiler vermesi için eğitmeye başladık.

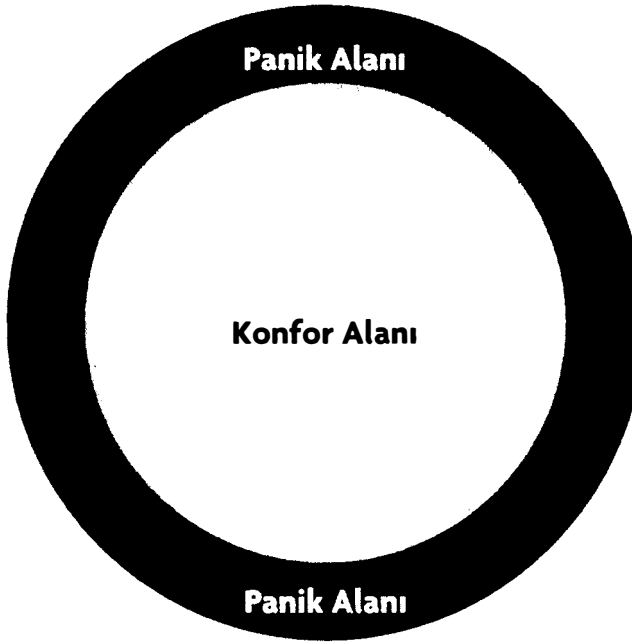
Zaman içerisinde, günün her anında kaygı duyması gerekmediğini öğrendi. İronik bir biçimde, belirgin sakinleşme ve gevşeme anlarının tadını çıkardığı sırada, beyni bir anda devreye girerek (eski alışkanlık gözlüklerini kuşanınca) bir terslik olup olmadığını ve kaygılanmasının gerekip gerekmediğini merak ediyordu.

Dave aslında klasik bir 'bozkır davranışı' sergiliyordu. Beyinlerimizin hayata karşı 'önce güvenlik' yaklaşımı takınacak şekilde evrildiğini hatırlarsınız. Bozkırın daha evvel hiç gitmediğimiz bir kısmını keşfediyorsak, olası tehlikelere karşı tetikte olmamız gerekiyordu. Ancak bölgeyi tekrar tekrar haritalandırıp hiçbir tehditle karşılaşmadığımızda tamamen rahatlayabiliyorduk. Modern 'konfor alanı' nosyonu da buradan geliyor. Tanıdık ve güvenli bir yerdeysek, kendimizi güvende ve rahat hissediyoruz. Konfor alanı, rahat ettiğimiz

fiziksel bir mekan (evimiz gibi), iyi olduğumuzu bildiğimiz bir aktivite (mesela en sevdiğimiz sporu yapmak ya da favori müzik aletimizi çalmak) ve hatta alıştığımız zihinsel bir alan (mesela benim için, alışkanlık değişimi üzerine verdiğim seminerler en etkin olduğum alan ama matematik... Pek sayılmaz) bile olabilir.

Konfor alanımızın dışına çıktığımızda, hayatta kalmaya odaklı beyinlerimiz bizi bilinmeyen bir bölgeye girdiğimiz konusunda uyarmaya başlıyor, çünkü bu alanda bir tehditle karşılaşabiliriz. Dünyayı ya güvenli ya da tehlikeli bir ortam olarak gördüğümüzde, elimizde sadece iki seçenek kalıyor: Konfor ya da tehdit. Kendimizi ya konfor alanımızda ya da tehlikeli bölgede (hastalarımın çoğu konfor alanlarının dışında kalan bölgeyi panik alanı olarak adlandırıyor, çünkü kendilerini o kadar rahatsız hissediyorlar ki paniklemeye başlıyorlar) hissediyoruz. Dave bana durumunu şöyle açıklamıştı: Kaygı duymama hali onu kaygılandırıyordu, çünkü böyle hissetmeye alışık değildi. Diğer bir deyişle, yeni bir zihin alanında bulunmanın yarattığı rahatsızlık hissi, bu alan huzurun bahçesi gibi bir yer bile olsa, hayatta kalmaya odaklı beynini tehditlere karşı tetikte olmaya itiyordu. Kimbilir, belki sakinliğin içinde de bir tehdit olabilirdi.

Yine de aslında başka bir seçeneğimiz de var. Bir kez daha Carol Dweck'in sabit ve gelişim odaklı zihin tanımlarına dönecek olursak, konfor alanı ve tehlikeli bölge arasına bir bölge daha ekleyebiliriz: Ünlü büyüme/gelişim alanı. Konfor alanımızın dışında kalan dünya her zaman tehlikeli değil. Sadece gerçek bir tehlike olup olmadığını kontrol etmemiz gerek. İster yeni bir fikir ya da farklı bir bölge keşfediyor, istersek de yeni tanıştığımız birini tanımaya çalışıyor olalım, yeni yerlere her daim korkuyla yaklaşabilir ya da meraklı bir tutum *geliştirebiliriz*.



Merakımız ne kadar çoksa, daha ilk rahatsızlık belirtisinde güvenli bölgeye kaçma ya da kendimizi kapamaya kıyasla, yaptığımız keşif karşısında öğrenmeye ve gelişmeye o kadar açık oluruz. Hepimizin aklından çıkarmaması gereken şey şu: Değişim ürkütücü olabilir ancak öyle olmak zorunda değil. Sadece yaptığımız şeyin bizim için yeni olması nedeniyle gergin olduğumuzun farkında olarak, farklı olanın yarattığı rahatsızlığı kabullenmeyi ne kadar iyi öğrenirsek, büyüme alanımızda kendimizi o kadar evimizde hissederiz. Nihayetinde hepimiz böyle öğrenip gelişiyoruz. Buna ek olarak, büyüme alanında kendimizi ne kadar rahat hissedersek, o alan o kadar genişleyecektir.

Dave'le bu konuyu arkadaş metaforu üzerinden tartışmıştık. Eski arkadaşların yanında, bazen, sırf tanıdık oldukları için kendimizi rahat hissederiz ancak bu her zaman onlarla takılmanın bize iyi geldiği anlamına gelmez (sizinle sürekli dalga geçen bir çocukluk arkadaşı mesela). Dave, sırf tanıdık

bir his olduğu için kaygının da kendisini tuhaf bir biçimde rahatlattığının farkında varmayı başarmış ve bu durumu aşmıştı. Bu eski kaygı alışkanlığı döngüsünden yavaş yavaş kurtulurken, büyüme alanında giderek daha fazla zaman geçirmeyi öğrendi ve bununla birlikte sakinlik, rahatlık ve hatta neşeye alışmayı ve bu duyumlar ortaya çıktığında kendini daha rahat hissetmeyi öğrenmeye başladı. Sonrasında yeni arkadaşlar edindi, belki de hayat boyu yanında kalacak arkadaşlardı bunlar.

Kitap genelinde merakı mümkün olduğunca vurguladım. Merakın, eski alışkanlıklarımızı basit bir meraklı farkındalık davranışıyla ikame etmemize yardımcı olacak bir süper güç olduğunu söyledim. Rahatsızlık veren her şeyden, özellikle de kaygı ve panikten kaçmaya meyilli olduğumuzdan ve bunun da daha sonra öğrenilmiş bir davranışa dönüştüğünden bahsettim. Ancak merak duygusuyla o şeylerin üzerine gitmeyi ve hatta hoşumuza gitmeyen her şeyden bir fayda sağlamayı öğrenebiliyoruz. Tüm bu merak tutumuyla bedenimizde ve zihnimizde o duyumları keşfedip gerçekte ne olduklarını görmeyi başardıkça, eski alışkanlık döngülerimizden kurtulup onlardan (kaygının bizi rahatlatıyor olması inanılmaz, değil mi?) uzaklaşabiliyoruz: Neticede hepsi gelip geçici hislerden ve düşüncelerden ibaret.

Merak, irade ve dayanıklılıktan farklıdır. Dayanıklılık kararlılıkla ilgilidir ancak çok fazla enerji gerektirir ve bu enerji tükendiğinde bizi en kötü halimizde (yenilmiş ve tükenmiş halde) bırakıp gider. Daha basitçe anlatacak olursak, çaba göstermek çaba gerektirir. Dağ bisikletine bindiğim zaman, iradem düşük vitese geçmeme ve zirveye çıkabilmem için tepeyi 'ezip geçmeme' yardımcı olur. Ancak bir dağ yamacından ya da zorlu bir kayanın yahut kökün üzerinden teknik bir iniş yapmam gerektiğinde, bu 'ezip geçme' arzusunun beni bir yere götürmediğini fark ederim. Ön tekerimle kayanın üzerinden geçmeyi hedefleyip sadece güç kullanarak o engelleri aşmaya çalışırsam, büyük olasılıkla düşerim.

Merak daha farklıdır. Bir şeye karşı merak duyduğunuzda, o şey sizi hiç çaba gerektirmeksizin çeker çünkü *kendi*

içinde ödüllendiricidir ve iyi hissettirir. Deneyimlerinize karşı ne kadar açık ve meraklı bir tutum içerisinde olursanız, keşfetmeye yönelik enerji rezerviniz o kadar yüksek olur. Dağ bisikletine binerken, merak harikalar yaratır: Kendimi körü körüne teknik bilgilerin kucağına atmak yerine, dağ bisikletinde daha yaratıcı bir biçimde ustalaşabilmemi sağlayacak türlü yollar araştırabilirim.

Söz konusu kendi koyduğunuz zihinsel engeller, setler ve alışkanlıklar olduğunda, özellikle de zihninizin büyüleyiciliği sınır tanımayan, engin topraklarını keşfederken katetmeniz gereken çok yol var. Bu sebeple kendinizi tüketmeyin ve ilerleme konusunda zorlamayın. Merakınızın sizi en doğal şekilde ileri taşımasına, gelecekte yeni zorluklarda yolunuzu bulma becerisi geliştirmenizi sağlamasına ve gücünüzü, gerçekten ihtiyaç duyacağınız bir zamana saklamasına izin verin.

Merak, tüm bunların yanında sizi doğal süreç içerisinde sabit zihniyetten kurtarır ve gelişim odaklı zihniyete yönlendirir. Deneyimlerinize karşı merakınız ve açıklığınız ne kadar fazlaysa, keşfetmeye ayıracağınız enerji rezerviniz o kadar yüksek olur. Merakın esas işlevi öğrenmenize yardımcı olmaktır ve bunu da ancak aktif katılım göstererek başarabilirsiniz.

Dave, birkaç ay içinde merakın gücünü keşfetmeyi başarmış ve bana şöyle bir e-posta göndermişti:

> *İnsanların, yatağımdan bile kalkmaya korkarken dün Rhode Island'ın her yerinde araba kullanabilecek duruma nasıl geldiğimi anlamalarının önemli olduğunu düşünüyorum. Üç hafta öncesine kadar kız arkadaşımı havaalanına bırakmaya bile korkuyordum. Ancak dün bir müşterimi ufacık bir kaygı duymadan havaalanına götürdüm. Şu anda alışverişe gitme konusuna hiç öyle kafa yormuyorum ancak iki ay öncesine markete girmeyi aklımın ucundan bile geçiremezdim. Sağlıklı bir biçimde çok büyük ilerlemeler kaydettim. Kendimi ilaçlara vermedim ya da hayatımı yaşayabilmek için onlara bağımlı hale gelmedim. Bunun yerine bakış açımı tamamen değiştiriyorum ve daha mutlu bir insana dönüşüyorum.*

Elbette bu, Dave'in kaygılarının öyle büyülü bir biçimde kendiliğinden ortadan kaybolduğu anlamına gelmiyor. Dave, kaygının oyuncağı olmak yerine, kendi merak duygusuyla bağlantıya geçerek ve kaygı ortaya çıktığında korku tepkisinin yerini DBCT aracılığıyla merak duygusunun almasını sağlayarak tekrar direksiyon başına geçebildi ve hayatı kendine göre keşfe başladı.

Nefes Alın

Yetişkinler, sessizce ve kendiliğinden gelişen bir durum olarak görülse bile toplum içinde (hatta yalnız olduklarında bile) *'hmmm'*lamak da dahil olmak üzere çok fazla şey için bilinçli davranmaya çalışma eğilimi gösterirler. Ancak bu, daha az bilinçli davrandığınız yerlerde, mesela sizi kimsenin dinlemediğinden emin olduğunuz bir anda, duşta akan suyun altında *hmmm* pratiği yaparak (hmmmm, bu sabun gerçekte nasıl kokuyor?) merakınızı canlandırmaya başlayamayacağınız anlamına gelmiyor. Çocuğunuz varsa, merakı 'en vahşi haliyle' gözlemleme şansınız var demektir, sadece üç yaşındaki çocukları gözlemleyin ve deneyimlerine katılın. Bu arada ben de size yardımcı olmak adına, eski alışkanlık döngülerinizin dışına çıkmak için her an her yerde kullanabileceğiniz bir üçüncü vites tekniği öğreteceğim. Bu, başkalarının yanındayken ve hatta işte bile uygulayabileceğiniz, güvenliğinizi tehlikeye atmayacak, narin bir uygulama.

Nefes Egzersizi

Üçüncü vites istediğiniz her an ulaşılabilir olacak, eski alışkanlık döngünüzün dışına çıkmanızı sağlarken genel anlamda alışkanlık döngüsü sürecini de *beslemeyecek* bir DBCT bulmakla ilgili.

Tıp uzmanları olarak hastanede bilinci kapalı bir hastaya müdahalede kod oluştururken H, S, D ile başlıyoruz. H, S, D hava yolu, solunum ve dolaşımı belirtiyor. Hava yolu ile başlıyoruz, çünkü hastanın hava yolu tıkalıysa nasıl nefes alabi-

lir? Ardından solunum için S'ye geçiyoruz. Nefes alıyorsanız, yaşıyor olma olasılığınız daha yüksektir; bu noktada tıbbi yardım ekibi olarak, herhangi bir hasara neden olmamak için duruyoruz.

İşyerinizde bir toplantıdaysanız, etrafınızda herkesin nefes alıyor olma olasılığı epey yüksek. Herkes nefes aldığı için bir şekilde alışkanlık döngülerinizden birine kapılmak üzere olduğunuzu fark ederseniz, hemen normallik örtüsünün altına sığınabilir ve bir dakikanızı ayırarak alışkanlık canavarını beslemekten kurtulmak için dikkatinizi nefes alışverişinize verebilirsiniz. Sizin de anlayacağınız üzere nefesiniz, üçüncü vites için harikulade bir DBCT:

1. Nefesinize dilediğiniz an ulaşabilirsiniz.
2. Nefesinize odaklanmak, eski alışkanlık döngünüzün dışına çıkmanıza yardımcı olur.
3. Nefes alıp vermek, alışkanlık döngüsü sürecini beslemez.

Içince bulunduğunuz ana 'tutunmanın' bir yolu olarak nefesinize odaklanmayı nasıl başaracağınızı öğretmek için hazırlanmış sayısız kitap ve yol gösterici var. Bunları okumaktan da çekinmeyin. En sevdiklerimden biri Bhante Henepola Gunaratana'nın *Mindfulness in Plain English (Sade İngilizce ile Bilinçli Farkındalık)* kitabı.

Şimdi size, bir toplantıdayken de uygulayabileceğiniz kısa bir pratik önereceğim: Muhtemelen yapmakta olduğunuz şekilde oturun ya da ayakta (toplantı, oturamayacağınız bir ortamda ise) rahat bir pozisyonda durun. Gözlerinizi kapamayın yoksa herkes uyuduğunuzu düşünür. Kendinize şu soruyu sorun: *Nefes aldığımı nasıl anlayabilirim?* Sonra nefes alışverişinizin beden duyumlarını nerede hissettiğinizi bulmak için merakınızı devreye sokun (burada sessizce *'hmmm'*lamanın yardımı olacaktır). Karnınızın içeri ve dışarı hareket ettiği, biraz gerginseniz ya da sığ nefesler alıyorsanız, göğsünüzün inip kalktığı beden duyumlarınızın farkına varabilirsiniz. (Burnunuzdan nefes aldığınızı fark ederseniz,

bu ustaca bir seçim olduğu için oyunda bir adım öndesiniz demektir.)

Nefes alışverişinizin beden duyumlarını tam olarak nerede hissettiğini bulduktan sonra, bir süre nefesinize odaklanmaya devam edebilirsiniz ya da bir noktada bundan sıkılırsanız yahut zorlanmaya başlarsanız; vücudunuzun, nefes alıp verme döngüsünü belirleyen doğal süreçlerini gözlemleyerek merakınızı daha da artırın. Mesela nefes alış/nefes verişin durduğu zamanlara ya da nefes alıp verişlerinizin arasında bedeninizin ne kadar bir süre es verdiğine odaklanın. (İnanın bana, kendinizi nefes alıp verirken gözlemlemek büyüleyici bir şey!)

Alışkanlık döngüleriyle alakalı kaygı, dürtü ve başka bir olumsuz hisse kapılmanız durumunda nefes alıştırması yapmak isterseniz, şu alternatifi deneyin:

Merakınızı kendi içinize yönlendirin ve endişe hissini yahut iş arkadaşınızın son konuşmasındaki hatasını düzeltme dürtünüzü, bedeninizin hangi kısmında daha güçlü hissettiğinizi bulmaya çalışın. Şimdi nefesi burnunuzdan yavaşça, tam da vücudunuzun o noktasına doğru alın (anatomik olarak doğru yere nefes alıp almadığınız konusunda endişelenmeyin, kendinizi akışa bırakın). Tekrar nefes vermeden önce nefesin doğrudan o endişe ya da dürtüye nüfuz etmesine izin verin ve nefesinizi bir süre tutun. Nefesinizi verirken kulağınıza tıs tıs bir ses çalınıyorsa, söz konusu hissin bir parçası da nefesle beraber vücudunuzu terk ediyor demektir. Ancak eğer tıs tıs denemesi hoşunuza gitmediyse, basitçe o rahatsız edici hissin nefes alış verişinizle birlikte değişip değişmediğine bakabilirsiniz. Sonra aynı şeyi tekrar edin. Nazik, merak dolu bir nefesin doğruca kaygınıza nüfuz ettiğini hayal ederek, ağır ağır, derin bir nefes alın. Nefesinizin, bir an için o kaygı hissini merak ve nezaketten örülme sıcak bir battaniye gibi sarmasına izin verin, ardından nefesinizi boşaltın ve bırakın gitsin. Verdiğiniz nefesle o hislerden biraz olsun kurtulup kurtulmadığınızı kontrol edin. Bunu sadece birkaç nefes alışverişte, bir ya da iki dakika kadar yahut patronunuz fazla sakin ve dingin görüntünüzden şüphelenene kadar tekrar edin.

İşte size nefes farkındalığının üretken kullanımı konusunda gerçek yaşamdan, Kaygı Döngüsünü Kırma programımın pilot çalışmasına katılan birinden bir örnek. Katılımcımız bu deneyim sırasında işyerindeymiş:

> *Toplantıda zor bir konuyu gündeme getirme konusunda kaygılandığımı fark ettim. Nefes alış verişimin sığlaştığını hissedince bu konuda merakımı uyandırdım ve biraz gözlem yaptım. "Nedenini merak ediyorum" ve "Ah, işte, kaygıymış!" Ardından farkına vardığımda kaygı hissi uçup gitti. Üçüncü vites!*

(Aslında bu daha ziyade, daha sonra öğreneceğiniz nefes, merak ve farkındalık karışımı bir pratiğin örneği ancak özünü anlamışsınızdır.)

Başka bir örnek verelim:

> *Bugün toplantıda, epey şaşırmama neden olan olumsuz bir geribildirim aldım. Yüzümün aniden ısınarak kızarmaya başladığını ve stres tepkisinin yükseldiğini hissetmek, fakat sonrasında geri adım atabilmek epey ilginç bir deneyimdi. Daha uzun süre sessiz kalmayı, daha iyi dinlemeyi ve diğer insanların verdikleri stres tepkilerini açıkça görebilmeyi başardım. Bir sonraki adım, içinde bulunduğum anda daha net düşünebileceğim ve tutarlı bir yanıt vereceğim bir sakinlik seviyesine ulaşabilmek!*

Merakın, sihirli bir biçimde iş arkadaşlarınıza anında net ve tutarlı tepkiler vermenizi sağlayacak ya da ilham verecek bir süper güç olmadığına dikkat edin. Merak yalnızca bir adım geri çekilmenize ve alışkanlık döngüsüne kendinizi kaptırmamanıza yardımcı olur.

Nefes alıp vermek, kaygı alışkanlığı döngüsünün uçurumuna doğru sürüklenmeye başladığınızı fark ettiğiniz anda tutunacak bir ağaç kökü olarak kullanabileceğiniz bir eylemdir. Neticede hangisi size daha iyi hissettirir? Temelli olarak değiştirmeye çalıştığınız bir alışkanlık döngüsüne sıkışıp kal-

mak (ve belki bunun için kendinizi sürekli suçlamak) mı yoksa o döngünün dışına çıkmak mı?

Bu arada nefesinize odaklanmanın nasıl olup da başka bir dikkat dağıtıcı olarak değerlendirilmediğini merak ediyor olabilirsiniz. Bunun nedeni, nefesinize odaklanmanın sizi içinde bulunduğunuz anda, bedeninizle bir bütün halinde tutabiliyor olmasıdır. Diğer bir deyişle, bedeninizin dışına çıkarak o histen kaçmaya çalışmak yerine, yaşadığınız doğrudan deneyimle birlikte anda kalırsınız.

Bu nedenle, henüz denemediyseniz, tam da bugün, kendinizi kontrol etmeksizin zihinsel merak kası geliştirmeyi başarıp başaramayacağınıza ve bu karışıma biraz nefes farkındalığı pratiği eklemenin nasıl bir fark yaratacağına bir bakın. Her ikisi de eski alışkanlık döngülerinizin dışına çıkarak daha ödüllendirici alışkanlıklar geliştirmenize yardımcı olacak harika üçüncü vites egzersizleri.

Bölüm 18

Yağmurlu Günlerin İyi Yanı Ne?

İnternetin ve diğer kitle imha silahlarının icadından önce, yağmurlu bir günü evde geçirmek sıklıkla hayal gücünüzü kullanmak ve oyalanabileceğiniz yeni şeyler keşfetmek anlamına gelirdi. Benim açımdan ise bu sıkça bilim adına yok edebileceğim bir oyuncak bulmak demekti. "Bakalım bu şey nasıl çalışıyormuş?" mottosuyla nasıl çalıştığını öğrenmek istediğim oyuncağı parçalarına ayırmak için ihtiyacım olan çekiç, tornavida ya da başka ne gerekiyorsa bulurdum.

Bir gün, özellikle zor bir parçalama sorunuyla karşılaştığım sırada odamdaydım ve saçma bir fikre kapılarak sorunumu bıçakla çözebileceğimi düşündüm. Bir izci olduğum için nasıl bıçak kullanacağımı biliyordum ve bir ya da iki bıçağım olmasına (bazen de yanımda taşımama) izin veriliyordu. Ne yazık ki bu kez parçalama işlemi sırasında biraz fazla bastırdığım için bıçağım kaydı ve başparmağımın tam ortasında hoş, kocaman bir kesik açtı. Belki de geleceğin doktorunun altıncı hissiyle, içgüdüsel olarak, cep telefonlarının icadından önceki "Önce 911'i ara" temel yaşam destek protokolünün ilk maddesini uyguladım ve annemi bulmak için aşağı koştum. Koşarken, elimdeki malzemelerle, yani sağlam elimin baş ve işaret parmaklarıyla alelacele bir 'turnike' yaptım. Vücudumda, bayılmamama yardımcı olacak kadar kanla annemi

bulmuş olmalıydım, çünkü anatomi ya da tıp hakkında hiçbir bilgisi olmayan bir çocuğun saflığıyla, "*Bir arteri kesmiş olmalıyım!*" diye bağırdığımı hatırlıyorum. (Dürüstçe söylemem gerekirse, kesik gerçekten o kadar derindi ki bugün bile sol parmak izimi neredeyse kusursuz bir biçimde ikiye bölen yara izini seçebiliyorum.) Benden daha büyük ve daha bilge olan annem, sakince beni arteri kesmediğime dair teskin etti ve elimi sarmama yardımcı oldu.

Peki ne olmuştu? Eh, üzerinde çalıştığım oyuncak her ne idiyse onu parçalarına ayırmaya o kadar kendimi kaptırmıştım ki o sırada ne yaptığıma *dikkat etmeyi bırakmıştım.*

Tetikleyici: Oyuncağı parçalarına ayıramadığım için duyduğum hayal kırıklığı

Davranış: Güvenli bıçak kullanma protokolünü görmezden gelme, kesici bir alet alıp yüklenme

Sonuç: Parmak fileto

Yukarıda haritalandırdığım alışkanlık döngüsünü netleştirmek adına söyleyeyim, parmaklarıma kesikler atmak gibi bir alışkanlığım yoktu ama bir şeyi yapmayı çok fazla isteyip duruma kendimi kaptırmak gibi bir huyum vardı, öyle ki şöyle bir yavaşlayıp nefes almak ve o işi yapmak (ister evde bir yerde gördüğüm gevşemiş bir vida, ister monte edilmesi gereken yeni bir araç olsun) için ihtiyacım olan doğru ekipmanı bulmak aklıma bile gelmiyordu.

Tetikleyici: Yaptığım işe en uygun ekipmanı bulmak için işe ara vermek istememek

Davranış: Mutfak dolabının gevşemiş vidasını sıkmak için çatalın sapını kullanmaya devam etmek

Sonuç: Vidanın yalama olması ve yerinden tamamen sökülüp yenisinin takılması gerekmesi

Bu alışkanlık örüntüsünü çözdüğümde, yetişkin yaşamımda epey bir ilerlemiştim. Bu döngüyü kırmamda bana yardımcı olan şey, elime geçen herhangi bir şeyle vidaları ya da cıvataları nasıl gevşettiğimi (ikinci vites) ve otuz saniyemi ayırıp doğru ekipmanı almak için garaja kadar gittikten sonra işi ne kadar çabuk hallettiğimi (üçüncü vites) görmek oldu.

Alışkanlık döngüsü kapıdan girince kurallar bacadan kaçar. Daha önce alışkanlık döngünüzü değiştirmek için zaten "Bir daha şeker yok" ya da "Her zaman nazik olacaksın" yahut "Ancak Cleveland Browns Super Bowl'u kazanırsa bir kadeh içeceğim" gibi kurallar koymayı denemediniz mi? Ne kadar işe yaradılar? Üç gün sonra kendinizi ciddi bir şeker yoksunluğu içerisinde ya da Cleveland kendi başının çaresine bakarken çoktan sarhoş olduğunuz için içki dolabını önünüze çıkan herkesi sinirle ittirerek kendinize yol açarken buldunuz, yani işe yaramadı.

Sorun şu ki kurallar yıkılmak için koyulur, özellikle de kuralları 'saçmalık' olarak gören çocuklar tarafından yıkılır. Peki neden? Çünkü çocuklar deneyimlerinden ders almayı bilmezler. Prefrontal korteks limbik, sisteme bıçağın tehlikeli olduğu mesajını verir ancak limbik sistem mantık yürütmez. Dersini alabilmesi için açılacak yaranın *acısını hissetmesi* gerekir. İşte bana olan da tam olarak buydu: Gelecekte bıçak kullanırken dikkatli olmamı bana birinin söylemesine gerek kalmamıştı. Dersimi o kaderci kesikle almıştım ve o günden sonra bıçak kullanırken dikkatli olmam konusundaki mantıklı kurala hep uymuştum.

Bir alışkanlık döngüsüne kapılmak ve buna dikkat etmemek, kontrolü kaybetme (bir yerimi kestim ve kan gördüm, çok kötü durumda olmalıyım) ve peşin hüküm vermenin (arteri kestim) pek de hoş olmayan bir kombinasyonuna vesile olabilir. Yaptığınız işe dikkat etmenin ne kadar önemli olduğuna ve işin içine kan karıştığında soğukkanlılığınızı nasıl koruyacağınıza dair başka bir hikayeye göz atalım.

İçi hastalarıyla ilgilenecek olmanın heyecanıyla dolu bir tıp fakültesi üçüncü sınıf öğrencisi olduğum zamanlarda, bir akşam servisler son derece sessizdi ve sorumlu doktorum (ta-

kım liderimiz) bütün öğrencileri ve asistanları, ekibin daha sıkı kenetlenmesini sağlayacak bir 'tatbikat' için etrafına topladı. Tatbikatlar genelde eldiven, dışkı ve koşturmaca benzeri şeyler içerdiği için kendimi olabileceklere hazırladım. Ancak sorumlumuz, her birimize bir rol vermek yerine kendi genç ve ateşli asistanlık zamanlarında yaşadığı bir deneyimi paylaşınca çok şaşırdım. Hikayesini anlatmaya devam etmeden bize, "Biri ölümle burun burunaysa, önce nabzına bak" cümlesini asla unutmamamızı söyledi.

Genç bir asistan doktor olarak, yoğun bakım ünitesinde kendi halinde takılırken takip ettiği hastasının nabız takip monitörünün sesinin sıradan *bip, bip, bip sesinden, yani "Hasta hayatta, her şey yolunda"* halinden, *biiiiiiiiiiiiiiiiiiiip, yani "Hasta ölmüş olabilir"* haline geçtiğini duymuştu. Odanın bir ucuna adeta uçarak geçti ve milisaniye kadar kısa bir sürede hastanın göğsüne yumruğunu indirerek potansiyel olarak hayat kurtaracak prekordiyal darbe protokolünü gerçekleştirdi. (Perkordiyal darbe, birinin göğsüne şiddetli bir yumruk indirmenin teknik terim adıdır ve olasılıkla sezgisel olarak duran bir kalbin yeniden atmasını sağlayacak en iyi yoldur.) Ancak hastası hemen sonra, "Hey, bunu neden yaptın?" diye sorunca şaşkına dönmüştü. Olayları tekrar gözden geçirince (çünkü hastanın hayatta olduğu ortadaydı) çok utanan profesörümüz, nabız izleme monitörünün bağlantısının kayıp düştüğünü fark etmişti ve odanın bir ucunda olduğu için de hastanın vital bulgularını kontrol etmeksizin uyuyan bir hastayla ölüyü karıştırmak epey kolaydı.

Sonrasında doktor, (1) dikkatinin başka bir şeyde olduğunu (hastada değil), (2) nasıl paniklediğini ve sonucunda hemen bir peşin hükümde bulunarak (3) hastanın vital bulgularını kontrol etme prosedürünü atladığını anlattı. Bu yüzden (4) yanlış aksiyon almış ve muhtemelen zavallı hastanın canını yakmıştı. Önce nabzını kontrol edip etrafına şöyle bir baksaydı, hastanın nabzının attığını ve monitörün bağlantısının kaydığını görebilirdi. Böylece strese girmeden ya da prefrontal korteksi devredışı kalmadan, hâlâ uykuda olan hastasını sakince ve nazikçe tekrar monitöre bağlaması gerektiğini akıl edebilirdi.

Neyse ki bu hikayede zarar gören sadece profesörümüzün egosu olmuştu.

Kötü bir alışkanlığı kırmaya çalışmak genellikle insanı tüketen bir süreçtir. Bu işi nihayete erdirmek için ne gerekiyorsa yapmaya istekli olabiliriz. Ancak bu 'ne-pahasına-olursa-olsun-kazanma' yaklaşımının gerçekten kayda değer sonuçları olabilir ve buna agresif saldırı işe yaramadığında hayal kırıklığı ve stresin artması da dahil. Sizin için de bu durum geçerliyse, hayal kırıklığı alışkanlık döngülerine kapılmak yerine eylemlerinize dikkatinizi vermenize ve stres kaynaklı dürtü dalgalarıyla sörf yapabilmenize yardımcı olacak yollar aramak, prefrontal korteksinizin aktif kalmasına yardım edecek ve böylece süreçlerin sonunda daha kötü eylemlerde bulunmanızı engelleyecektir. Merak harika bir tutum ve doktorumuzun karşı karşıya kaldığı durumlara benzer koşullarda size yardımı dokunabilecek bir üçüncü vites uygulaması. Nefes alış ve veriş döngünüze birkaç kez dikkatinizi vermek, prefrontal korteksin aktif kalmasına yardımcı olacak bir başka yoldur; bu sayede birkaç milisaniye için bile olsa durup nabzınızı yoklayabilir ve eyleminizin zarar verici sonuçlar doğurmasına engel olabilirsiniz. İşte size dürtüler ve aşermeler gibi berbat meselelerle (tam gelişmiş panik ataklardan bahsetmiyorum bile) baş etmenize özellikle yardımı dokunabilecek bir başka üçüncü vites pratiği.

FRKİAİ Pratiği*

Aşermeler ve kaygı sizi sinsice ele geçirir ve daha ne olduğunu bile anlayamadan kendinizi bütünüyle bir alışkanlık döngüsüne sıkışıp kalmış halde bulursunuz. Ancak bu alışkanlık döngülerinin kölesi olmak zorunda değilsiniz. Söz konusu dürtülerin ve aşermelerin yalnızca sizi ufak gezin-

Yazar Recognize/Relax, Accept/Allow, Investigate, Note kelimelerinin baş harflerinden İngilizcede yağmur anlamında gelen RAIN kısaltmasını oluşturmuş ancak Türkçeye çevrildiğinde bu anlamı verebilecek bir karşılık bulunmadığından direkt olarak kelimelerin baş harfleri kullanıldı. (ed.n.)

tilere çıkaran birer beden duyumu olduğunun ne kadar çok farkına varırsanız, onların dışına çıkabilmeyi o kadar iyi öğrenirsiniz.

Size, alışkanlık döngüsü sizi ele geçirdiğinde kontrolünüzü kaybetmemeniz ve bulunduğunuz anda kalabilmeniz için bir akronim (bu yöntemi birkaç on yıl önce Amerikalı bir meditasyon hocası olan Michele McDonald buldu, ben de Birmanyalı bir başka meditasyon hocası olan Mahasi Sayadaw tarafından popüler hale getirilen takip etme pratiğini esas alarak biraz uyarladım):

Ortaya çıkan şeyi (örneğin, aşermenizi) FARK ET ve ortaya çıkan şeyde RAHATLA

Orada olduğunu KABUL ET ve orada olmasına İZİN VER

Beden duyumlarını, duyguları ve düşünceleri ARAŞTIR

Anbean neler olduğunu İZLE

İzleme kısmı aslında fizik alanındaki, gözlemin gözlemlenen fenomeni değiştirdiği gözlemci etkisine benzer. Diğer bir deyişle, vücudumuzda aşermeyi yaratan beden duyumlarını fark ettiğimizde ve takip ettiğimizde, sırf bu gözlemle bile o döngünün içine daha az çekiliriz. Daha sonraki bir bölümde bağımsız bir uygulama olarak takip etme konusunda daha spesifik yönergeler vereceğim.

Temel olarak FRKİAİ pratiği şöyledir:

İlk olarak stresin geldiğini FARK ET ve stresin içinde RAHATLA.

Dişlerini sıkma ve darbeyi karşılamaya hazırlanma. Yalnızca bırak, gelişini hisset, çünkü ne yaparsan yap onun üzerinde kontrolün olmayacak. Biraz gülümsemende bile bir sakınca yok. Gerçekten.

Dalgayı olduğu haliyle KABUL ET ve gelişine İZİN VER. Onu itmeye ya da görmezden gelmeye çalışma.

Dikkatini başka bir şeye vermeye ya da bu konuda bir şeyler yapmaya çalışma. Bu senin deneyimin. Ve sana geliyor.

Kaygı dalgasını yakalayabilmek için onu dikkatle incelemelisin. Dalga şekillenirken onu ARAŞTIR. Merak duy. Bunu da kendine, "İçimde şu an neler oluyor?" sorusunu sorarak yap. Kaygının peşine düşme. Farkındalığında en yoğun olarak neyin uyandığına bak. Bırak, o sana gelsin.

Merak duy. O his vücudunun tam olarak neresinden doğdu?

Sana gerçekte ne hissettiriyor?

Göğsünde hissettiğin bir sıkışma hissi mi? Karnında oluşan bir yanma hissi mi? Seni bir şeyler yapmaya, mesela kaçmaya sevk eden bir huzursuzluk hissi mi?

Son olarak deneyimini İZLE. Seni o anda, meraklı ve odaklanmış halde tutacak, dalgayla birlikte hareket etmeni sağlayacak olan bu. Kısa cümleler ve sözcükler kullanarak sadeleştir deneyimini. Bu senin, düşünme ve çözme modundan çıkmana ve bunun yerine doğrudan deneyimin içinde kalarak bedeninde olanlara odaklanmana yardımcı olacak. Duyumlar gelip doruk noktalarına ulaşırken bir kasılma, yükselme, yanma, sıcaklık, huzursuzluk hissedebilirsin ve sonrasında durulduklarında titreşim, gerginlik, gıdıklanma, eksilme, gevşeme, rahatlama ve genişleme hislerini duyabilirsin. Düşünceler yükselirse, 'düşünmeyi' yalnızca takip et ve 'analiz et ve düzelt' moduna sakın kapılma! Hakiki deneyimini takip et!

Dalga tamamen çekilene kadar onu izle. Dikkatin dağılırsa ya da zihnin başka bir şeye odaklanırsa, toparlanıp araştırmaya geri dön. Merak duy ve kendine, "Bedenimde şu anda neler oluyor?" sorusunu sor. Tamamen yok olup gidene kadar duyguyu izle.

FRKİAİ'nin daha önce öğrendiğiniz merak pratiği üzerine kurulduğunu fark edebilirsiniz. Duygularınızı araştırmak, o anki deneyiminiz için merak duymanıza ve deneyime odak-

lanmanıza yardımcı olur. Merakınızdan fayda sağlayıp bu pratikte tecrübe kazandıkça, pratik eğlenceli gelmeye bile başlayabilir (gerçekten).

Kaygı Döngüsünü Kırma programımızın katılımcılarından bir örnek verelim. İlk olarak alışkanlık döngüsünün daha fazla farkında olabilmek için (birinci vites) zihnini haritalandırdı ve sonrasında sonuçları da araştırdı (ikinci vites):

> *Sahip olduğum alışkanlık döngülerini, gün içinde her birini gözlemlemeye çalışarak derinlemesine düşündüm. Çoğunlukla işyerimdeki tetikleyicilere odaklandım. Bir tanesini bir toplantı sırasında, süpervizörüm benden sonra konuşma gereği duyduğunda fark ettim, sanki kendimi yeterince açıklamayı beceremediğimi düşündüklerini hissetmiştim. Bu his daha sonra bir korku reaksiyonunu başlattı; projelere herhangi bir değer katamadığımı ve konuşmalarımı yeterince bilinçli gerçekleştirmediğimi düşündüm. Bu da daha fazla konuşma konusunda gerilmeme neden oldu. Bazen suspus olup tek kelime etmiyordum. Diğer zamanlarda da başka şeyler söyleyerek durumu 'telafi etmeye' çalışıyordum ki sonradan bundan da pişmanlık duyuyordum ve bu da beni başka şeyler söyleme konusunda daha da bilinçli davranmaya itiyordu.*

Derken katılımcımız FRKİAİ pratiğiyle üçüncü vitese geçiyordu:

> *Bugün FRKİAİ pratiğinde ilginç bir deneyim yaşadım. Görmekten korktuğum birinin de hazır bulunacağı bir toplantıya katılmam gerekiyordu. Eskiden arkadaştık ama sonra beni bir konuda sattı, bu yüzden onu düşündüğümde ya da gördüğümde içimde olumsuz duygular uyanıyor ve acı çekiyordum. Toplantıda da büyük bir korku duydum ve bu korkunun tam olarak neye benzediğini merak ettim. Bunun dışında, toplantı sırasında endişe duyacağımı da bildiğim için, bu duyumları içsel olarak takip etmek adına elimden geleni yapmam gerektiğine karar verdim. Gerçek-*

ten epey iyi gitti! 'Göğsümde daralma' ve 'kalp atışlarımın hızlanmasını' izlemeyi başardım. Başlangıçta, izleme konusunda endişelerim vardı, çünkü tartışmaları da takip etmek zorundaydım, ancak izleme safhası çok kısa bir an sürdüğü için zorlanmadım. Hatta sanırım bana yardımı dokunmuş bile olabilir, çünkü duyumları izleyebilmek için kendimi yargıladığım ve hırpaladığım bir düşünce döngüsünün içinde kaybolmak yerine, konuşmalara odaklanıp anda kalmak zorundaydım. Bu yüzden, toplantı güllük gülistanlık geçmese de bu işi böyle kotarabildiğim için kendimle gurur duydum. Başarıyı kabullenip takdir edebildim ve bu da güne bakış açımı değiştirmeme yardımcı oldu.

FRKİAİ pratiğinden birkaç dakika sonra katılımcımızın prefrontal korteksinin nasıl aktif kaldığına dikkat edin. Kendi kendini yargılama döngüsünde kaybolmak yerine, anda kalmayı başarıyor ve tartışmayı yönetebiliyor.

Bir daha, içinizde bir alışkanlık döngüsünün yükseldiğini hissettiğinizde, FRKİAİ pratiğini uygulayıp uygulayamadığınıza bir bakın.

Aşağıda, fotokopiyle çoğaltabileceğiniz ya da telefonunuzla bir fotoğrafını çekebileceğiniz kart boyutlarında bir versiyon var; pratiği yapmak istediğinizde size kolaylık sağlaması için yanınızda taşıyabilirsiniz.

FRKİAİ

İçinde bulunduğun anda olanları FARK ET.

İZİN VER/KABULLEN: Onları itmeye ya da değiştirmeye çalışma.

Beden duyumlarını, duyguları ve düşünceleri ARAŞTIR: "Hmmm, bedenimde şu anda neler oluyor?" sorusunu sor.

Deneyiminde neler yaşandığını İZLE.

Bölüm 19

*All You Need Is Love**

Bir süre önce, tıkanırcasına yeme bozukluğu (binge eating disorder) konusunda kendisine yardım etmem için muayenehaneme sevk edilen otuz yaşında bir kadınla tanıştım. Vücut kitle indeksi 40'ın (normal değer 18,5 ila 25'tir) üzerinde olduğu için aşırı obez kategorisine giriyordu ve yeme bozukluğu tedavisi için tüm kriterleri karşılıyordu: Normalden çok daha hızlı yemek, rahatsızlık hissi duyana kadar çok yemek, fiziksel olarak açlık hissetmediği halde çok fazla yemek, aşırı yemenin ardından tiksinti duymak, depresif veya suçlu hissetmek.

Hikayesini duymak istediğimde, annesinin onu sekiz yaşında duygusal olarak istismar etmeye başladığını anlattı. Bu kronikleşen travmanın bir sonucu olarak, zaman içerisinde hoşuna gitmeyen duygular hissetmemek için yemek yiyerek 'kendini uyuşturmayı' öğrenmişti. Bana geldiğinde, ayın yirmi günü ve bazen günde birkaç kez olmak üzere koca büyük boy pizzaları tek başına yiyebiliyordu.

Burada bir ara verip olanları haritalandıralım:

Tetikleyici: Hoş olmayan duygular

* The Beatles grubunun efsane parçasına gönderme. İng. İhtiyacınız olan tek şey sevgi. (ç.n.)

Davranış: Tıkanırcasına yeme

Sonuç: Kendini uyuşturma şeklinde gelen kısa süreli rahatlama

Ancak bu hanımefendi ve diğerleri için kötü hisler yok olup da prefrontel korteks yeniden devreye girdiği anda, istenemeyen bir davranışta bulundukları için duydukları suçluluk duygusu ve özyargılama başlıyor ve bu da yine olumsuz duyguları tetikleyerek prefrontal korteksi bir kez daha devredışı bırakıp Taş Devri beynini aktive ederek aynı tıkanırcasına yeme davranışını tekrarlamasına neden oluyor. Bu durumu bir alışkanlık döngüsü 'yankısı' gibi düşünebilirsiniz; esas tıkanırcasına yeme alışkanlık döngüsü tarafından tetiklenen bir başka döngü.

Arka beyin bir Truva atı gibi işlediği için hasta bu kez de ikinci alışkanlık döngüsüne sıkışıp kalıyor. Çünkü her ne kadar düşünen beyni bu davranışın son derece mantıksız olduğunu bilse de arka beynin tek bildiği hayatta kalmayı sağlamaktır. Bu noktada irade duruma ayak uyduramıyor. Sadece o alışkanlık döngüsünü haritalandırmayı başarmak bile büyük bir adımdı, çünkü genç kadının kendisine 'vaaz veren' ya da iradesizliği konusunda kendisini kötü hissetmesine neden olan (ve potansiyel olarak döngüyü tekrar tetikleyecek olan) bir doktoru yoktu. Bunun yerine en derin özgüven eksikliklerinden biri konusunda içgörü kazandı ve ne kadar yol katettiğini gördüğümü anladı. Bu empati, güven duygusu ve sonrasında atacağımız adımlar için bir kapı açmamıza yardımcı oldu.

Birkaç ay boyunca kendisini muayenehanemde takip ettim; o alışkanlık döngülerini haritalandırmasına, döngülerden eline ne geçtiğini görmesine ve döngülerin içinden çıkabilme yolu olarak bilinçli farkındalık pratikleri öğrenmesine yardımcı oldum. Ancak bu hanımefendiye kitapta yer vermemin esas nedeni, içine düştüğü yankı alışkanlık döngüleri:

Tetikleyici: Tıkanırcasına yeme yüzünden suçlu hissetmek (hoş olmayan duygu)

Davranış: Tıkanırcasına yemek (tekrar)

Sonuç: Tekrar kendini uyuşturma şeklinde gelen kısa süreli rahatlama

Bu alışkanlık döngüsünün kendisine bir fayda sağlamadığını görmeye başladığında, tıkanırcasına yeme krizlerinin yoğunluğunda, sıklığında ve süresinde düşüşler başladı. Daha da önemlisi, iyileşme sürecinin bir parçası olarak başka bir alışkanlık döngüsünün farkına vardı: Özyargılamalarından biriydi bu. Aynada kendisine baktığı neredeyse her seferde, çok şişman olduğu ya da hiç çekici olmadığı konusunda kendini yargılıyordu. Bu da hayatını, halka açık yerlere girmek ve randevuya çıkmak da dahil olmak üzere pek çok açıdan etkiliyordu. Kendini giderek daha fazla izole edip daha da depresif bir ruh haline büründükçe, özyargılama alışkanlık döngüsü derinleşiyordu. Her ne kadar tıkanırcasına yeme krizleri azalsa da bütünüyle iyileşemiyordu.

Bu yüzden bir sonraki adım, onu merhamet adını verdiğimiz bilinçli farkındalık pratiğiyle tanıştırmak oldu.

Merhamet

Merhamet pratiği (kadim Pali dilindeki adıyla *metta* olarak da bilinir) hem kendimize hem de başkalarına karşı yumuşak davranabilmemize ve herkesi olduğu haliyle kabul edebilmemize yardımcı olur. Bunu yaparken de geçmişte olanları geçmişte bırakıp, onlardan ders alarak şimdiki zamana ilerleyebilmemiz için bizi destekler.

Merhamet, kendimizi kötü hissettiğimizde yapacağımız kendi kendimize olumlu konuşma ya da sırt sıvazlama gibi bir pratik değil. Hepimizin içinde var olan ve dilediğimiz zaman yardıma çağırıp destek alabileceğimiz bir kabiliyettir (sürdürülebilir DBCT'ler sunan bir hal). Kendimize ve başka-

larına sunduğumuz, saf, iyi dileklere dayanır. Daha önce de yazdığım gibi, laboratuvarımda yaptığımız çalışmalar, merhametin arka beynin özyargılama gibi alışkanlık döngülerini besleyen posterior singulat korteks gibi bölümlerindeki aktiviteyi azalttığını gösteriyor.[63] Merhamet pratiği yaptığımız zaman, tam tersi durumlarda, yani kendimizi yargıladığımızda neler olduğunu daha net görebilmeyi öğreniriz. Özyargılamanın bize hiçbir fayda sağlamadığını daha net görebildiğimizde ise bu alışkanlığı terk etmeye daha yatkın oluruz, çünkü merhamet bize kendimizi daha iyi hissettirir.

Merhamet pratiği üç kısma ayrılabilir:

1. Özde kalmanıza yardımcı olacak bazı merhamet ifadelerini kullanmak
2. Merhametinizi sunduğunuz kişinin görüntüsünü görmek
3. Pratik yaparken bedeninizde yükselen merhamet duygusunun farkına varmak

İlk olarak sessiz bir yerde, rahat bir oturma pozisyonu alın ve zihninizin, bedenin nefes alış verişlerini hissederek dinlenmesine izin verin. (Unutmayın, yönlendirme yok!)

Şimdi son zamanlarda, merhamet karşıtı bir duygu olarak sizi strese sokan ya da endişelendiren bir durumu kafanızda canlandırın. Bedeninizde nasıl hisler uyandığını fark edin. Bedeniniz genişliyor mu yoksa daralıyor mu? Birkaç dakika boyunca ortaya çıkan duyumları izleyin.

Şimdi kapıdan içeri sevdiğiniz bir arkadaşınızın girdiğini hayal edin, uzun zamandır görmediğiniz biri olsun. İçinizde nasıl bir his uyanıyor?

Sizi kaygılandıran bir durumu düşündüğünüzde ortaya çıkan duygu ile şimdi hissettiğiniz duygu arasındaki farklara dikkat edin. Hangisi daha boğucu ya da ezici geliyor? Hangisi içinizi daha sıcak, açık ve hatta genişlemiş hissetmenizi sağlıyor?

Şimdi tekrar sevdiğiniz arkadaşınızı ya da belki hayatınızda size rol model olmuş birini, koşulsuzca seven, cömert ya

da bilge birini düşünün. Bu bir evcil hayvan da olabilir: Evcil hayvanlar koşulsuz sevgi göstermede gerçekten harikadır. Bu kişilerin size karşı ne kadar merhametli olduklarını ve sevgilerinin doğasını düşünün. Şimdi içinizde bir his uyanıyor mu, bir bakın. Bir sıcaklık ya da genişleme, göğsünüzde ya da kalbinize belki?

(Hemen bir şey fark edemezseniz, bunda bir sorun yok. Sadece pratiğe devam ederken sık sık bedeninizdeki hisleri kontrol etmeyi sürdürün.)

Şimdi bu figüre sunabileceğiniz birkaç iyi dilek seçin. Size birkaç öneride bulunalım ama gerçekten size ait olabilecek ifadeleri seçtiğinizden emin olun, hiçbiri hitap etmiyorsa hepsini bırakın ve kalbinizdeki hisle bağ kurun:

"Mutluluk seninle olsun" dileğiyle nefes alın, "Mutluluk seninle olsun" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

"Sağlığın yerinde olsun" dileğiyle nefes alın, "Sağlığın yerinde olsun" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

"Ayağına taş değmesin" dileğiyle nefes alın, "Ayağına taş değmesin" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

"Kendine karşı hep merhametli ol" dileğiyle nefes alın, "Kendine karşı hep merhametli ol" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

Sonraki bir dakika boyunca ya da daha uzun bir süre bu cümleleri sessizce tekrarlayın. Her bir ifadeyi ve bedeninizde hissettiğiniz koşulsuz sevgiyi, sizi içinde bulunduğunuz ana bağlayan birer çapa olarak hayal edin. Bu his şimdilik fazla zorlama ya da zayıf bir duygu gibi geliyorsa, sadece rahatlayın ve sözlere odaklanın. Doğal kapasiteniz uyandıkça duygu da zaman içerisinde güçlenecektir, zorlamaya çalışmayın.

Ayrıca zihniniz başka yerlere kayıyorsa, nereye gittiğini gözlemleyin ve cümleleri tekrar edin ve eğer varsa, göğsünüzde hissettiğiniz koşulsuz sevgiyle bağ kurarak bedeninize dönmesini sağlayın.

Şimdi kendi benliğinizi zihninize taşıyın. Bunu yapmanıza direnen bir parçanız ya da kapalı herhangi bir nokta var mı, bir bakın. Evet, kendimizi değersiz biri olarak yargıla-

makta iyiyiz. Şimdilik sadece bunun size nasıl hissettirdiğini fark edin ve bu hisleri bir süreliğine kenara bırakıp bırakmadığınıza bakın. Daha sonra istediğiniz an geri dönüp kaldığınız yerden kendinizi yargılamaya devam edebilirsiniz!

Diğerlerine sunduğunuz iyi dilekleri bu kez kendinize sunun:

"Mutluluk benimle olsun" dileğiyle nefes alın, "Mutluluk benimle olsun" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

"Sağlığım yerinde olsun" dileğiyle nefes alın, "Sağlığım yerinde olsun" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

"Ayağıma taş değmesin" dileğiyle nefes alın, "Ayağıma taş değmesin" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

"Kendime karşı hep merhametli olayım" dileğiyle nefes alın, "Kendime karşı hep merhametli olayım" dileğinin tüm bedeninize yayılmasına izin verin.

Aynı şekilde bu cümleleri de istediğiniz gibi sessizce tekrar edin. Her bir ifadeyi ve bedeninizde hissettiğiniz koşulsuz, sıcacık, engin sevgiyi, sizi içinde bulunduğunuz ana bağlayan birer çapa olarak hayal edin. Zihniniz başka yerlere kayıyorsa, nereye gittiğini gözlemleyin ve cümleleri tekrar ederek ve göğsünüzde hissettiğiniz sıcaklık ya da genişleme hissini fark ederek zihninizin bedeninize dönmesini sağlayın. Bir direnç, gerginlik ya da başka bir beden duyumu fark ederseniz, merak duyun, *hmmmm*, gerginlik... İlginç... Sadece bunları gözlemleyin ve cümleleri tekrar edin.

Ve şimdi bu rehber eşliğindeki pratiği sonlandırın.

Bu pratiği yalnızca kendinize ya da sevdiklerinize değil, yeni tanıştıklarınıza ve hatta hayatınızdaki zor insanlara kadar genişletebilirsiniz. En nihayetinde gerilmeyi bırakıp, sıcak ve açık nitelikler kazanma pratiğinin kalbinizi nasıl da merhamet ve nezakete açacağını görebilirsiniz.

Merhamet Her Zaman Parkta Yürüyüş Yapmaya Benzemez

Merhamet pratiği ilk başladığınızda sizi biraz zorlayabilir. Ben de bu pratiği ilk öğrendiğimde çok direnç göstermiştim, çünkü bana biraz fazla dokunaklı geliyordu. *Kumbaya** metremde standartların çok dışında kalıyordu. Bu pratiğin ne kadar kıymetli ve faydalı olduğunu anlamam birkaç yılımı aldı.

İhtisasıma başladığım dönemde, neredeyse on yıldır meditasyon yapıyordum ve heybemde bir de birkaç yıllık merhamet pratiği deneyimi vardı. Yavaş yavaş, pratik sırasında göğsümde bir sıcaklık hissetmeye, bedenimde kasılan yerlerin nispeten gevşediklerini fark etmeye başlamıştım. Her zaman değil ama bazen. O zamanlar hastaneye birkaç kilometre mesafede yaşıyordum ve bu yüzden işe bisikletle gidip gelebiliyordum. Bisiklet üstündeyken biri bana korna çaldığında ya da bağırdığında inanılmaz gerilirdim. Derken garip bir alışkanlık döngüsü içerisinde olduğumu fark ettim:

Tetikleyici: Korna çalınması

Davranış: Bağırmak, karşılık olarak evrensel bir hoşnutsuzluk belirtisi olan el hareketini çekmek yahut bilerek arabanın önünden gitmek

Sonuç: Kendini haklı hissetmek

Esas sorun, bu kendini beğenmiş tavrı hastaneye de yansıtmaya başladığımda patlak verdi. Hastalarımı pek de keyiflendirmediğimi fark ettim. Araçlara bağırmak yerine korna sesini merhamet pratiği uygulamak için bir tetikleyici olarak kullandığımda, kasılma halinde (ve tavrımda) nasıl bir değişiklik olacağını test etmeye başladım. İlk önce ken-

* Kumbaya: Aynı adı taşıyan Amerikan halk şarkısı. İzcilik kamplarında yaygın olarak kamp ateşi başında söylenir. Esas olarak insani ve manevi birliği anlatan, yakınlık ve şefkate işaret eden şarkı, daha sonraları dünya üzerine naif bakış açısı sebebiyle alaycı bir biçimde alıntılanmaya başlamıştır. (ç.n.)

di kendime, "Mutluluk benimle olsun" cümlesini kurarak başladım; ardından sürücüyü merkeze aldım: "Mutluluk seninle olsun." Bu pratik, gerçekten de içinde bulunduğum alışkanlık döngüsünü kırmama ve beraberinde kendini beğenmişlik ve gerginlik hissini de götürmesini sağlamama yardımcı oldu.

Tetikleyici: Korna çalınması

Davranış: İki tur merhamet pratiği: Bir cümle benim için, diğeri sürücü için

Sonuç: Daha hafiflemiş, daha açık hissetmek

Çok geçmeden hastaneye artık çok daha hafiflemiş halde geldiğimi fark ettim. Gerginlik gitmişti. O zaman şunu fark ettim: İnsanlara iyi dilekler dilemek için birinin bana korna çalmasını beklememe gerek yoktu. Tanıştığım herkese yapabilirdim bunu. Böylece denemeler yaptım ve çok geçmeden işe çok daha neşeli gelmeye başladım. Bu iki alışkanlık döngüsünün sonuçları arasındaki farkı görmek (öncesinde dışarı kapalı bir gerginlik ve sonrasında apaçık bir neşe patlaması), merhametin aslında düşündüğümden çok daha ödüllendirici olduğunu anlamamı sağladı. Artık hiçbir şey bir mücadele değildi benim için.

Siz de benim gibi merhamet pratiği yapmakta zorlanabilirsiniz. Pratiği yargılayabilir, kendinizi yargılayabilir ya da yapamayacağınızdan, pratiği doğru şekilde uygulayamayacağınızdan ve hatta bundan fayda sağlayamayacak kadar hasarlı olduğunuzdan endişe edebilirsiniz. Durum buysa, sizin için Leonard Cohen'in Anthem isimli parçasından bir alıntı yapacağım: "Mükemmel olacağım diye tasalanma. Hepimizde olan ve kusur ya da hata diye baktığımız o çatlak, aslında gücümüzün kaynağı."

Azim

Tıkanırcasına yeme bozukluğundan mustarip olan hastamı da kendisini giderek derinleşen depresyon ve tecrit sarmalından kurtarmasına yardımcı olabilecek bir DBCT olarak merhamet pratiğiyle tanıştırdım. Biraz uğraşması gerekti ancak bir süre sonra kendini yargılama alışkanlığının tetiklendiğini anladığı anda hemen başvurabileceği bir yol olarak bu pratiği kullanmaya başladı. Çoğu zaman depresif düşünme seanslarından kurtulmayı bu yolla başardı ve en sonunda da tıkanırcasına yemeyi neredeyse tamamen bıraktı, öyle ki artık yardımıma ihtiyaç duymayacak bir noktaya geldiğinde kendisini taburcu ettim.

Yaklaşık dört ay sonra, her şeyin yolunda gittiğinden emin olmak için kontrole, muayenehaneye geldi. Yaklaşık on sekiz kilo vermişti ama daha da önemlisi, "Öğrettiğiniz yaklaşım için minnettarım, çünkü gerçekten hayatımı geri almışım gibi hissediyorum. Sadece bir dilim pizza yiyip doyasıya tadını çıkarabiliyorum" diye açıkladı durumunu.

Alışkanlık döngüsünü (döngülerini) kırmak için kaçınmaya ya da başka stratejilere başvurmak zorunda kalmasına dikkat edin. Ve anlattığı şey aslında bir mucize değil; basitçe üç vitesi birden kullandı ve gerçek hayata başarıyla uyguladı. Kendi alışkanlık döngülerini haritalandırmayı (birinci vites), kendi gözüne parmak sokmanın ne kadar acı verici olduğunu görmeyi (ikinci vites) ve bu alışkanlık döngülerinin dışına çıkmak için DBCT olarak merhameti kullanmayı, daha güzel bir şeye dönüşmeyi başardı: Kendisine.

Yani hayatınıza bir tutam merhamet ekleyin. Merakın ve nezaketin/merhametin eylemlerinizi nasıl hem kendinize hem başkalarına fayda sağlayacak şekilde değiştirmenize yardımcı olabileceğini keşfetmeye başlayın. Sorunlarınızı çözme ve dünyayla etkileşim halinde olabilmeniz konusunda sizi daha iyi yerlere taşıyabilir. Bir sandalye ya da meditasyon minderi üzerinde otururken yahut uyumak için yattığınız vakit bu pratiği deneyimleyebilirsiniz. Hatta caddede yürürken bile yapabilirsiniz. Yukarıda verdiğimiz cümle örneklerini

kendiniz ya da yanınızdan geçen herhangi biri için kullanabilirsiniz mesela. Kendinizi yargılamak ya da hırpalayıp suçlamak yerine, merhamet pratiğini ne kadar çok yaparsanız, anda kalma, açık olma, kendinize insan olabilmek için müsaade etme gibi eylemler giderek alışkanlığa dönüşür ve içinizde her daim ulaşılabilir olan doğal ödüllerden o kadar faydalanırsınız: Sıcaklık, genişleme hissi, huzur ya da deneyiminizi her ne tanımlıyorsa o.

Bölüm 20

Neden Arama Alışkanlık Döngüsü

Amy (elbette gerçek ismi bu değil) benim hastalarımdan biri. Otuzlu yaşlarının sonlarında, mutlu bir evliliği ve üç ergen çocuğu olan bir kadın. Pek çok kadının yapmak durumunda kaldığı ve görünüşte insana imkansız gibi gelen sihirbazlık işiyle meşgul, son derece yoğun biri: Çocuklarının ve kocasının bakıcısı olmak ve aynı anda iş hayatına da devam etmek. Ondan çok daha kötü durumda olan kadınlar da var. Mesela benim annem (ki kendisi benim kahramanımdır!) geceleri hukuk fakültesine devam ettiği halde dört çocuğunu tek başına büyüttü ancak Amy her şeyi idare etmeye çalıştığı için pençesine düştüğü epey ağır bir kaygı bozukluğu sorunu yüzünden bana başvurmak zorunda kaldı.

Amy'yle çalışmaya başladığımda, ilk seansının sonunda alışkanlık döngülerini haritalandırmak için kullanabileceği birkaç yönerge vererek onu evine yolladım. Hastalarım seanslar arasındaki süreçlerde ev ödevlerini yaptıklarında, bunun sürece katkısı oluyor. Bir terapi ortamında değil de gerçek hayatlarının tam ortasında alışkanlık döngülerini açıkça haritalandırdıklarında, kendilerine neler olduğunu daha iyi anlayabilmekle kalmıyorlar, tedavide de çok daha etkin bir ilerleme kaydediyoruz. Böylece bir sonraki seansta o kıymet-

li süreyi, geçtiğimiz hafta ya da aya dair anımsayabildikleri olayların üzerinden geçmek ve neler olduğunu çözmeye çalışmak yerine alışkanlık döngülerinin kendisine odaklanıyorduk.

Yakın zamanda gerçekleşen bir randevusunda, Amy telaşlı bir ifadeyle içeri girdi. Hiç vakit kaybetmeden, koltuğa oturur oturmaz anlatmaya başladı. Her küçük şeyin onu nasıl gücünü tüketen türden bir kaygıya sürüklediğini açıkladı. Üzerinde çok fazla sorumluluk vardı (kendi içinde çok büyük şeyler olmasa da) ancak son zamanlarda hepsi gözünde o kadar büyüyordu ki bir noktada sebepsiz yere (yani sevdiklerimize kızmamızın haklı bir nedeni olacağından değil elbette) kocasına ve çocuklarına çatmaya başlamıştı. Bunun dışında işini sevdiği ve pek de stresli bir ortamda bulunmadığı halde, işe doğru yola çıkma fikrinin bile kendisini ne kadar endişelendirdiğinden dem vuruyordu. Artan kaygıları yüzünden, işe koyulmak yerine listeye bakıp daha da kaygılandığı, stres yüzünden kendini bitkin hissettiği ve en sonunda da kendini günün büyük bir kısmını uyuyarak geçirirken bulduğu için yapılacaklar listesi dağ gibi yükseliyor, uykudan uyandığında da aynı kısırdöngü devam ediyordu. Enerjisini bir türlü verimli bir biçimde kullanamıyordu. Kaygısı bütün enerjisini çekiyor, ufacık tetikleyicilerle kocaman bir yangına dönüşerek genç kadını tüketiyordu.

O seansta Amy, nerede sıkışıp kaldığına dair bana büyük bir ipucu verdiği bir yorumda bulundu: "Kaygı üzerime çullanıyor ve ben neden endişeli olduğumu düşünmekten başka bir şey yapamıyorum."

Amy kaygılarının, belli bir tetikleyiciye ihtiyaç duymadan aniden öylece ortaya çıkıverdiğinden bahsediyordu. Bir noktada anlayışlı eşi ve arkadaşları nesi olduğunu sormuş ve ardından, "Bir psikiyatristle görüşmüyor muydun?" demişlerdi. Hemen şunu sordum: "Yani size *'Neden hâlâ düzelmedin?'* mi demek istiyorlar?" "EVET!" dedi ve devam etti. "Aslında nedenini anlayabilseydim..."

Amy bu noktada, pek çoklarının yaptığı gibi zihninin tuzağına düşüyordu. Herkes gibi, neden endişeli olduğunu

anlarsa, bu keşfinin mucizevi bir biçimde tüm kaygılarını alıp götüreceğine inanıyordu. Sıklıkla bu 'düzelme' çabası, soruna neden olan şeyin ne olduğunu çözmeye çalışma hali olarak ortaya çıkıyordu ve sebebi bir kez öğrendiğimizde şifa buluyorduk.

Tetikleyiciler, öğrendiğimiz ve sonrasında bir uyarıcıyla ilişkilendirdiğimiz bir davranışın sonucunda ortaya çıkar. Hayatta her şey tetikleyici olabilir. Bir şeyi görmek, bir şey hissetmek, hatta basit bir düşünceye kapılmak bile sonrasında bir alışkanlık döngüsüne evrilmeye hazırlanan alışılageldik bir tepkiyi tetikleyebilir. Doğal olarak bizler de söz konusu tetikleyicileri tanımlayabilirsek, gelecekte onlardan kaçınmayı ya da daha iyisi, onları düzeltebileceğimizi düşünürüz. Bu yüzden sürekli olarak geçmişi düzeltmeye çalıştığımız bir kısırdöngüye saplanıp kalırız. Ancak bu da değiştirebildiğimiz bir şey değil; kaynağını keşfettiğimizde ondan yalnızca bir şeyler öğrenebilir ve ilerleyen zamanda bir alışkanlık döngüsüne evrilecek olan alışılmış davranışımızı değiştirebiliriz.

Amy ise tavşan deliğine çoktan inmişti. Yanıta ulaştığında düzeltebileceğini ve kaygısının bir anda ortadan kaybolacağını düşündüğü için, umutsuzca neden endişeli olduğunu anlamaya çalışıyordu. Gelgelelim ironik bir biçimde süreç içerisinde 'neden arama' alışkanlık döngüsüne kendini daha fazla kaptırıyordu:

Tetikleyici: Kaygı

Davranış: Endişeli hissetmenin nedenini anlamaya çalışmak (ve başarısız olmak)

Sonuç: Eskisinden daha çok endişelenmek

Amy, seansın ilk on dakikasında, sadece nasıl bir 'şeyle' mücadele ettiğini tanımlamaya çalışırken, tam üç kez neden arama alışkanlık döngüsüne kapılmıştı bile. (Neler olup bittiğine dair gerçek bir fikir edinmesi için sorunu doktorunuzun önünde canlı canlı sergilemekten iyisi yoktur!) Kendisine

üçüncü kez, "Nedenini çözemediğinde kendini nasıl hissediyorsun?" diye sordum. "Durumu daha da kötüleştiriyor" dedi.

Aslında tetikleyicinin ne olduğunu çözse bile bu sorunun kaynağını bulmayacaktı. Aslında Amy'nin sorunu, tam olarak o 'neden' sorusunu sormaktı. Yaptığım ilk şey, sakinleşmesi için derin bir nefes almasını söylemek oldu. Ardından birlikte çalışarak alışkanlık döngüsünü haritalandırdık. Sırf bununla bile tam da içinde bulunduğu anda kaygılarını nasıl körüklediğini fark ettiği için daha az endişe duymaya başladı. Sonrasında ona doğru uzandım ve daha radikal bir öneride bulundum. "Ya 'neden' denen şeyin aslında bir önemi yoksa?" dedim. "Ne?" dedi, şaşırmış görünüyordu.

Kaygı ya da endişenizi neyin tetiklediğinin bir önemi yoktur, esas önemli olan sizin bunlara nasıl reaksiyon gösterdiğinizdir. Amy tekrar tekrar neden arama alışkanlık döngüsüne kapılırsa, bu ateşe benzin döküp durumu daha da kötüleştirmekten başka işe yaramaz. Bilinçli farkındalık pratiklerinde 'ne/neden' ayrımını yapmak kritik öneme sahiptir. Kaygılı insanlar, neden sorusuna takılıp kalmak yerine içinde bulundukları anda neler olduğuna odaklanmayı öğrenirler. O anda neler düşünüyorlar? Neler hissediyorlar? Bedenlerinde ne tür duyumlar ortaya çıkıyor?

Amy'ye biraz ev ödevi verdim. "Bir neden arama döngüsünün başladığını hissettiğin ya da fark ettiğinde üç kez derin nefes al. İçine derin bir nefes çek ve nefes verirken kendi kendine, *'Nedenin bir önemi yok'* de."

Bu egzersizin amacı, kaygının ortaya çıkışını fark etmesine, içinde bulunduğu anda neler olduğuna odaklanmasına ve yine neden arama döngüsüne kapılmamasına yardımcı olmaktı. Egzersizi yapabileceğinden emin olmak adına Amy ile bir nefes çalışması gerçekleştirdik ve sonrasında neden arama alışkanlık döngülerinin dışına çıkmasına yardımcı olacak somut bir araçla pratik yapmak üzere kendisini evine yolladım.

Zaman zaman hepimiz, beyinlerimiz birer makineden ibaretmiş gibi düşünerek mekanik moda geçme hatasına düşebiliyoruz. Elbette ortada fizyolojik bir sorun varsa (mesela

bir beyin tümörü gibi), tedavi konusunda Batı tıbbı harikulade işler çıkarabiliyor. Ancak geçmişten gelen ve bir alışkanlık döngüsünü tetikleyen bir meseleyi çözmeye çalışmak asla sonuç vermiyor çünkü geçmiş, geçmiştir. Bölüm 14'te kullandığım affetmeyle ilgili deyim tam da bu durumu karşılıyor: "Affetmek, daha iyi bir geçmişe dair umudu yitirmektir." Tetikleyicilerden kaçınmak gibi bir yaklaşım benimsersek, bunu başaramamakla kalmayız (ki hastalarım buna rağmen aynı şeyleri deneyip durmaktan vazgeçmiyor!), aynı zamanda sorunun kökenine de inemeyiz. Geçmişi geçmişte bırakıp içinde bulunduğumuz ana odaklanmayı öğrenmek zorundayız, çünkü müdahale edebileceğimiz tek an 'şu an İçinde bulunduğumuz anda kapıldığımız alışkanlık döngüleri. Ne zaman bir neden arama alışkanlık döngüsüne kapılsak, hem kendimizi yakıyor hem de ateşe benzin dökmeye devam ediyoruz.

Neden arama alışkanlığınızın olup olmadığına bir bakın ve alev alev yanmanın nasıl bir his olduğunun farkına varın. Ardından 'ne' sorusuna odaklanın (nedene değil) ve alışkanlık döngüsünü haritalandırıp, Amy'ye öğrettiğim (kendinize *nedenin önemli olmadığını* hatırlatmak) basit nefes çalışmasını yaparak döngünün dışına çıktığınızda neler olduğunu gözlemleyin.

Gözleriniz (ya da En Azından Duygularınız) Ruhunuza Açılan Pencerelerdir

Kaç profesyonel poker oyuncusunun turnuva sırasında koyu renk camlı güneş gözlüğü taktığını merak ettiniz mi? Bu şekilde gözleri asla hamleleri konusunda ipucu vermez. Bir poker oyuncusunun yapabileceği en kötü şey ipucu vermektir; elindeki kartlar konusunda rakiplerine fikir verecek ufacık bir davranış ya da tavır değişikliği sonunu getirir. Gözlerin istemsizce hareket edişine engel olmak ya da yüz ifadesini maskelemek gerçekten zor iştir, dolayısıyla güneş gözlüğü kurtarıcı olur.

Gözleriniz gerçek anlamda mevcut duygudurumunuza açılan birer pencere görevi görebilir. Önce gözlerinizin duygularınızla olan bağlantısını kavrayarak kaygı, korku, hayal kırıklığı ve daha başka duygularla çalışmanıza yardımcı olacak basit bir pratik yapmanız mümkün. Ayrıca bu pratik, merak etme alışkanlığını geliştirmenize yardımcı olacaktır. Bu pratiği keşfe hazır mısınız? Haydi, hemen başlayalım.

Önce biraz bilimden gidelim. 1800'lerde, Charles Darwin, bir belirsizlikle karşı karşıya kaldığımızda gözlerimizi içgüdüsel olarak kocaman açtığımıza ve 'etrafta' ciddi bir tehlike olup olmadığına dair daha fazla görsel veri toplamaya çalıştığımıza dair bir teori ortaya attı. Yüzde ortaya çıkan diğer korkulu ifadelerle bir araya geldiğinde, gözleri büyük açmak aynı zamanda etrafımızdakilere de korktuğumuzu bildiren birer sosyal sinyal işlevi görür. Fibröz tabaka/sklera (gözün beyaz tabakası) ve gözün kalan kısmı arasındaki zıtlık ise özellikle insanlarda bu ifadenin daha da dikkat çekmesini sağlar. Biri yüzümüze bakıp da *"Hey, orada tehlikeli bir şey olabilir*[64]*"* mesajını biz tek kelime etmeden kolayca alabilir.

Aslında gözlerin bu istemdışı büyümesi, hem eylemi gerçekleştiren hem de buna şahit olan kişide çevresel olayların bilişsel açıdan işlenme oranını da artırabilir. Psikolog Daniel Lee, Psikolog Joshua Susskind ve Adam Anderson, 2013 yılında[65] gerçekleştirdikleri incelikli bir deneyle bu duruma ışık tuttular. Katılımcılardan ilk etapta korkmuş gibi bir pozisyon almalarını, sonra nötr bir yüz ifadesi takınmalarını ve en sonunda da bir şeyden tiksiniyormuş gibi yapmalarını istediler. Elde ettikleri sonuçlara göre, özellikle korkmuş gibi bir pozisyon almak, anlamlı bilişsel bir görevi tam anlamıyla olması gerektiği şekilde yerine getirme yeteneklerini geliştirirken; bir şeyden tiksiniyormuş gibi yapmak (gözlerin kısıldığı bir eylem olarak), görevi yerine getirme becerilerine ket vuruyordu.

Araştırmacılar ikinci deneylerinde ise gözdeki korku tepkilerinin, kişinin karşısındakine bilişsel faydalar sağlayıp sağlamadığına odaklandılar. Bu çalışmada yeterince büyük açılmış gözlerin görsellerini (fibröz tabakanın daha fazla gö-

ründüğü) incelemenin, kişinin bilişsel bir görevi yerine getirmedeki performansını iyileştirdiği ortaya çıktı.

Gözlerimizi sadece korktuğumuzda değil, başka bilgi toplama davranışları gerçekleştirirken de kocaman açabiliriz. Bir şeyi gerçekten öğrenmeye hevesliysek, gözlerimiz büyür. Araştırmadaki ilginç bir detaya dönüş yapalım: Araştırmacılar, katılımcılara kocaman açılmış gözlerin görsellerini ters gösterdiklerinde kimsenin korku ifadesini okuyamadığı, sadece gözlerin ne kadar büyük olduğunu fark edebildiklerini ortaya koydu. Bu noktada algısal sürecin gelişiminin büyüsünü korkunun tetiklemediği ortaya çıktı; irisin fibröz tabakaya olan oranı (yani daha büyük açılmış gözler = gözün beyazının daha çok görünmesi), gözdeki ifadenin algılanan duygusallığını (yani korku) değil, görev yerine getirme performansıyla arasındaki bağlantıyı açıklıyordu.

Darwin'in, halihazırda araştırmalarla doğrulanan önsezisinde genel anlamda öğrenmeye dair önemli çıkarımlar vardır ve size alışkanlıklarınızı değiştirmenize yardımcı olacak bazı hap bilgiler ve zihinsel numaralar öğretebilir.

İşe bağlantılı öğrenme ile başlayalım. Beden duyumlarını ve duruşları belli duygularla eşleştirmeyi bu şekilde öğreniriz. Hayatta kalma perspektifinden bakarsak, şayet bir tehdit altındaysanız, içgüdüsel olarak başınızı ve hayati organlarınızı koruma amacıyla kollarınızı ve bacaklarını kullanarak bedeninizi mümkün olduğunca küçültmeye çalışırsınız.

Bir postürü yahut yüz ifadesini bir duyguyla tekrar tekrar eşleştirdiğimizde, sonunda ikisi birbirinden ayrılamaz hale gelir. Diğer bir deyişle, biri olmadan diğerine sahip olmak zorlaşır. Örneğin, omuzlarınızı iyice sıkıştırıp kulaklarınıza doğru çekerseniz, bu hareketin sizi nispeten strese soktuğunu fark edebilirsiniz. Çünkü hayatımız boyunca pek çok kez, stres olduğumuz zamanlarda omuzlarımızı iyice sıkıştırarak kulaklarımıza kadar çekmişizdir. Mutlu olduğumuzda, genelde bedenimiz daha rahat bir pozisyon alma eğilimindedir. Bu sürece *somatik hafıza oluşumu* denir, zira bu yolla beden duyumlarını (soma = beden) düşünce ve duygularla ilişkilendiren hatıralar oluştururuz.

Bu durumla biraz eğlenebilirsiniz bile. Omuzlarınızda bugünden veya geçen haftadan (hatta belki geçen yıldan) kalma herhangi bir gerginlik olup olmadığına bir bakın. Şimdi derin bir nefes alın, üç saniye kadar tutun ve nefes verirken omuzlarınızı gevşetin. Kendinizi daha stresli mi yoksa daha rahat mı hissediyorsunuz?

İşte gözlerinizde de aynı şey geçerli. Yaşam boyu, gözlerin normal açıklığını yeni bilgileri edinme ile ilişkilendirmeyi öğrendik. Gözlerinizi korkuyla ya da merakla kocaman açtığınız zaman, bu beden duyumu beyninize yeni şeyler öğrenmek için doğru bir yerde bulunduğunuza dair sinyal gönderir. Gözlerinizi tiksinti ya da öfke hissiyle kıstığınızda ise beyniniz o anda öğrenmeye değil, harekete geçmeye hazır olduğunuz sinyalini verebilir.

Gelin, bunu biraz kurcalayalım: Gözlerinizi gerçekten kocaman açın ve sizi tiksindiren, hayal kırıklığına uğratan veya öfkelendiren bir şey düşünün. Gözlerinizi kocaman açık tutmaya çalışın ve tiksinti (ya da öfke yahut hayal kırıklığı) hissinin nasıl arttığına şahit olun! "Ah, gerçekten tiksiniyorum!" ya da "Ah, gerçekten kızgınım!" modu. İşe yaradı mı? Pek sayılmaz, değil mi? Bahse girerim öyle. Tıpkı tiksinme hissinde olduğu gibi, öfkelendiğimiz zamanlarda da "*Hmm, neler oluyor? Gerçekten öfkeli olmama gerek var mı? Bu konuda biraz daha bilgi toplayayım...*" modu. Ancak bu noktada beynimiz pek bilgi toplama modunda olmaz, bunun yerine öfkeyi tetikleyen şey her ne ise onun üzerine gitmeye meyleder ve gözlerimiz lazer benzeri bir odak kazanarak kısılır. Bu öfkeli yüz ifadesi o kadar katidir ki öfke hissini gözlerinizi daha geniş açarak yaşamaya çalıştığınızda beyniniz *durumu algılamakta* zorlanır, çünkü yüz ifadenizle duygularınız arasında bir uyumsuzluk vardır. Yani gözlerinizi genişçe açarak öfkenizi yaşamak gerçekten zor bir iştir.

Haydi bir deneme daha yapalım: Gözlerinizi mümkün olduğunca kısın ve ardından samimiyetle merak duymaya çalışın. Yine sonuç yok: Beyniniz, gözlerinizi merak ve hayret duygusuyla sonuna kadar açık tutmaya alışık. Hatırlayın; merak duyduğunuzda beyniniz bilgi toplama modunda olur.

Bir uyumsuzluk daha... Beyniniz şöyle konuşur: *Hey, bir dakika! Gerçekten merak içindeysen gözlerini olabildiğince açmak gerekir? Meraklı olduğuna emin misin?*

Gözler, genel anlamda duygudurumunuzu kusursuz bir biçimde anlatır. Gözlerimizin aldığı ifadeler ile duygularımız arasında o kadar uzun süre bağ kurduk ki ikisi ayrılmaz bir bütüne dönüştü. Bunun bilinciyle bu basit sistemimizin açığını kullanabilir ve hayal kırıklığı ile kaygı hissinden kurtulup merak duymaya geçmenize yardımcı olmasını sağlayabiliriz. Yöntem şu:

Bir dahaki sefere öfkeli ya da endişeli olduğunuzu fark ettiğinizde şu adımları deneyin.

1. Durun ve yalnızca hissettiğiniz duyguyu adlandırın ("Ah, bu X duygusu").
2. Gözlerinizin ne kadar kısık ya da açık olduğuna bir bakın.
3. Merak duygusunu tetiklemenin bir yolu olarak gözlerinizi mümkün olduğunca açın (ve belki bir *'hmm'*lama da ekleyebilirsiniz). On saniye boyunca gözlerinizi bu şekilde tutun ve kaygıya (ya da az önce tanımladığınız zor duyguya) ne olduğuna bir bakın. Güçleniyor mu yoksa giderek azalıyor mu? Karakter olarak mı değişiyor yoksa başka türlü bir değişime mi uğruyor?

Bu pratiğin mantığını bir kez kavradığınızda, bunu gün içerisinde ne kadar sık tekrarlayabildiğinizi gözlemleyin. İçinizde zor bir duygunun yükseldiği her seferde, bu pratik sizi o duygunun üzerine gitmeye ve ondan (ve kendinizle ilgili) bir şeyler öğrenmeye ve aynı zamanda merak duyma alışkanlığını daha da sağlamlaştırma çabasına daha açık kılabilecek mi, bir bakın.

Bölüm 21

Doktorlar Bile Panik Atak Geçirirler

Şimdiye dek bilinçli farkındalık alet çantamızı, beynimizi birinci ve ikinci viteslerden üçüncü vitese geçmeye yönlendirmek için kullanabileceğimiz pek çok araçla doldurduk. Merak bir temel oluşturur, merhamet ise özyargılama alışkanlık döngülerinden kurtulmanıza yardım eder ve FRKİAİ gece yarısı bir şeyler atıştırma dürtüsünü aşmanızı destekler.

Peki ya gün içinde her an yaşanabilen ani patlamalar için kullanabileceğiniz bir araca ne dersiniz?

Bilinçli farkındalıkla ilgili konuşurken sıklıkla bunun hayata karşı bir *tepki vermekle* değil de yaşadıklarımıza verdiğimiz *yanıt* olduğundan dem vuruyoruz. Hemen bir şeyler yapma dürtüsü, genelde hoş olmayan bir şeye karşı tepki vermek şeklinde ortaya çıkıyor. Kendinize odaklı değilseniz, sırf alışkanlıktan, o hoşunuza gitmeye hissin bir an önce yok olmasını sağlamak adına reaksiyon gösteriyorsunuz. Bu, otomatik pilotta hareket etmeye ya da programımıza katılanlardan birinin deyimiyle, 'gözleri kapalı araba kullanmaya' benziyor. Nereye gittiğiniz hakkında hiçbir fikriniz yoktur ama doğru yolda olmadığınızı hissedersiniz.

Kendinize odaklanmışsanız ve hoşunuza gitmeyen o hissi kabullenip merak ederek bilinçli bir farkındalıkla yaklaşırsa-

nız, gözleriniz açılacak ve o hisse tepkisel yaklaşmak yerine uygun bir yanıtla karşılık vereceğiniz bir alan bulacaksınız. Alıştığınız tepkisel yaklaşıma kendinizi kaptırmadığınız için FRKİAİ o alanı açmanıza yardımcı olacak.

Bir keresinde bir grup üyemiz, "insani olarak var olmaktan öte sürekli bir şeyler yapmakta olduğunu" hissettiğini söyledi. Kendini iyi hissetmek için sürekli olarak bir şeyler yapıyor ancak sonrasında bu süreç içinde kendini o kadar kaybediyordu ki insani varlığını unutuyordu.

Kendinize biraz alan açarak *yapma* halinden *var olma* haline geçmeniz mümkün. Korku ve kaygı gibi rahatsız edici hislere verdiğiniz otomatik tepkileri haritalandırmayı (birinci vites) ve bu hislere alışkanlıktan bir tepki verdiğinizde (mesela kaygılanmak, kaçınmak, ertelemek gibi; ikinci vites) ortaya çıkan sonuçları keşfedebildiyseniz, üçüncü viteste hız kazanmış ve merak duymak, FRKİAİ pratiği gibi farklı davranışlar için alan açmaya başlamışsınız demektir. Hatta merak, sörf tahtanıza atlayıp dalgalarla dans etmek için ihtiyacınız olan tek şey olabilir.

Merak duymak, ödül temelli öğrenme sisteminizi kontrol ederek, alışılmış tepkilerinizin yerine farkındalığı koymanıza ve 'sınırlı olsa da biraz iyi hissetmek' şeklinde belirlenmiş ödülü 'engin bir merakla kendini çok iyi hissetme' ödülüne çevirmenize yardımcı olur. Merak, insana kaygıdan daha iyi hissettirdiği için (en nihayetinde merak daha büyük ve cazip tekliftir), meraklı olmanın nasıl bir duygu olduğunu düşünmek (kaygıya kıyasla) yeni bir davranış olarak merak duymanın daha güçlenmesini sağlayacaktır. En iyi tarafı da şudur; meraklı olmaktan asla sıkılmazsınız. Amerikalı yazar Ellen Parr'ın da dediği gibi: "Merak can sıkıntısının ilacıdır. Merak için ise bir ilaç yoktur."

Hadi, FRKİAİ pratiğini biraz kurcaladığımızda neler olduğuna bir bakalım. Zihinsel tutumunuza odaklanın. Kendinizi dürtülerinizden kurtulmaya çalışırken (evet, çalışmak derken *kendinizi zorlamak*tan bahsediyorum) mi buldunuz? Yani *"FRKİAİ pratiği yapıyorum ama dürtü neden yok olmuyor?"* gibi.

İşte bu, kendinizi birinci vitesten bir anda üçüncü vitese geçmeye zorlamanın bir örneği. Unutmayın, sırf düşünerek bir alışkanlığı değiştirmeyi başaramazsınız; böyle bir şey mümkün olsaydı, çoktan yapardınız. Kendinizi rahatlamaya zorladığınız zamanlarda olduğu gibi, bir dürtünün ya da olumsuz bir hissin yalnızca FRKİAİ pratiğiyle bir anda ortadan kaybolmasını beklemek, ateşe biraz daha benzin dökmekten başka bir işe yaramaz. Hatta yeni bir alışkanlık döngüsü bile başlatabilirsiniz: FRKİAİ pratiği yaparsam, kendimi iyi hissedeceğim! Bunu yaparsanız stres FRKİAİ pratiğinde kendinizi zorlamanıza neden olur:

Tetikleyici: Rahatsız edici bir his ya da dürtü

Davranış: FRKİAİ pratiği yapmak

Sonuç: FRKİAİ o hissi gidermediğinde hayal kırıklığına uğramak

Zorla merak duyamayacağınız gibi, kendinizi kabullenme için de zorlayamazsınız. Üçüncü vitese geçmeden evvel merak duygusunu desteklemek için bu kadar zaman harcamamızın nedeni de bu. Ne zaman bir şeyleri zorladığınızı hissetseniz ya da FRKİAİ pratiği kendinizi yapmanız gereken bir iş daha varmış gibi hissetmenize neden olsa, hemen o anda merak duyun ve zorlama yahut gerginlik hissini gözlemleyin. Ve şayet tepkisel bir örüntünün içine çekilmişseniz ya da düşünce sarmalınız kontrolden çıkmışsa, hemen ikinci vitese dönebilir ve kendinize şunu sorabilirsiniz: Bundan elime geçen nedir?

Üçüncü Vites Diğerlerinden Daha İyi Değildir

Unutmayın: *Üçüncü vites, birinci ya da ikinci viteslerden daha iyi değil.* Güvenli bir ilerleme için bütün viteslere ihtiyacınız var. Bazı günlerde koca koca tepeleri tırmanabilmek için yal-

nızca birinci vitese ihtiyacınız olur. Bunda hiçbir sorun yok. Diğer günlerde ise yol daha düz ise yahut çok az viraja denk geliyorsanız, ikinci ya da üçüncü viteste devam edebilirsiniz. Bütün vitesler sizi ileri taşır. Bu kısım gerçekten önemli. *Hangi viteste olursanız olun, muhakkak ileri gidersiniz.*

Ara sıra, ikinci ya da üçüncü viteste ilerlemediğiniz için sürekli kendinizi suçlayıp suçlamadığınızı kontrol etmeyi unutmayın. Belki de kendi kendinize, "Şimdiye üçüncü viteste olmalıydım" ya da "Şimdiye kadar o kötü alışkanlıktan kurtulmam gerekirdi" gibi telkinlerde bulunuyorsunuz. Peki ya bu sorular da bir alışkanlık döngüsüne dönüşmüşse? Belki de kendinizi *'yapmalıyım etmeliyim'* sarmalından kurtarıp bu alışkanlığı da HARİTALANDIRMANIZ GEREKİYORDUR?

Pratiği İzlemek

Gelin başka bir egzersiz deneyelim.

FRKİAİ pratiğinin İ aşamasına biraz daha yakından bakalım. FRKİAİ pratiğinden bildiğiniz üzere, otomatik pilottan çıkabilmeniz için izleme aşaması önemli bir pratiktir. Peki ya kocaman bir alışkanlık balinası tarafından yutulmak üzereyken bile izleme pratiğini gerçekleştirebileceğinizi biliyor muydunuz? Bu sayede becerileriniz, yaşamda deneyimlediğiniz her anın bütünüyle farkında olmanızı sağlayacak şekilde güçlenir.

Beş duyunuzla başlayalım; görme, duyma, dokunma, koku ve tat alma duyularıyla. Şimdi buna iki duyu daha ekleyelim: Düşünme ve beden duyumlarınızı fiziksel olarak hissetme (diğer bir deyişle, iç duyum).

Sokakta yürürken bir şeyin hareket ettiğini fark ettiğinizde, 'görme' duyunuzun işleyişini izleyebilirsiniz. Bir an sonra bir kuş sesi duyabilir ve 'duyma' duyunuzu gözlemleyebilirsiniz. Kafanızda o anda bir düşünce beliriverirse *(Ah, kuş şarkı söylüyor)* 'düşünme' yetinizin işleyişini izlersiniz çünkü o an deneyiminizin en baskın yönü budur. Hepsi son derece basit.

Belki kuşun şarkısı sizi mutlu eder ve bu nedenle 'hislerinize' odaklanırsınız, böylece bu kez mutlu hissetmek deneyimi-

nizin en baskın yanı olur. Deneyimlerinizi bu şekilde izlemeye devam ettikçe yaşadığınız anda kalırsınız ve düşüncelerinizin içinde kaybolmaz ya da otomatik pilota geçmezsiniz.

Otomatik pilotta olduğunuzda hayatın içinde sürüklenip gitmeniz işten bile değildir. Örneğin, öten kuşun sesini duyduğunuzda, bu şöyle düşüncelere kapılmanıza da neden olabilir: *"Ah, şu kuş ne de güzel şakıyor. Harika... Acaba ne kuşu bu? Bülbül olabilir mi? Discovery Channel'da bülbüllerle ilgili bir belgesel izlememiş miydim ben? Hani doğal yaşam alanlarının nasıl tahrip edildiği gösteriliyordu. İnsanların doğayı korumak için çabalamamalarını anlayamıyorum. Komşum geri dönüşüme destek dahi olmuyor. O adi herife inanamıyorum gerçekten."* Bu böylece sürer gider.

Bir an bir kuşun şakımasıyla mutlu olurken, bir an sonra kendinizi komşunuza öfkelenirken buldunuz. Peki bu nasıl oldu? Otomatik pilotta. Eğitimsiz bir zihin, dilediği yöne kayabilir ve genellikle de yolda mutlaka başını belaya sokar.

İzleme pratiği, bilinçli farkındalık kasınızı çalıştırmanıza yardımcı olur. Öfke, korku ya da başka zararlı hislerde ateşe benzin dökmenize engel olmayı destekler. Zihniniz rayından çıkmaya başladığında, yalnızca 'düşünce, duygu ya da korku' gözlemlersiniz. İzleme pratiğini ve diğer üçüncü vites uygulamalarını başarılı bir biçimde deneyimlemek, eski alışkanlıkların yerine yenisini koyabilmeniz için beyninizi yeniden yapılandırır.

Pekala, şimdi otuz saniyenizi ayırın. Dikkatle odaklanın ve deneyiminizde en baskın olan duyunuzu izleyin: Görme, duyma, düşünme, hissetme, koklama ve tat alma. Sonrasında bununla düşüncelere dalmak yahut bir hisse kendinizi kaptırmak arasındaki farkın ayırdına varın. Bu, bir ateşin köze dönüşmesini izlemek ile körüklenerek daha da büyümesine izin vermenin arasındaki farka benzer.

Programımızın katılımcılarından biri, alışkanlık döngüsüne dönüşen stres yemelerinden şöyle bahsetmişti:

> *Geçmişte o kadar endişeliydim ki gideceğim yere geç kalacağımı bilsem bile sırf göğsümde ve boğazımda hissettiğim daralmayı yatıştırmak adına yol üstünde durup*

yiyecek bir şeyler alırdım. Durumum işte bu kadar rahatsız ediciydi... Ancak bu duyguların ne zaman ortaya çıktığının farkına varmak, insanı gerçekten güçlendiren bir süreç. Artık o anları görebiliyor ve şöyle söylüyorum kendime: "Hey, sen açlık değilsin, stresin kendisisin, bu yüzden orada kendi başının çaresine de bakabilirsin.

Yalnızca hislerin farkına varmanın, o minik bilinçli farkındalık anının, gerçekte neler olup bittiğini görmenizi sağlayan o alanı size nasıl sağladığını görebiliyor musunuz? İşte bu alan, sizi bir duyguya kapılıp sürüklenmekten yahut duygunun yok olup gitmesi için bir şeyler yapmaya çalışma dürtüsünden koruyacaktır.

İzleme pratiği diğer pratiklere nazaran basittir. Okyanus yüzeyinde ayakta durmanızı sağlayan bir sörf tahtası misali, güçlü bir duygu dalgasına kapılarak boğulmak yerine anda kalmanıza yardımcı olur. Şayet anda kalmayı zaten başarıyorsanız, bu pratiği uygulamanıza gerek kalmayacaktır.

İzleme pratiği ilk başladığınız zamanlarda angarya bir iş gibi görünebilir ancak endişelenmeyin. Pratiğe alıştıkça, daha az zorlanacaksınız. Hatırlayabilmeniz için bu kısmı özellikle italik vereceğim: *Gün içerisinde izleme pratiğini kısa seanslarla birden fazla kez yapın*. Yeni alışkanlık geliştirme sürecinde bu pratik gerçekten önem arz ediyor. Yeni alışkanlığınızı gözlemlemenize yardımcı olacak yeni bir beyin yolunu oluşturmanıza yardımcı oluyor. "Mükemmel olmam gerek" yahut "Bunu yapmak çok zor, eminim ki bir şeyleri yanlış yapıyorum. Başarısızım. En iyisi pes edip sosyal medyada biraz dolaşayım ya da biraz dondurma yiyeyim" gibi alışkanlık döngülerine dikkat edin ve basitçe tüm bunları 'düşünme' halinde gözlemleyin.

FRKİAİ pratiği, izleme pratiği ya da başka çalışmalarla bilinçli farkındalık kaslarınızı geliştirirken, alışkanlık döngülerinizi daha açık bir biçimde görebilmeye başlayacaksınız. Zaman içerisinde bir noktada döngüler artık geri dönmeyi bırakacak; hem de kendiliğinden, onları kovalamanıza gerek kalmadan.

Bugün sadece FRKİAİ pratiği uyguladığınız anlarda değil, caddede yürürken, koltuğunuzda otururken ve hatta araba kullanırken bile kendinizi izleme pratiğini uygulamayı deneyin. Unutmayın, yeni alışkanlıkların daha sağlam bir biçimde oturmasını sağlayan şey, gün içerisinde birden fazla kez bu pratiği uyguladığınız kısa anlar olacaktır.

Doktorlar Bile Panik Atak Geçiriyorlar

Tıp fakültesindeyken, öğrencilerin sert, neredeyse insanüstü varlıklar olmaları gerektiğine dair asla dillendirilmeyen bir kural vardı. Asla yorulmamamız ve acıkmamamız gerekiyordu, tuvalete gitmeye ihtiyaç duymayı bile kabullenemezdik, gitmemiz gerektiğini bile kabul edemedik. Bu yaklaşıma 'zırh kuşanma' denirdi. Sırf bu yüzden hiçbirimiz stres veya kaygıyı düzgün bir biçimde yönetmenin yollarını asla öğrenemedik. Ben özellikle stresimi baskılama konusunda iyi iş çıkarıyordum ve bu yüzden asistanlık dönemimde gece yarıları panik atak krizleriyle uyanmam çok da şaşırtıcı olmamıştı. Kalbim deli gibi atar, tünel görüşü başlar, nefes darlığı çekerdim ve içimde kıyametin kopmak üzere olduğuna dair güçlü bir his uyanırdı.

Meditasyon yapmaya tıp fakültesinde başlamıştım, bu yüzden bu panik atak krizleri baş gösterdiği dönemde heybemde faydasını görebileceğim on yıllık bir pratik deneyimi vardı. O zamanlar çok fazla izleme pratiği yapıyordum. Şans eseri, ilk panik atakla uyandığımda, farkında olmadan bir anda izleme pratiğine başladım ve basitçe, 'daralma hissi', 'nefes alamama', 'tünel görüşü', 'kalp çarpıntısı' gibi hisleri izledim. Atak sona erdiğinde ise zihinsel teşhis kontrol listemi şöyle bir gözden geçirdim ve evet, bunun tam bir panik atak krizi olduğunu anladım.

Sarsıcı olan kısım buydu. "Ah, hayır, panik atak geçirdim" gibi bir şey değildi. Daha ziyade zihnim, durumu herhangi bir yorum ya da telkinde bulunmadan gözlemlemişti. Yorum ve telkinler, panik semptomlarını ya da panik atakları panik bozukluğuna dönüştürür; bir daha ne zaman bu kadar endi-

şeleneceğimiz konusunda endişelenmeye ve hatta endişelenme ihtimalimizden bile endişe duymaya başlarız.

Panik ataklarda kalp çarpıntısı veya çarpması, terleme, titreme, nefes darlığı ya da bayılma hissi, güçlü bir ölüm korkusu gibi tüm efsanevi panik belirtiler görülebilir. Ancak bir kişiye panik bozukluğu teşhisi konabilmesi için panik atakların "bir aydan daha uzun bir süredir devam eden sürekli endişe hali ile seyretmesi gerekir: (1) Başka atakların yaşanması ya da atağın sonuçlarının görülmesi veya (2) atakla bağlantılı, kayda değer uyumsuz davranış değişiklikleri.[66]" Asistanken panik ataklardan mustarip olduğum zamanlarda farkına varamadığım kritik bir ayrımdı bu. Panik ataklar yalnızca birer ataktır (tabii bu, atak sırasında ne kadar korkunç hisler uyandırdıkları gerçeğini değiştirmez). Ancak başka bir atak geçirme konusunda endişelenmeye başladığımızda, bu durum bir soruna dönüşür ve hayatımızı etkiler. Dave, araba kullandığı sırada geçirdiği ilk panik ataktan bahsederken o kadar endişeliydi ki gün içinde araba kullanma oranını önemli ölçüde azaltmıştı: Otobanda araba kullanmayı tamamen bırakmıştı ve markete bile neredeyse hiç arabayla gitmiyordu. Dave, panik tetikleyicilerinden kaçınmak için uyumsuz alışkanlık döngüleri yaratmıştı:

> Tetikleyici (tetikleyiciler): Araba kullanmak (özellikle de otobanda)
>
> Davranış: Araba kullanmaktan kaçınma
>
> Sonuç: Panik atak geçirmek yok!

Unutmayın, beynimiz hayatta kalmaya odaklıdır. Tehlikeden kaçınmamıza yardımcı olmak için elinden ne gelirse yapar ve şüphesiz panik ataklar da tehdit hissi yaratır. Kendi panik ataklarım konusunda hatırlayabildiğim en abartılı belirtilerden bazıları, sanki boğuluyormuşum ve ölecekmişim gibi hissetmemdi. Dave'in beyni ise tek bir çözüme odaklanmıştı: X panik atağa neden oluyorsa, X yapmaktan kaçın.

Dave'in şansına, daha sonraları beyninin aslında çok daha uyumlu olabileceği ortaya çıktı. Beyninin öğrenme biçimini kavradıktan sonra ona yeni numaralar öğretmeyi başardı. En kritik içgörülerinden biri, gelecekte panik atak geçirme konusunda endişelenmenin kendi kendine yarattığı bir kuruntudan ibaret olduğunu fark etmesiydi. Bu, sadece beyninin yazdığı bir hikayeydi.

Kendi kendimize yarattığımız korku ya da endişe hikayeleri bir noktada kendi yaşamını sürmeye başlayabiliyor. Bu hikayeleri sürekli olarak tekrarladığımızda *(Ah, hayır, araba kullanırsam panik atak geçirebilirim)* her bir detayı öyle netleşir ve sağlamlaşır ki en sonunda beynimiz hepsinin gerçek olduğuna inanmaya başlar. Yalnızca birer düşünceyle bağlanmakla da kalmıyor, onları belli duygularla eşleştirmeyi de öğreniyoruz, nihayetinde de sadece bir şey düşünmek bile *(Yine panik atak geçirecek miyim?)* belli bir duyguyu (korku, endişe gibi) tetikleyebiliyor. Daha önce bahsettiğim somatik hafıza geliştirmeyi hatırlarsınız. Aynı durum burada da geçerli.

Kitabın önceki kısımlarında, endişe duyma alışkanlık döngüsüyle ne kadar bütünleştiğini "iliklerine işlemiş" deyimiyle tanımlayan birinden bahsetmiştim. Alışkanlık döngülerinden çok daha fazlasıyla kendimizi özdeşleştirmemiz de olasılık dahilinde; bir noktada kendimizi düşüncelerimize, duygularımıza ve hikayelerimize o kadar kaptırırız ki artık neyin gerçek, neyin düşünceden ibaret olduğunu ayırt edemeyiz. Bir iş arkadaşının veya aile üyesinin omzumuza dokunması ya da tamamen zararsız bir davranışta bulunmasıyla bile öfkeye kapılır ya da gözyaşlarına boğuluruz.

Bilinçli farkındalık, öğrencilik zamanımda ve uzmanlık eğitimi sırasında varlığımın düşüncelerimden, duygularımdan ve bedensel duyumlarımdan ibaret olmadığını öğretti. Bunların hiçbiriyle kendimi özdeşleştirmek zorunda değildim. Alışkanlık gereği, hepimiz hoşumuza gitmeyen şeylerden uzaklaşırız. Panik atak geçirdiğimde duyumları, duyguları ve düşünceleri uzaklaştırmaya çalışmak yerine onları basitçe izleyebilmeyi ve gelip gidişlerini gözlemleyebilmeyi başarmıştım. Böylece nöbetleri herhangi bir şekilde düzen-

lemeden geçirmeden ya da süslemeden atlatmama yardımcı olarak kaygı ve üzüntü hikayelerini kafamda döndürüp durmaktan kaçınmamı sağladı. Bu sayede bir şeyleri sürüklemekten yahut her birini gerçekten var olanın ötesinde bir şeylere dönüştürmekten kaçınmayı başardım. Bu yöntemle bir de kalbimin hızla attığını hissetmek ve panik atak geçirmek üzere olduğumu düşünmek gibi fizyolojik deneyimler arasında çağrışımlı somatik anılar geliştirmenin de önüne geçmiş oldum. Bir kat merdiven çıktıktan sonra kalbimin daha hızlı attığını hissetmemin paniği tetiklemesine gerek yoktu, bu sadece kalbimin yapması gerekeni yaptığı anlamına gelebilirdi: Kaslarıma daha fazla kan pompalamak.

Bilinçli farkındalık pratiğim sayesinde, olay ufkunu aşıp panik bozukluğunun kara deliğinde kendimi kaybetmekten kaçınmayı başardım. Zihnimin nasıl işlediğini öğrenmek, tüm bu ataklarla baş edebilmemde bana yardımcı oldu. Kendimi panik ile özdeşleştirmedim ya da başka bir panik atak geçirebileceğimden endişe duyma alışkanlığını geliştirmedim. O yıl içerisinde birkaç kere daha panik atak geçirdim ancak hepsi aynı şekilde son buldu. Her seferinde merak duygum ve güvenim daha da arttı, çünkü zihnimle bunun üstesinden gelebileceğimi biliyordum.

Bu noktada şöyle düşünebilirsiniz: *"Yani sonuçta siz on yıldır sıkı bir bilinçli farkındalık meditasyonu uyguluyordunuz. Ben bunu yapamam!"* Gelgelelim ben, alışkanlığınız ne olursa, ne kadar geçmişten gelirse ya da ne kadar derin ya da yerleşmiş olursa olsun, sizin de bunu yapabileceğinizi göstermek için buradayım. Gün boyunca birçok kez kısa kısa uygulamalar yaparak sağlam farkındalık alışkanlıkları edinirsiniz. Hepimiz, Dave'in birkaç ayda başarabildiği gibi zihnimizle nasıl çalışacağımızı öğrenebiliriz. Tek yapmamız gereken, merak gibi bizi tetikleyecek *iyi alışkanlıklar* geliştirmek.

İyi Alışkanlıklar Belirlemek

Şayet kitap içerisinde tavsiye ettiğim uygulamaları biraz kurcalamaya başladıysanız, kendi deneyimlerinizle merak ve

merhamet gibi daha büyük, daha cazip teklifleri bizzat keşfetmeye başlamışsınız demektir. Bu üçüncü vites alıştırmaları listesine FRKİAİ ve izleme pratiklerini de ekleyebilirsiniz, zira kendi deneyimlerinizden de görebileceğiniz gibi izleme pratiğini alışkanlık haline getirmeniz panik atak geçirmekten ve daha sonra bu konuda çok fazla endişe duyup en sonunda panik bozukluğu geliştirmekten daha ödüllendiricidir.

Tüm bu pratikleri (diğer üçüncü vites alıştırmalarını) yapabilmek için hepsinin ne kadar ödüllendirici olduğunu açıkça görmeniz ve hissetmeniz gerekir. Üçüncü vites pratiklerini yaptıktan hemen sonra, hatta üçüncü vitese geçtiğiniz anda bile tekrar ikinci vitese dönerek pratiklerinizi güçlendirebilirsiniz. Kendinize sadece şu soruyu sorun: *"Bu üçüncü vites pratiğinden, bu andan ne elde ettim?"* Sonra da iyi hissetmenin tadını çıkarın. Ben buna turbo güçte ikinci vites diyorum, zira gelecekte daha çok üçüncü vites pratiği yapabilmeniz için ivme kazanmanızı sağlıyor. Daha da önemlisi, pratiğin beyninizde oluşan daha büyük ödül değerini de sağlamlaştırıyor. Özellikle o ödüllendirici anlardan hızla uzaklaşan, kendinden şüphe duymayı alışkanlık haline getirenler (ve bizler) için önemli bir detay. Gereğinden fazla programlı sürdürmeye çalıştığımız endişe dolu hayatlarımız sebebiyle, kapının eşiğinde bir tehdit yoksa, genellikle iyi olandan hızla uzaklaşmaya meylediyoruz ve bu sebeple de beynimizde yeterli kayıt bulunmuyor. Olumsuz uyaranları ve hadiseleri, olumlu olanlardan daha fazla kaydetme ve ruminasyona devam etme eğilimimize psikolojide *olumsuzluk önyargısı* (diğer bir deyişle *pozitif-negatif asimetri*) olarak bilinir. Bu fenomen sebebiyle, azarlandığınızda duyduğunuz kederi, övgü aldığınızda duyduğunuz hazdan daha güçlü hissedersiniz. Ayrıca, turbo güçte ikinci vites deneyiminin her iki duygunun da alanını eşitlemeye nasıl yardımcı olabileceğini de görebilirsiniz. Bilinçli farkındalık, olumsuz ve olumluyu tam olarak hissetmemizi, her ikisine de kendimizi aşırı kaptırmamamızı sağlar.

Şimdiye dek merak duymak ve merhamet gibi alışkanlıkların kendi içinde iyi alışkanlıklar olduklarını kavramayı ba-

şardığınızı umuyorum. Tabii dürüst olmak gerekirse, merak ve merhamet, sizi bir anda ya da büyülü bir biçimde bir beyin jimnastik salonuna sürüklemeyecek ya da tepenizde dikilip emirler yağdıran bir albay gibi sizi pratik yapmaya zorlamayacaktır. Bu alışkanlıklar büyülerini farklı bir şekilde hayata geçirir ve kendi içlerinde iyi hissettirdikleri için doğal olarak sizi kendilerine çekerler. Şayet daha evvelinde emekli albayın kendi kendini motive etme alışkanlık döngüsüne sıkışıp kaldıysanız, umarım artık kendi deneyimlerinizle de aslında içinizden gelen çığlıkların *gerçekte ne kadar* iyi çalıştığını (çalışmadığını) görerek onları terk etme yoluna girebilmişsinizdir.

Daha geniş bir perspektiften bakınca, antrenman yapmak için en iyi yerin spor salonları olduğunu düşünebilirsiniz ancak bütün hayatınızı spor salonunda geçiremezsiniz. Aralıksız olarak her gün, oturup biraz daha 'resmi', yani meditasyon yapmaya özellikle zaman ve alan ayırdığınız (mesela nefes farkındalığı ya da izleme pratiği gibi) meditasyon uygulamaları yapmak için günün belli bir kısmını ayırmanın büyük yardımı dokunabilir. Bu da tıpkı ağırlık çalışmak için spor salonuna gitmeye zaman ayırmaya benziyor. Daha da önemlisi, zihin kaslarınızı geliştirmek için FRKİAİ ve izleme pratiklerini günlük yaşamınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Tüm bu süreçlerin sonunda, çevrenizdeki dünyanın bütünüyle bir zihin jimnastik salonuna dönüştüğünü resmi ve gayriresmi pratikleri harmanlayabilirsiniz. Asansör yerine merdivenleri kullanarak gün boyunca aktif olabileceğiniz gibi, farkındalık kazanıp merak duyarak da günün her anında 'zihin egzersizi' yapabilirsiniz. Beyninizin ödül değeri hiyerarşisini geliştirmek adına verdiğim vites çalışmalarına devam ettikçe, ödül değeri taşımayan alışkanlıklar (örneğin hareketsiz olmak, abur cubur yemek, endişelenmek) sıralamada giderek alt kademelere düşerken, ödüllendirici davranışlar (örneğin aktif olmak, sağlıklı beslenmek, merak duymak) daha üst kademelere yükselecektir. Unutmayın, farkındalık kazanma alışkanlığı geliştirmenin en iyi yolu, gün içerisinde sık ve kısa aralıklarla, sürekli olarak farkındalığı uyandırmaktır. Yani yeni yıl kararlarınızı belirledikten sonra

bir haftadan daha uzun bir süre boyunca kendinizi spor salonuna gitmek için motive etmeye çalışıyorsanız, kendinizi zorlamak yerine burada size verdiğim araçları kullanmayı deneyin. DBCT olarak beyninize kazınması bakımından ödül değerlerine odaklanmak adına yapmaktan gerçekten keyif aldığınız beyin ve beden egzersizleri bulabilir misiniz? Mesela eşim koşuya çıkmak için aradığı motivasyonu bulamadığı zamanlarda, kendisine son seferinde koşunun ardından ne kadar iyi hissettiğini hatırlatıyor. Böyle anılar çoğunlukla gülümsemeyi tetikler ve böylece koşmak üzere hızla dış kapıya doğru çekilirsiniz. Bir beyin egzersizi söz konusu olduğunda ise merhamet deneyimini tetiklemenin en harika yolu, merhamet gösterilen bir anıyı anımsamak ve onun size ne kadar iyi hissettirdiğini hatırlamaktır (bu yöntem bende yüzde yüz çalışıyor).

Sağlıklı yemek yemek, egzersiz yapmak, gönüllü olmak ya da teşvik etmek istediğiniz alışkanlık her ne ise onunla gelen tatlı duyguları keşfetmeyi başarabilir misiniz?

Bölüm 22

Kanıta Dayalı İnanç

Artık kitabın sonlarına yaklaşıyorsunuz. Şimdiye kadar işler nasıl gidiyor? Neler başarabileceğini öğrenen küçük lokomotif gibi, siz de hemen bilinçli farkındalık kazanmaya ve viteslerle çalışmaya koyulmanın bir yolu olarak kendi kendinize tekrar edebileceğiniz güzel bir mantra ya da tetikleyici bir cümle bulabildiniz mi? Tetikleyici cümleniz, üçüncü vitese geçmenizi ve ödül değeri eski alışkanlığınızdan daha büyük ve daha cazip olan yeni bir alışkanlık geliştirmenizi sağlayacak bilinçli farkındalık ziline *(ding dong!)* dönüşebildi mi?

Şayet birlikte çalıştığım pek çok öğrenci ve hasta gibi biriyseniz, şunu merak edebilirsiniz: "Uzun soluklu bir değişiklik yapmayı başarabilecek miyim?" Dürüst olmak gerekirse, bu tamamen harekete geçmeniz ve işi halletmenizle alakalı. Bir sınava girmek gibi aslında; düşündüğünüz ya da olması gerektiği kadar çalışmadıysanız da endişe etmeyin, sadece alıştırma yapmaya devam edin, hedeflediğiniz yere ulaşacaksınız.

Bu zihinsel becerileri öğrenmesi hiç de zor değil; sadece hepsinin yeni birer alışkanlığa dönüşebilmesi için mümkün olduğunca çok pratik yapmanız gerekiyor. Beyninizi eğitebilmek için pratik şart. Alışkanlık döngülerinizi haritalandırma pratiği yapmalısınız. Davranışlarınızın sonuçlarını giderek daha yakından inceleme pratiği yaparsınız, bir konuda aci-

len bir şey yapma dürtünüzü kontrol etmek için pratik yaparsınız ki ortaya çıkan düşünce ve duyguları kabullenmeyi öğrenebilin. Bütün bu pratiklerle sisteminizi kalibre etmeyi öğrenirsiniz ve bu sayede dürtü, istek ve endişeyle birlikte gelen kasılma ve daralma hislerini ve bu duyguların tam tersi merak ve merhametle beraber gelen genişlemeyi daha net bir biçimde fark edebilirsiniz. Dıştan gelen ödüller (kendini iyi hissetmek için bir şeyler elde etme ihtiyacı) ile içten gelen ödüller (merak ve merhametle birlikte gelen rahatlama hissi) arasındaki farkı da böylece öğrenirsiniz.

İnanç

Yeni bir alışkanlık geliştirmenin en önemli detaylarından biri de kendinize güvenmeniz ve yapabileceğinize olan inancınızın tam olmasıdır.

Temelde iki tür inanç vardır. İlki, bir şeyi daha önce yapmadığınız halde başkalarının yaptıklarını gördüğünüz ya da sezgisel olarak nasıl yapacağınıza dair bir fikriniz oluştuğu için yapabileceğinize inanarak attığınız adımdır. Diğer inanç adımı genellikle en korkutucu olandır, çünkü doğrudan bilinmez diyarlara adım atarsınız. Bu adımı atma nedeniniz FRKİ-Aİ pratiğini uygulayarak ilk kez bir dürtüden ya da aşerme durumundan kurtulmanız da olabilir.

İkinci tip inanç genelde birincinin üstüne kuruludur. Ben buna kanıta dayalı inanç diyorum. Tıp alanında bir tedavinin sonuç verdiğini söyleyebilmek için önce kanıtlara bakarız. Örneğin, kan basıncınızı düşürmek için bir ilaç kullanıyorsanız, bu ilacın gerçekten kan basıncını düşürdüğüne dair kanıt görmek istersiniz. Tıp alanında araştırma yapan benim gibi insanlar işte tam olarak bu kanıtları ararlar. *Kanıta dayalı tedavi* terimi de tam olarak buradan geliyor. Örneğin, laboratuvarımda ekibimle birlikte sigarayı bırakmak, aşırı yeme alışkanlığını terk etmek ya da kaygıya kapılıp durmaktan kurtulmak isteyen insanlara bilinçli farkındalık öğretmenin işe yarayıp yaramadığına dair klinik çalışmalar yürütüyoruz. Her ne kadar önce katılımcılara tedavileri sunularak testler

yapılsa ve sonrasında dijital tedavi yardımcılarıyla (bizim uygulamamız gibi) klinik deneyler uygulansa da yöntemlerimiz bu kitapta gördüğünüz çalışmalarla bire bir aynıydı ve hepsi gerçek anlamda sonuç verdi.

Hatırlayın, bir klinik çalışmada, bilinçli farkındalığın kişilerin sigarayı bırakmalarına yardımcı olmada, yaygın olarak kullanılan öncü tedavi yönteminden *beş kat daha* etkili olduğu ortaya çıkmıştı. Üstelik sigara, bırakılması en zor kimyasal bağımlılıktır: Evet, sigarayı bırakmak alkolü, kokaini ya da eroini bırakmaktan daha zordur.

Bunun dışında tıkanırcasına yeme (aşerme ilintili yeme ve ödül değerinde yüzde 40'lık bir azalma gözlemlenmişti) ve kaygı (kaygı oranlarında; doktorlarda yüzde 57, yoğun kaygı bozukluğundan mustarip kişilerde ise yüzde 63'lük bir azalma kaydedilmişti) üzerinde de çalışmalar yaptığımızdan bahsetmiştim. Üstelik bilinçli farkındalık pratiğinin etkinliğini destekleyen çalışmalar yalnızca benim laboratuvarımda yaptıklarımızla da sınırlı değil. Bilinçli farkındalığın klinik etkinliği ve hatta farkındalığın ardındaki sinirbilim verileri üzerine yayımlanmış yüzlerce bilimsel makale de mevcut.

Daha evvel de bahsettiğim gibi, laboratuvarımda kişilerin meditasyon yaptıkları sırada beyin aktivitelerini gözlemledik ve pratik yaptıkça meditasyonun temel beyin aktivitesi paternini değiştirebildiğini gördük. Yine bu alanda araştırmalar yapan başka bilim insanları da meditasyonla beynin büyüyebildiğini gösterdiler. Bilinçli farkındalık pratiğini destekleyen kanıta dayalı çalışmalar her geçen gün artıyor ve kapsamları genişliyor.

Ancak ben bu noktada sizden bana koşulsuz güvenmenizi ya da sırf başkalarında işe yaradı diye bu pratiğe körlemesine inanmanızı istemiyorum. Bilakis sizden, *kendi deneyimlerinizden yola çıkarak* kanıtları bizzat toplamanızı istiyorum. Daha evvel kaç kez kaygılandığınızda bedeninizde ne tip duyumların oluştuğunu gerçekten merak ederek kaygının üzerine

Bunun sigara içtiğinizde nikotinin kan dolaşımına çok daha hızlı karışması ve beyindeki dopamini daha fazla harekete geçirip bağımlılık oranını artırması gibi bir dizi nedeni vardır.

gittiniz? Kaç kere alışıldık davranışlarınızı ve bu davranışların tetikleyicilerini haritalandırmaya çalıştınız? Kaç kez bu yolda tüm viteslerle ilerlemeyi denediniz?

O dürtüyü içinize çektiğiniz ve FRKİAİ pratiğiyle bir aşermenin üstesinden geldiğiniz, nezaketin sıcaklığını hissettiğiniz ya da izleme pratiğini uygulayarak yıkıcı bir düşünce örgüsünden kurtulduğunuz her seferde, verileri toplayarak kendi kanıt temelinizi oluşturabilirsiniz. Farkında olmayı başarabildiğiniz (kendinizi kaybetmeye kıyasla) her seferde, elde ettiğiniz sonuçları eşzamanlı olarak görebilirsiniz. Yol boyunca da bu yöntemlerin sizde gerçekten çalıştığını gösteren tüm kanıtları toplayabilirsiniz.

Sadece bir an durun ve kitabı okurken topladığınız tüm kanıtları tekrar bir düşünün. Hepsini dikkatle değerlendirin. Pratikleri gerçekten uyguladıysanız, şimdiye dek epey fazla veri toplamış olmanız gerekir. Şimdi bütün bu kanıtları, kendi kanıta dayalı inancınızı inşa etmek için bir araya getirin. Bir şüphe ya da tereddüt hissederseniz, önce bunların birer 'şüphe' ya da 'tereddüt' olarak ayırdında olun. İnancınızı temellendireceğiniz koca bir kanıt yığınınız olduğunu kendinize hatırlatın. Kör bir inançtan ziyade kanıt temelli inanç. Bunu başarabilirsiniz. Sadece sakinleşin ve denemeye devam edin.

Bilinçli Yeme programımıza katılan biri, şöyle bir yansıtmada bulundu:

> *Bu pratikleri yapmaya devam edebileceğimize inanmamız ve bu inancı topladığımız kişisel kanıtlarla güçlendirmemiz gerekiyor. Bu programın işe yaradığını fark ettim ve yeterince pratik yaptığımda bu pratiklerin faydasını gördüm. Bu pratikleri yapmayı bırakırsam, eski alışkanlık döngülerime tekrar kapılmamın ne kadar kolay olduğunu da gördüm. Bu yeni alışkanlıkların yerleşebilmesi için gayret göstermek çok önemli. Bu noktada, pes etmemek ve eski alışkanlıklarıma geri dönmemek için yaptığım pratikleri yeni alışkanlıklara dönüştürebilmem adına inanca ihtiyacım olacak.*

Gerçekten bilgece sözler. Tıpkı bir müzik enstrümanını çalmayı öğrenmeye çalıştığınız zamanlarda olduğu gibi, becerilerinizi daha güçlü kılmak için pratik yapmanız gerek. Bu yüzden pratik yapmaya ve kanıta dayalı inancınızı güçlendirmeye devam edin, ortaya çıkan 'şüpheleri' gözlemleyin ve alışkanlıklara kapılmak yerine onlardan kurtulabilmenin nasıl bir keyif verdiğini deneyimleyin.

Neden gün boyunca farkında olmayı ve merak duymayı denemiyorsunuz? Kahvenizin demlenmesini beklerken, evden arabanıza ya da otobüse yürürken veya banyodayken duyumlarınıza dikkat etmeyi deneyin. Bu kısa anlar ve üst üste pratikler birinci, ikinci ve üçüncü viteslerde ilerleme kaydedip özgüven ve hız kazanmanıza ne kadar yardımcı oluyor?

Erteleme Alışkanlığı Döngüsü

Görev bilinciyle hareket eden bir çocuk olarak büyüdüğüm için epey iyi odaklanabiliyordum. Bir şey yapmak istersem, kararlılıkla hareket ediyordum. Bıçakla yaşadığım kazada da altını çizdiğim gibi, kendimi yaptığım işe o kadar kaptırıyordum ki ne kadar ilerleme kaydettiğime ya da gerçekten ne yaptığıma ya da yapmak üzere olduğuma bakmak için asla durmuyordum. Bu odaklanma hali ilgiden ileri geliyordu. Bir şeye ilgi duymadığımda, o işi yapmam için sürüklenmem, tartaklanmam ve hatta azarlanmam gerekiyordu. Hatta o zaman bile sırf 'yapmış olmak için' mümkün olan en az çabayı sarf ederek yapardım ne yapıyorsam.

Çocukluğumda annem, beni yapılması gereken şeyi yaptırmak üzere sürüklemek yerine, o işi ilgi çekici hale getirmenin daha kolay olduğunu çabucak öğrenmişti. İlgi çekici bir şey yapacaksam, o işi hızlıca halletmekle kalmıyor, iyi de yapıyordum. Yirmili yaşlarımda, annenim kontrolünde olmadığım yıllarda ise ne zaman yapmam gereken ancak ilgimi çekmeyen bir iş olsa, kendimi oyalayacak bir şeyler buluyordum mutlaka.

Tetikleyici: Yazılması gereken makalenin teslim tarihi

Davranış: *New York Times* gazetesinin internet sitesine şöyle bir göz gezdirmek (bir kez daha)

Sonuç: Güncel haberleri yakalamak, yapılacak işin gerisinde kalmak

Yıllar içerisinde, meditasyon pratiğimde derinleşip sinirbilim üzerine çalıştıkça ve hasta görmeye de başladıktan sonra, kendi beynimin nasıl işlediğini de büyük ölçüde çözmeyi başardım. Ertelemenin ödülden ne kadar yoksun bir alışkanlık olduğunu net olarak gördüm. Bunun dışında aslında *neden* bir şeyleri ertelediğimi de görmeye başladım. Örneğin, 'kariyerime iyi' geleceği için bilimsel inceleme makalesi yazmam gerekiyorsa, işe koyulmak için masama geçer ve karnımda alev alev yanan o kasılma ve ağrı hissini duymaya başlardım. Hızlıca etki eden ağrı kesicinin, en son baktığımdan bu yana (beş dakika önce) dünyanın parçalara ayrılmadığından emin olmak için *New York Times* gazetesinin internet sitesine girmek olduğunu kısa sürede öğrenmiştim. Elbette bu da doktorlardan anne babalara ve hatta pazarlama şirketlerine kadar herkesin bildiği o basit formüle evrildi:

Tetikleyici: Ağrı hissi

Davranış: Ağrı kesici almak

Sonuç: Ağrıyı rahatlatmak

Biraz zamanımı alsa da en sonunda yaşadığım mide ağrısının aslında yazmam gereken konu hakkında, ne yazabileceğimden emin olmamı sağlayacak kadar çok şey bilmememden kaynaklandığını anladım. Konu hakkında yeterince bilgi sahibi olmamak, bana hiç de mutlu olmadığım iki seçenek sunuyordu yalnızca:

1. Bilgisayarın karşısında midem deli gibi kasılıp ağrırken yarım yamalak makaleme öylece bakmak
2. *New York Times*'ı bir kez daha kontrol etmek

Ancak bu alışkanlık döngüsünün beni bir yere götürmediğini anladığımda, yazmaya başlamadan evvel dikkatle araştırma yaparsam, gazeteye bakma davranışımın tekrarlarının azaldığını ve yazma davranışımın gelişeceğini fark ettim.

Ardından tüm bu süreci hızlandırmamı sağlayacak bir yol buldum. Gerçek deneyim.

İşte erteleme alışkanlığını rahatlatan formülüm: İlgi + bilgi + deneyim = Yazmaktan keyif alma + İyi bir çıktı = Akışta kalma.

Diğer bir deyişle, ilgimi çeken bir konu bulabilir ve o konu hakkında midemdeki kasılmayı giderecek kadar bilgi sahibi olduğumdan emin olabilirsem, makalemi yazabilir ve bunu yaparken keyif de alabilirdim. Örneğin, bilinçli farkındalık ve insanların alışkanlıklarını değiştirmelerine yardımcı olmak ilgimi çekiyordu. Yıllar içerisinde ödül temelli öğrenme ve sinirbilim hakkında gittikçe daha fazla bilgi toplayıp daha fazla şey öğrendim ve kendi meditasyon pratiğimden, klinik çalışmalarımdan ve geliştirdiğim tedavilerden çokça deneyim kazandım. Bunları bir araya getirdiğimde, yalnızca oturup makalemi yazmakla kalmadım, süreçten keyif de aldım.

2013'te kaderin iş başında olduğu bir cumartesi sabahında bu formülü geliştirdim. Aydınlık, soğuk bir kış sabahıydı. İçimde, yazmam gerektiğine dair tuhaf bir hisle nispeten erken bir saatte aşağı indim. Kaynaklarımı toplayıp yemek masasına oturdum, dizüstü bilgisayarımı aldım ve nasıl geçtiğini fark etmediğim üç saat boyunca kesintisiz olarak, "Odaklanmak Neden Bu Kadar Zor ya da Gerçekten Zor Mu? Bilinçli Farkındalık, Bilinçlenme ve Ödül Temelli Öğrenme Unsurları" başlıklı makalemi bitirdim. *Bitirdim* derken eksiksiz olarak

'Havasında olmak' olarak da bilinen akışta olma hali, kişinin kendini tamamen yaptığı eyleme adadığı, enerjik bir odaklanma hali deneyimlediği, tam katılım sağladığı ve süreçten keyif aldığı bir zihin durumu.

tamamlamaktan bahsediyorum. Genelde bilimsel makaleler çok fazla düzenleme, tekrar okuma ve gözden geçirme gerektirir ancak benimkinde öyle olmadı. Doğruluğundan emin olmak için makalemi iki potansiyel ortak yazara gönderdim ve çok az bir düzenlemeyle yazımı olduğu gibi yayımlanmak üzere teslim ettim (teslimden sonra burada da makalem birkaç öneri eşliğinde kabul edildi ki bu bilimsel makale yayım sürecinde alışılmadık bir durumdu). Şimdi geri dönüp bu deneyimi gözden geçirdiğimde, tüm bunların aslında yazım sürecinden önce konu üzerinde uzun süre çalıştığım, pratik ve bolca araştırma yaptığım için makalemin yazılana kadar alışılmadık bir doyum noktasına ulaşmasından ileri geldiğini fark ediyorum, öyle ki kristalleşme için zincir reaksiyonu başlatacak ufacık bir kristal parçacığına ihtiyaç duyuyordum. Bana kalırsa o kristal parçacığı da yakın zamanda biriyle ödül temelli öğrenmenin bilinçli farkındalıkla nasıl uyum gösterdiği konusunda ettiğim sohbet olmuştu.

Akışta olma kavramı ve deneyimiyle uzun süredir ilgileniyordum ancak yazım sürecinde kendimi akışa bu kadar kaptırabileceğimi hiç düşünmemiştim. Her iyi bilim insanın yapacağı üzere bu deneyin tekrarlanabilir olup olmadığını test ettim. Bazı pilot çalışmalar (makaleler, blog yazıları vesaire) yaparak başlattım ve ardından daha büyük ve net sonuç verecek bir deneye giriştim: Akışa kapılarak koca bir kitabı tek seferde yazabilir miydim?

Bu konuda yeterli altyapım olup olmadığına baktım önce:

1. İlgi: Bilinçli farkındalık bilimi ve bağımlılıklar üzerine bir kitap yazmak ilgimi çekiyordu.
2. Bilgi: Neredeyse yirmi yıldır bilinçli farkındalık ve yaklaşık on yıldır da bağımlılıklar üzerine çalışıyordum.
3. Deneyim: Neredeyse yirmi yıllık bir bilinçli farkındalık deneyimim vardı ve yaklaşık on yıldır da bağımlılıklardan mustarip hastaları tedavi ediyordum.

Bu noktada tüm taşlar yerine oturunca, bu kez gerekli koşulları sağlamaya giriştim:

1. Yiyecek
2. Dikkat dağıtıcılardan uzak ortam
3. Zihni amaca uygun hale getirmek

Akışta kalarak kitap yazma konusunda en iyi atışımı yapabilmek için aç ya da New York Times'ın internet sitesi gibi şeylere kolay ulaşabilir olmamam gerektiğini düşündüm. Esas ihtiyacım olan, yazar sancıları denen *"Şimdi ne yazacağım?"* düşünceleriyle birlikte midem de kasılmaya başlarsa yanmaya başlayacak ateşi söndürmemizi sağlayacak bir şeydi.

Böylece, 2015 yılının Aralık ayının sonlarında evimde meditasyon yaparak geçirdiğim iki haftalık bir inziva ile uygun koşulları oluşturmaya başladım, bu süre boyunca bütün teknolojik cihazlarımı kapadım ve kedilerim dışında kimse dikkatimi dağıtmadı. Eşim de bu 'deneyime' destek olmak amacıyla tatil için Batı yakasındaki akrabalarımızı ziyarete gitmeyi kabul etti. İnzivadan önce kendime yetecek kadar yemek pişirip derin dondurucuya attım, böylece karnım acıktığında hemen dondurucudan çıkarıp mikrodalgaya atabilir ve yemeğimi ısıtabilirdim.

Her şey nihayet hazır olduğunda, kendime basit yönergeler verdim: Otur, yürü, yaz, tekrar et ama sadece akışta olduğunda yazı yaz. Bolca oturarak ya da yürüyerek meditasyon pratiğime devam edecek ve sadece kendimi oturup yazmaya hazır hissettiğimde bunu yapacaktım. En önemlisi de dikkatim azıcık bile olsa dağılırsa (bu konuda akıştan ufacık bir sapma ya da herhangi bir şekilde yazmaya çabalama hali hissetmem bana gerekli mesajı verecekti) hemen masanın başından kalkıp meditasyona dönecektim. (Amacım olası herhangi bir yazma sancısını meditasyonla yatıştırmaktı.)

İki hafta sonra ilk kitabım *Kurtulabilirsin: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Çözüm Reçetesi*'nin sağlam bir taslağını tamamlamıştım. Deney olumlu sonuçlanmıştı! Hipotezim böylece kanıtlanmış oldu. Üstelik gerçekten de keyifli bir sü-

reçti. Ancak bilimin temel simgesi tekrar etmektir! Gerçekten doğruluğundan emin olabilmek için deneyi tekrar etmeniz gerekir.

Bu yüzden, eşim 2019 yılının Aralık ayının sonlarında bir kez daha tatil için Batı yakasındaki akrabalarımıza gitti ve tekrar inzivaya çekilebilmem için beni kedilerimizle baş başa bıraktı. (Fark ettiğiniz gibi yılın yine aynı zamanını seçtim ve kediler de dahil tüm detayları aynı şekilde kurguladım ki deneyde bir değişiklik olmasın.) İnzivayı bu kez dokuz günle sınırlandırdım ve kasıtlı olarak bir kitap yazma arzusu gütmedim (üç vitesi temel alarak alışkanlık değişimi için kısa kısa pratiklerin bulunduğu, tüketici odaklı bir deste kart hazırlayacaktım) ve bu yüzden deneyimin kusursuz bir tekrarını yaptığım söylenemezdi ancak fena da değildi.

İnzivaya başladım ve içimde yazmaya dair en ufak bir ilham dahi olmaksızın üç buçuk gün boyunca bir oturarak, bir yürüyerek meditasyon yaptım. Ne zaman kafamda "*Bir şey yazmalı mıyım?*" düşüncesi belirse, hemen arkasından midemde hissettiğim o kasılma da peşinden geldi. Bu yüzden yürüyerek ve oturarak meditasyonlarıma devam ettim. Ardından ertesi sabah uyandım ki tarih olarak 24 Aralık Salı gününe denk geliyordu bu. O gün midemde herhangi bir kasılma hissetmediğimi fark ettim, bu sebeple neler olacağını gözlemlemek için masanın başına geçtim. Bir şeyler yazmaya hazır olup olmadığımı bilmediğim için sadece musluğu biraz açtım. Nihayetinde hepi topu bir kart destesi hazırlayacaktım. Koca bir kitap olmayacağından, mesele yoktu. Yine de bir şekilde sistemde bir miktar baskı yedeklenmiş olacak ki deneyimlerim ve önceki yazılarımdan kalan parçalar bir anda bilgisayar ekranıma adeta fışkırdı. Yedi gün sonra, 30 Aralık 2019 Pazartesi gününde, işte bu son bölümü bitiriyorum.

Bu da deney tekrarından sayılır mı?

—

Aslında bu daha ziyade sondan bir öneki bölüm, çünkü COVID-19 salgınının başlarında yeni bir bölüm ve George Floyd'un öldürülmesinin perde arkasındaki tüm detaylar ortaya çıktıktan sonra da bir son bölüm eklemek istedim ancak sona da çok yaklaştık.

Gerçi şu kısmın kesin olarak doğru olduğunu ortaya koyuyor: İlgi + bilgi + deneyim = Yazmaktan keyif alma = Akışta kalma

Bu da benim için her şeye rağmen keyifli bir deneyimdi. Yine de orijinal denklemdeki son parçanın da doğru olup olmadığını zaman gösterecek: İyi bir çıktı. Yolculuğu boyunca ilerlerken bu kısım da elbette size bağlı olacak. Bunu başarabileceğinize dair kendi kanıta dayalı inancınızı geliştirmek için bu üç vitesten daha fazlasına ihtiyacınız olduğunu hissederseniz (belki de kaygınızı sonsuza dek ortadan kaldırabilecek ya da diğer alışkanlık döngülerinizi büyülü bir biçimde değiştirebilecek o sihirli ilacı bulmak isterseniz), kendinize dürüstçe şu soruyu sorun: "Disney filmlerinde görüp dilediğim dilekler haricinde kaç dileğim gerçekleşti?"

Bilime ve kendi deneyimlerinize güvenmeyi tercih ediyorsanız, şu ana dek, beyninizin nasıl işlediğini öğrenmekten onunla çalışabilmeye başlayana kadar ne denli yol katettiğinize bakın. Adım adım kendi inancınızı inşa etmeye devam edin.

Bölüm 23

Kaygı Ayıklığı

Her hafta, kaygıları ve değiştirmeye çalıştıkları diğer kötü alışkanlıklarıyla mücadele halinde olan kişilerden oluşan bir gruba canlı yayın üzerinden, bir arkadaşımla birlikte liderlik ediyorum. Dünyanın dört bir yanından insanlar yıllardır Dr. Robin Boudette ile *Zoom* denen video konferans platformu üzerinden gerçekleştirdiğimiz bir saatlik derin tartışmaya katılıyor. Reality şov ruhuyla (ancak bunlar gerçekten gerçek çünkü mesele reyting almak değil, insanlara yardım etmek) kendimiz sözde bilgece bir konu belirlemekten ziyade başlıkları katılımcılarımızın belirlemesini istiyoruz. Sonra da onları nelerin rahatsız ettiğini, nelere takıldıklarını ve girdikleri çıkmazdan kurtulmak için neler yapabileceklerini keşfe dalıyoruz. Bu hem tartışmayı gerçek kılıyor hem de Robin ile her an tetikte olmamızı sağlıyor. Birinin ne zaman soru sormak için ya da tartışmak istedikleri konuyu ileri sürmek için bir anda öne atılacağını asla kestiremiyorsunuz.

Yaptığımız şey grup terapisinden çok farklı zira iki boyutlu bir ortamda yüz elliden fazla insanın neye benzediğini hayal etmek bile çok zor. Her birinin 'sorununu' anlamak için basit sorgu yöntemleri geliştiriyor ve biraz ileri geri yaptıktan sonra 'seçmeyi kabul ederseniz, göreviniz' tarzı bir *Görevimiz Tehlike* teşvikiyle sonraki hafta boyunca denemelerini istediğimiz birkaç tüyo veriyoruz. İşin kilit noktası şu: Mümkün ol-

duğunca fazla meseleye değinebilmek adına her konu başlığını on dakikadan daha az bir sürede konuşmaya çalışıyoruz ve modern çağın dikkat sınırlarında, insanların parmaklarının ucundaki kitlesel dikkat dağıtma silahlarıyla ilerliyoruz. İnsanlara ilerlemelerine destek olacak bir liman sunan ve aynı zamanda bizi izleyenlerin anlatıyı takip etmelerine, süreçten kendi kendilerine bir şeyler öğrenebilmelerine olanak sağlayan üç vitesi genel bir çerçeve olarak kullanıyoruz.

Bir hafta, otuzlu yaşlarında gibi görünen bir beyefendi yaşadığı bir mücadeleden bahsetti: Bir anda alevlenen kaygısını dindirmeye yardımcı olması için FRKİAİ pratiği ya da diğer bilinçli farkındalık araçlarını 'üçüncü vites' pratiğinde kullanabiliyordu ancak günün geri kalanında sakinliğini nasıl koruyacağı konusunda hiçbir fikri yoktu. Bu pratikleri her zaman kullanabileceğini ve evet, hepsinin yardımının dokunduğunu teyit etmemin ardından bu kez anında gelecek kaygısı başladı. Kendi deyimiyle, "Peki ama sonraki yirmi dört saatte ne olacak?" diye sordu.

Yaşadığı bu ikilem bana klinik hastalarımı anımsattı; yalnızca kaygıyla değil, ayık kalmak için de mücadele edenleri. Hastalarımın çoğu, madde ya da davranışsal bağımlılıkları için yardım almak üzere Adsız Alkolikler ya da diğer 12 Adım programına dahil oluyorlar. Adsız Alkolikler grubunda, sürece kişinin davranışlarını kontrol edemediğini kabul etmesi (iradenin kral olduğunu iddia eden felsefeciler dönemi olan 1930'lu yıllarda başlayan bir program için devrim niteliğindeydi bu), geçmiş hatalarını gözlemlemesi, bu hatalar için af dilemesi ve aynı bağımlılıklardan mustarip olanlara yardım etmesi de dahildi. A.A. grubunun belki de en bilinen mottosu, "Gün içinde, belli bir süre" cümlesiydi.

Hastalarım, onyıllar boyunca kontrolsüzce içtikten sonra bana geldiklerinde, bir ay boyunca ayık kalmanın nasıl bir şey olduğunu hayal dahi edemez durumda olurlar. Hatta genellikle bir hafta boyunca ayık kalmayı dahi hayal edemezler, çünkü geliştirdikleri bir başka alışkanlık da kendilerine yarın mutlaka alkolü bırakacaklarını söyleyip durmalarıdır. Her seferinde, içtikleri o kadehin son olacağına ve yarın (ev-

velki) alkolik hayatlarına dikiz aynasından dahi bakmadan, ayıklar otobanında ilerlemeye başlayacaklarına dair söz verirler. Aslında son sigaralarını içmeye ya da dondurma yeme bağımlılığından kurtulmaya karar verip, ertesi gün çok stresli bir gün geçirdikleri ya da zaten bitkin halde oldukları için biraz rahatlamaya ihtiyaçları olduğunu söyleyerek sözlerinden dönen hastalarımdan hiçbir farkları yok. Zihinleri onları bir şekilde bağımlı oldukları maddeyi bırakmanın kendileri için yapabilecekleri en iyi ve en güzel şey olacağına da, o gün de son kez madde kullanmanın yine yapabilecekleri en güzel şey olacağına da ikna ediyor. (Bu arada Mary Karr, anılarından oluşan, alkolle olan mücadelesini epey etkileyici ve kusursuz biçimde anlattığı *Lit*'te 'yarın' mantrasını bir t borusu olarak tanımlıyor.)

Elbette söz konusu yarın geldiğinde, alkol alma dürtüsü, hastalarımın bir gece önce karaciğerlerini mahvetmeyi bırakacaklarına dair verdikleri sözlere baskın çıkıyor. Kendilerine "Ben öyle bir şey mi dedim?" minvalinde bir soru soruyorlar. Eh, dün ile bugün arasında çok şey yaşandı neticede. Aslında bu sabahtan öğleden sonraya kadar da çok şey yaşanabilir. Kanındaki alkol oranı düştüğü için sinirleri gerilen ve huysuzlaşan biri için birkaç saatlik alkol yoksunluğu sonsuzluk gibi gelebilir. İşte, "Gün içinde, belli bir süre" mantrası da buradan geliyor.

Bağımlı biri birkaç gün boyunca ayık kalmayı başardığında, "Gün içinde, belli bir süre" mantrası bir cankurtarana dönüşür. Halihazırda hasta ayıksa ve yarın sonsuzluk gibi geliyorsa, o ağız dolusu zaman dilimini küçük parçalara bölebilir ve koca bir gün olarak değil, birer saat, on dakika ve hatta birer dakika olarak bile düşünebilir. Hastalarım kliniğimde oturup yarın olasılıkla ayık kalamayacaklarını anlatırlarken, "Peki, şu ana ne dersin? Şu anda ayıksın. Sence sonraki beş dakikayı alkol almadan geçirebilir misin?" diyorum. Elbette bu hileli bir soru, çünkü hastam o anda kliniğimde oluyor ve ben de bu soruyu seansın sonunda sormuyorum. Bir süre bunun hileli bir soru olup olmadığını düşündükten sonra genelde, "Evet, bunu yapabilirim" diye yanıt veriyorlar.

Sorunlarla başa çıkma becerileri, planlanan sürelere uyma ve sponsorların telefon numaraları yardımıyla genelde hastalarımın çoğu durumu idare edebiliyor. "Gün içinde, belli bir süre" mantrasının kritik yanı ve aslında bütün gücü de gelecekte çok uzak bir zaman dilimine odaklanmamak. Unutmayın, beynimiz belirsizlikten nefret eder. Bir şey ne kadar uzak gelecekte gerçekleşecekse, o aralıkta başka şeyler olma olasılığı o kadar artar. Bir yığın İncil üzerine ayık kalacaklarına dair yeminler eden hastalarımın çoğu için, şimdi ve yarın arasında ayık kalma emellerini sabote edecek tonlarca şey olabilir. Bu hastaların beyinleri için 'yarın' çokça belirsizlik demektir. Şimdi ile yatma zamanları arasında kalan dakikaları birbirine eklerken zihinleri sürekli olarak, *"O binlerce olasılık arasında kaçı konusunda bir terslik çıkabilir?"* diye düşünür durur. Ancak şimdi ile şu andan itibaren bir saat arasında kalan sürede bir felaket ya da bir sorun yaşanması olasılığı daha düşüktür ve bu nedenle hastaların ayık kalma patikaları daha net çizilir (ve çok daha az dakika içerir). Şimdi ile beş dakika sonrası arası ise çok daha nettir. Netlik arttıkça da kaygı azalır, çünkü doğrudan kaygının tanımına giren 'belirsiz sonuçlar' konusunda endişe duymanıza gerek kalmaz. Hastalarım derin bir nefes alıp yalnızca o günü planlayabilir ve böylece her seferinde bir günü hedefe koyarlar. Eğer bu kadar ürkütücü gelirse, her seferinde bir saati ve hatta bir dakikayı bile hedef alabilirler. Dakikaları ilmek ilmek bir araya getirmek saatlerce ayık kalmayı sağlayabilir. Saatleri bir araya getirerek günlerce ayık kalabilirler. Bu denklemler böyle sürüp gidebilir. Yine tüm mesele aslında her seferinde bir dakikayı hedef almaktır.

Bu da beni tekrar, kaygısıyla başa çıkamayacağına dair düzinelerce İncil üzerine yeminler ederek, diğer klinik hastalarımı hatırlatan Zoom katılımcıma geri götürüyor. Halihazırda sakin olsa bile, yarın da bu sakinliğini koruyabileceğini hayal dahi edemiyordu. Bu yüzden de kendisine, klinikte gördüğüm hastalarımın ayık kalma stratejilerini anlattım. Ona hastaların yarını düşünmediklerini, çünkü 'fazla düşünmenin' kendilerini kaygıya sürüklediğini açıkladım. Anladı-

ğını belirtmek için başını salladığında, bu kez kaygı konusunda bu basit prensibi uygulayıp uygulayamayacağını sordum. Heybesini biraz 'kaygı ayıklığı' ile doldurabilecek miydi? Yarın ya da bu öğleden sonraya kadar değil, halihazırda yapabilecek miydi bunu? Başını sallayarak yapabileceğini belirtti tekrar. En azından beş dakikalığına, bilinçli farkındalık becerilerini kullanarak kaygısını rahatlatabileceğini biliyordu. En önemlisi, yarın kaygılanabileceğini düşünmenin, onu o anda da nasıl kaygılandırdığını fark etmiş ve bu sayede tam da o anda bu alışkanlık döngüsünün dışına çıkmayı başarmıştı. Bu sebeple kendisine bir görev vererek seansı bitirdim (ki kendisi de bu görevi kabul etti): Heybesinde biraz kaygı ayıklığı biriktirecek ancak bunu yarın değil, içinde bulunduğu anda yapacaktı. Kendisini yarın konusunda endişelenirken bulursa, geleceğe dair düşüncelerinin farkında olmak için bilinçli farkındalık becerilerinden destek alacak ve derhal ana dönecekti.

Bu, kaygıyla (ya da herhangi bir başka alışkanlık döngüsüyle) mücadele eden herkes için kritik bir kavramdır. Geçmişteki bir davranışın (alışkanlık oluşum süreci düşünülürse) gelecekte oluşacak davranışın en iyi işaretçisi olduğu bir gerçektir ancak bu gidişatın değişip değişmeyeceğini, geçmişte yaptıklarımız değil, halihazırdaki davranışlarımız belirler. Her ne kadar kulağa klişe gibi gelse de sadece içinde bulunduğumuz anda yaşıyoruz. Boncuklu bir kolyenin yapımı misali, zaman dediğimiz de bir saniye önce yaşanan 'anı' halihazırda yaşanan 'ana' bağlayan bir kavramdan ibarettir. İçinde bulunduğumuz anın boncuğu ne kadar çok geçmişe uzanırsa, anlatı kolyesi o kadar uzar ve hayat hikayemizi oluşturur. Aynı şekilde kolyemize ekleyebileceğimiz olası boncukları arayarak geleceğe de yöneliriz. Beynimiz, geçmiş deneyimlerden yola çıkarak bir sonraki adımda olabilecekleri belirlemeye çalışır. Ancak tek yaptığımız içinde bulunduğumuz anda ileri bakmak olabilir, çünkü gelecek sadece aklımızın içindedir. Diğer bir deyişle, tek yaptığımız, şimdiki zamanda geleceği düşünmektir (ve sıklıkla da endişe duymaktır). Müzisyen Randy Armstrong'un da dediği gibi:

"Endişelenmek yarının sorunlarını ortada kaldırmaz, bugünün huzurunu kaçırır."

Evet, elimizde yalnızca şimdiki zaman var. İçinde bulunduğumuz anda yaptıklarımız, hayat hikayemizin kolyesine ekleyeceğimiz boncukları yaratıyor. Bu kısım çok önemli olduğu için bir kez daha tekrar edeceğim: Şimdiki zamanda yaptıklarımız hayatımızın rotasını belirliyor. Endişeliysek, bir kaygı boncuğu yaratıyoruz. Bunu çok sık yaparsak, gittiğimiz her yere yanımızda götürdüğümüz ve daima boynumuzda (hatta bazen gururla) taşıyacağımız bir kaygı kolyesi yaratırız. Şayet içinde bulunduğumuz anda kaygı alışkanlığı döngüsünün dışına çıkmayı başarırsak, kolyeden bir boncuk eksiltir ve onun yerine farklı bir boncuk ekleme fırsatını yakalarız. Merak kolyeleri yaratabiliriz örneğin ya da nezaket kolyeleri dizeriz. Hatta elimizdeki DBCT'lerle eski kolyeleri boynumuzdan çıkarıp atabiliriz.

Aşırılığı Aşırıya Taşımak

Ben bir aşırılıkçıyım.

Hatta eşim iki modum olduğu konusunda benimle dalga geçer: Tam gaz ve stop. Çocukken yaşadığım bıçak kazasından da anlayacağınız üzere, bazı şeyleri ya hep ya hiç seviyesinde yapmaya meyilliyim. Altı yaşındayken kovboy olmak istiyordum. Bu yüzden keman derslerine bile kovboy çizmesi, kemerime taktığım kılıfta duran oyuncak bir tabanca, bandana ve kovboy şapkasıyla giderdim. İlkokuldayken, sırf enerjimi sonrasında ormanda oynamak gibi daha önemli işlere saklayabilmek için tüm ödevlerimi serviste bitirmeye çalışırdım. Birkaç yıl sonra, gazete dağıtmaya başladığımda (müşterilerim pek memnun olmasa da), gazeteleri lastikle sabitlemeden evvel ne kadar küçültebileceğim ve rotamı ne kadar kısa sürede tamamlayabileceğim konusunda kendimle yarışırdım. Lisedeyken, spor yaparken performansımı artırmak için şekeri hayatımdan çıkardım ve sınıf arkadaşlarım abur cuburların, dondurmaların tadını çıkarırken ben şeker diyetimde gün sayıyordum. Belki de tavrımı, lisansüstü eği-

timim sırasında en sevdiğim laf en iyi şekilde özetleyebilir: "Ya büyük oyna ya da evine dön!" Yani her ikisini de yapma şansın varsa neden tıp doktorluğu eğitimiyle doktorayı bir arada götürmeyesin ki?

Şimdi dönüp bakınca, bu durumu tutkuya ve odaklanma becerisine bağlıyorum. Ancak bu aynı zamanda beyinlerimizin yapabileceklerinin bir örneği: Beyin ödüllendirici bir şey bulur ve sonrasında tekrar tekrar aynı şeyi arar. Bunda da bir sorun yok, ta ki bir soru ortaya çıkana kadar. Hayatta kalma dürtümüz hem avantaj sağlar hem de bizi sınırlandırır: Ödül temelli öğrenme, insanlar olarak bizleri hayatta kalmamızı neredeyse imkansız kılan durumlara da sokabiliyor.

Sinirbilim uzmanları olarak bizler, beynin nasıl işlediği konusunda az buçuk bir fikir edinmiş olsak da temel hayatta kalma mekanizmalarımız yakın zamanda Darwinci yaklaşıma benzer şekilde gruplandırılamayacaktır. Kendimi bir vaka olarak ele almaya ya da daha geniş çerçeveden bakmaya çalıştığımda, aşırıcılık konusundaki araştırmaların kesin bir bilim olmaktan epey uzak olduğunu söyleyebilirim. Yine de insanlar, ayakkabılarımızı bağlamak için kullandığımız aynı öğrenme mekanizmasını kullanarak aşırıcı olurlar: Yürürken tökezlememeyi öğrenmek gibi, bazı davranışlar acı hissini azaltarak artık onlar dışında ne yapacağımızı bilemediğimiz bir noktaya gelene kadar pekişir. Hatta halihazırda devasa bir sosyal deney gerçekleşiyor (hem de çalışmanın bir parçası olmamız için onayımıza dahi gerek duyulmadı): Tıklama tercihlerimizi belli bir algoritmaya göre kaydederek bize görmek istediğimiz şeyleri sunan sosyal medya hesaplarımıza ya da haber sitelerine her girişimizde aslında bilmeden, bilgisayar küratörlüğünde bize göre ayarlanmış içeriklere oy veriyor ve aslında böylece hepsi bizim için tanıdık hale gelerek gelecekteki tıklama tercihlerimizi pekiştiriyor.

Ne kadar çok tıklarsak, aşırı görüşler geliştirme olasılığımız da o kadar artıyor, çünkü bir şeyi çözmek zorunda olmanın ya da bir dizi gerçek yahut görüşü dikkate almanın yarattığı anlam bulanıklığı, grup içi ortak görüş ya da tek bir bakış açısı benimsemekten daha kötü bir his uyandırıyor (gri

tonlarına kıyasla, siyah ve beyazın çok daha az belirsizliği olur). Bunun en basit örneği, sosyal medyadaki nicel (beğeni ya da retweet sayısı gibi) ve karşılıklı geribildirim mantığı ile biriyle yüz yüze konuştuğunuzda beden dilini okuma ya da ses tonunda anlam çıkarma halini karşılaştırmasıdır. Yan yana oturdukları halde cep telefonu üzerinden iletişim kuran gençler görmemize şaşmamalı; belirsizlik herkes için korkutucu.

Gelgelelim bir gruba dahil olmanın verdiği netlik ve güvenlik hissinin de önemli bir bedeli var. Bu durum yalnızca aşırı görüşleri daha da pekiştirmekle kalmaz, başkalarına karşı eylemlerimizi ve duygularımızı gözlemlememize de engel olur. Irkçılık, cinsiyetçilik ve sınıf ayrımcılığının da önemli bedelleri olur: 'Ötekileştirilenlerde' kaygı, stres ve travma yaratırlar.

Yine de Charles Darwin'in, hayatta kalmak için kritik önemi olan öğrenmeye ilişkin ilginç bir gözlemi vardır ki bu aslında evrim teorisinin de dipnotu gibidir. Evrim, kısaca tek bir söz grubuyla özetlenebilir: "En güçlü olanın hayatta kalması." Ancak Darwin, baskın çıkma mücadelesinden çok daha basit bir şey fark etti: Hayatta kalma dürtüsü. *İnsanın Türeyişi*'nde şöyle yazıyordu: "Anlayışlı üyelerin sayıca fazla olduğu topluluklar en iyi şekilde gelişecek ve daha fazla çoğalacaktır.[67]" Bu ifade, hayatta kalma mücadelesi söz konusu olduğunda dahi merhametin acımasızlığa baskın çıkacağı şeklinde yorumlanabilir. Peki ya bu yorum, aşırılığa evrilebilir mi?

2004 yılında, Kaliforniya Üniversitesi'nden bir araştırmacı ve *Greater Good Science Center*'ın kurucusu olan Dacher Keltner *"The Compassionate Instinct (Merhamet İçgüdüsü)"* başlıklı bir makalesinde merhametin biyolojik bir kökeni[68] olduğu görüşünü destekleyen çok sayıda çalışmayı özetlemişti. Makalede, bebeklerinin fotoğraflarını gören annelerin beyinlerindeki olumlu hislerle bağlantılı bölgelerde hareketlilik yaşanması ve başka bir araştırmada deneklerin diğer insanların zarar gördüklerini düşündükleri anlarda aynı bölgelerde hareket gözlenmesi gibi örnekler de sunuluyordu. Keltner, tüm

bu örneklerden yola çıkarak şu sonuca varıyordu: "Bu tutarlı sonuçlar güçlü bir biçimde şefkatin dengesiz ve mantıkdışı bir duygudan ibaret olmadığını gösteriyor, daha ziyade beynimizin kıvrımlarına gömülü olan ve doğuştan gelen insani bir tepki olduğuna işaret ediyor." Yine de merhamet ve hayatta kalma dürtüsü arasında tam olarak bir köprü kurulamıyor gibi görünüyor: Davranışı yönlendiren şey ödül değeri ise bunu olumlu sosyal davranışla ilişkilendiren şey nedir? Dahası, bu sonuç, aşırıcılığı nasıl açıklayabilir?

Duygudurumlarının ödül değeriyle ne kadar yakından bağlantılı olduğunu çok merak ettiğim için laboratuvarımda bir deney yapmaya karar verdik; dünyanın dört bir yanından gelen insanlara, basitçe on dört farklı duygudurum tercihini kendilerine göre değerlendirmelerini istedik. Doğamız gereği daha ödüllendirici davranış ve durumları tercih ettiğimiz için ödül değeri tercihin belirleyicisi olacaktı. Kısa bir çevrimiçi anketin sorularını yanıtlayan yüzlerce denekten veri topladıktan sonra, büyük ölçüde meraklı olmayı ve merhamet duymayı tercih eden bireylerin endişe, korku ve öfke hisleriyle doğrudan ilişkili oldukları sonucuna vardık. Bu sonuçlar, Kant ve Hume'un mantık temelli teorilerinden ziyade nazik olmanın nasıl hissettirdiğine kıyasla kötü olmanın insana nasıl hissettirdiğine odaklanmanın etik davranış konusunda çok daha sağlam bir temel oluşturacağı yönündeki felsefi argümanları destekler nitelikteydi. (*Kurtulabilirsin: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Çözüm Reçetesi* isimli kitabımda 'iyi ve kötü olmayı öğrenme' üzerine koca bir bölüm yazmıştım ve bu deneyle de yazdıklarımı verilerle destekleyebildiğimizi görmek güzel oldu.)

Diğer bir deyişle, an içerisinde kendini üstün gören öfkenin kişiye daha güçlü hissettirdiği kadar, merhametli olmak da acımasız olmaya kıyasla daha iyi ve daha güçlü hissettirebilir; özellikle de bu zıt duyguların nasıl eylemlere vesile olduğuna ve sonuçlarına baktığınızda (örneğin, bir 'iyilik isyanında' hiçbir binanın yanmaması ve insanların yaralanmaması gibi) böyle hissedebilirsiniz. Abraham Lincoln, bir keresinde inancı hakkında bir soru sorulduğunda samimiyetle

şöyle bir yanıt vermişti: "İyilik yaptığımda, iyi hissediyorum. Kötü bir şey yaptığımda ise kötü hissediyorum. Benim inancım bu." Şayet Dürüst Abe bugün hayatta olsaydı, muhtemelen laboratuvarımda yaptığım çalışmayı fazladan karakter alanı dahi bırakarak bu cümleyle özetleyebilirdi. Hatta belki şöyle bir etiket de eklerdi: #FarkındalıkVarsaDüşmanOlmakZor.

Haydi yine şu eski deyime dönelim: "Araştırma, özaraştırmadır." Laboratuvar araştırmamızın sonuçları benim deneyimlerimle de örtüşüyordu. Ben yargılamanın ve öfkenin sadece benim için değil, duygularımı yansıttığım insanlar için de acı verici olduğunu zor yoldan öğrenmiştim. "Şayet Malcolm Gladwell'in on bin saatlik uygulama kuralının gerçekten herhangi bir temeli varsa, ben daha üniversiteden mezun olmadan başkalarını yargılama uzmanı olmuştum bile.) Kendi kendime uyguladığım 'öfke rehabilitasyonu' meditasyon uygulamasında nezaketin/merhametin her zaman zalimliğe baskın çıktığını açıkça gördüm ve öğrendim. Merhamet kesinlikle bir DBCT idi.

Bu, kulağa aşırıcılık gibi geliyorsa da öyle olsun. Gördüğünüz üzere, sigaranın tadının bok gibi olduğunu, tıkanırcasına yemenin doyduğunuzda yemeyi bırakmaktan çok daha berbat hissettirdiğini ya da merak duygusunun kaygının kıçına tekmeyi bastığını (iyi anlamda tabii) açık bir biçimde gören bütün hastalarım ve programlarımıza katılan kişiler gibi ben de artık bir merhamet aşırılıkçısıyım. Diğer bir deyişle, farkındalığım tamamen açık olduğunda, kendimi birine karşı özellikle acımasız olmaya asla zorlayamam. Neden mi? Çünkü eylemlerimin (birine acımasız davranmak) doğuracağı sonuçları düşünmek bile karnıma kramplar girmesine neden oluyor. Sadece hayal etmek bile berbat bir his. Beynim acımasızlığın büyüsünden tamamen kurtulmuş ve bütünüyle kendini merhamete teslim etmiş durumda. Evet, belki kulağa aşırı geliyor ancak inanın bana, kokain bağımlısı olmaktansa nezaket/merhamet bağımlısı olmayı tercih ederim. Özetle, Darwin sonuna kadar haklı.

İster politik isterse ideolojik olsun, aşırılıkçı yaklaşımın

var olduğu bir dünyada, konu hayatta kalma olduğunda ırkçılık, cinsiyetçilik ve kabileciliğin karşısına iyilikçiliği koyuyorum. Bence hepimiz, ömür boyu yetecek kadar şiddet ve nefrete şahitlik ettik. Indiana'da pek de parası olmayan bekar bir annenin çocuğu olarak büyürken beni koruyan şey cinsiyetim ve tenimin rengi olmuştu, ancak diğerleri hemen her gün ufak saldırılar, düşmanca tavırlar veya aleni tacizler yüzünden acı çekiyordu. Tıpkı rahip Dr. Martin Luther King Jr.'ın Birmingham Hapishanesi'nden gönderdiği bir mektupta (1963) yazdığı gibi: "Esas soru aşırılıkçı olup olmayacağımızdan ziyade, ne tür bir aşırılıkçı olacağımızdır. Nefret için mi yoksa sevgi için mi? Adaletsizliğin korunması için mi yoksa adaletin daha çok yayılması için mi aşırılıkçı olacağız?"[69]

Düzeni böyle kurulmuş ve gittikçe çok daha aşırı uçlara doğru hareket eden bir dünyada, Dr. Martin Luther King Jr.'ın ve daha pek çoklarının kalın kafalarımıza sokmaya çalıştığı şeye atıfta bulunarak "Kimler benimle?" çağrımı yineliyorum: Beyninizi kullanın. Ne tür bir aşırılıkçı olacaksınız? Daha iyi bir hayat ve daha iyi bir dünya yaratabilmek için doğuştan içinizde var olan merak ve merhamet kapasitenizden faydalanmayı başarabilir misiniz? Yoksa korku ve kişisel çıkarlardan ibaret olan dalgaya mı kaptıracaksınız kendinizi? Ardınızda bir damla gözyaşı bırakarak denize sürüklenmek (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) istemiyorsanız, farkındalık ve eylemlerinizin sonuçlarına dikkat etme çapanızı hatırlayın. Kaygınızdan kurtulup daha mutlu, daha nazik ve daha anlayışlı bir yaşama doğru uzanan yolculuğunuzda tam yol ilerlerken, devinim ve ivme kazanmak için ihtiyacınız olan tüm ekipmana ve bilgiye sahipsiniz artık.

SONSÖZ

Alti Yil, Beş Dakika

2013 yılında, akışta kalmak üzerine bir TEDx konuşması yapmak üzere davet aldım. Konuşmayı Washington'da, Potomac Nehri'nin diğer yakasındaki Alexandria, Virginia bölgesinde bulunan, 1920'lerin tarzında inşa edilmiş ilginç bir tiyatroda yaptım. Gerçekten iyi bir konuşmaydı, konuşma sırasında akıştaydım ve bu yüzden harikulade hissetmiştim ancak şans eseri, tam da o sıralarda ekibim *Bırakma Arzusu* uygulamamızın erken bir sürümünü tamamlamıştı. Üzerinde o kadar uzun süre çalışmıştık ve o zamanlarda uygulama tabanlı bilinçli farkındalık eğitimi kavramı bile o kadar yeniydi ki işe yarayıp yaramayacağını test etmek için insanların uygulamayı denemesi için adeta ölüp bitiyordum. Bilinçli farkındalıkla kişisel olarak tanışmamın üzerinden neredeyse yirmi yıl geçmişti ve şimdi, birçok insana, daha doğrusu akıllı telefonu olan hemen herkese yardımcı olmamıza olanak sağlama potansiyeline sahip bir araç vardı elimizde. Kibarca söylemek gerekirse, bu kez de benim telefonum cebimde alev topuna dönüşmüştü.

Ülkenin başkentine yakın olduğu için Ohio'nun 13. Bölgesi'ni Kongre'de temsil eden Tim Ryan'ı ziyaret ettim. Tim sevdiğim bir arkadaşım ve büyük bir bilinçli farkındalık savunucusu (*A Mindful Nation [Bilinçli Farkındalık Sahibi Bir Ulus]*

adında bir kitabı bile var), eh, ülkenin sağlık sistemini daha düşük maliyetli çözümlerle geliştirme konusunda konuşulabilecek en iyi insanlardan biri değil de ne?

Tim'le yaş olarak aramızda sadece dört ay var ve bundan bir yıl önce, sıkıcı bir bilim konferansının ardından verilen partide tanıştık. O gün ofisine vardığımda beni hemen içeri davet etti ve son araştırmalarım hakkında kendisine derhal güncel bilgileri vermemi istedi. Tim'in, bir şeye destek çıkmadan evvel ardındaki tüm gerçekleri ve bilimsel yanları anlama arzusu beni gerçekten etkilemişti. Konuşmamız sırasında ona bilinçli farkındalık ve sigarayı bırakma oranları konusunda son bulgularımızdan ve dijital olarak bilinçli farkındalık eğitimi sağlayacağımız bir uygulama geliştirdiğimizden bahsettim. Telefonumu çıkardım ve programın özelliklerini göstermeye başladım. Gözlerini heyecanla kocaman açtı ve aniden sözümü kesti. Hemen ayağa fırlayıp diğer odadaki genç çalışanlardan birine seslendi. "Hey, Michael, buraya gel!" Bir kongre üyesinin personeli olarak her an 'göreve hazır olmanın' nasıl bir şey olabileceğini yalnızca hayal edebilirdim. Michael, ne bekleyeceğini bilemiyormuşçasına bir ifadeyle içeri girdi. "Sigara içiyorsun, değil mi?" diye sordu. Tim sorudan ziyade emir verir gibi söylemişti bunu. Genç adam tereddütle ve biraz da sessizce "Evet" dedi. "Pekala, bırakmak zorunda değilsin ama şu uygulamayı bir dene ve bana, sana bir faydası olup olmayacağını bildir" diye emir verip genci gönderdi. Michael başıyla onayladı. Yüzünde şaşkın bir ifadeyle sonraki emirleri beklemek üzere odadan çıktı.

O öğleden sonra trenle eve dönerken Michael'a bir e-posta gönderdim: "*Bırakma Arzusu* programımızın deneme sürümüne destek olmak adına gönüllü olduğun için (ya da Kongre Üyesi Ryan tarafından gönüllü olarak atandığından) sana çok teşekkür ederiz" diyerek başladım ve sonra uygulamayı nasıl kullanacağına dair daha detaylı yönergeler verdim. Michael iki gün sonra programa başladı. Ertesi hafta ne kadar ilerleme kaydettiği konusunda bana bir e-posta gönderdi. Yazdıklarını şu sözlerle noktalamıştı: "Bana bu fırsatı verdiğiniz için size çok teşekkür ederim. Aslında sigarayı bırakma-

yı planlamıyordum ama şimdi programa dahil olduğum için bunun ideal zaman olduğunu düşünüyorum."

Sonraki ay Michael'den bir e-posta daha geldi: "Aslında programa şüpheyle yaklaşmıştım başta ancak neredeyse hemen faydasını görmeye başladım. Günde on tane sigara içerken ve hatta evden sigara paketim ve çakmağımı almadan çıkmaktan bile korkarken, yirmi bir günlük pratiğin ardından sigarayı tamamen bıraktım. Bu, *Bırakma Arzusu* uygulaması olmasa asla mümkün olmazdı."

E-postayı okurken gözlerimden yaşlar boşalınca eşim neler olduğunu sordu ve kekeleyerek, "Bu gerçekten işe yarayabilir" dedim.

Bundan bir yıl kadar sonra, Anderson Cooper, CBS'nin *60 Minutes* programı için kayıt yapmak üzere Bilinçli Farkındalık Merkezi'ndeki laboratuvarımı ziyarete geldi. Hemen öncesinde de Kongre Üyesi Ryan'la bir röportaj yapmıştı. Programın yapımcısı Denise Cetta'ya Michael'ı sordum. Kim olduğunu hemen hatırladı ve genç adamın hâlâ sigara içmediğini söyledi.

Güzeldi.

2019 yılının sonbaharında, Tim'le arka arkaya konuşmaya yapacağımız bir konferansta bir araya geldik. Ben konuşmamı yapmak üzere yerimden kalkmadan hemen önce Tim kulağıma eğildi ve "Hey, benim için çalışan şu çocuğu hatırlıyor musun, hani sigarayı bırakan?" diye fısıldadı.

"Evet, elbette!"

"Hâlâ sigara içmiyor" dedi Tim ve ardından yüzünde geniş bir gülümseme belirdi.

Vay canına, altı yılın ardından, beş dakikalık bir sohbetten sonra, bilinçli farkındalığı denemesi için 'gönüllü atanan' bir adam, sigara alışkanlığını resmen temelli bırakmıştı.

Gerçekten harika. İşimi çok seviyorum.

Geribildirim

Beyni olan herkes gibi ben de geribildirimlerden bir şeyler öğreniyorum. Klinik (hem bire bir hem de uygulama tabanlı dijital tedavi araçlarıyla) çalışmalarım ve laboratuvarımda yaptığımız deneylerin sonuçlarını harmanladığım basit yöntemler üzerine dürüst bir metin yazmaya alıştım. Lütfen elektronik postam üzerinden geribildirimde bulunmaktan çekinmeyin. Bana www.drjud.com adresi üzerinden ulaşabilirsiniz. Herhangi bir yanlışım, daha iyi olabilecek bir yerler ya da kaçırdığım bir şeyler varsa, bunları öğrenmeyi çok isterim. Beğendiğiniz, faydalı bulduğunuz şeyleri de öğrenmek güzel olurdu. Bu, benim açımdan sonu olmayan bir öğrenme süreci. Ne kadar çok öğrenirsem, bu araçları başkaları için o kadar verimli hale getirebilirim.

TEŞEKKÜR

Geri dönüp en başlardaki atıf sayfasına bakacak olursanız, bu kitabı *Amazon Bağımlısı* dediğim birine atfettiğimi göreceksiniz. Kişinin adını tam olarak bilmiyorum. Sadece bu kişinin bir kadın olduğunu biliyorum. Bunu da şöyle biliyorum: Amazon üzerinden *Kurtulabilirsin: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Çözüm Reçetesi* isimli kitabıma üç yıldız verdiği bir yorum yazmıştı. Yorumunun başlığı ise şöyleydi: "Kasıtlı olarak bilgi saklıyor."

Öyleyse kitabı neden eşime ya da en azından adını bildiğim birine değil de ona ithaf ettim? (Eşim harikulade bir bilim insanıdır, kendini dünyayı iyileştirmeye adamıştır, altın gibi bir kalbi vardır ve benim en iyi arkadaşımdır. Onu ne kadar sevdiğimi bilmesi için kendisine bir kitap ithaf etmeme ihtiyacı yok.)

Amazon Bağımlısı, yorumuna dikkat çekici bir başlık atmıştı ama daha da önemlisi, internette masumane bir amaçla paylaşılmış ve daha sonra bağımsızlığını ilan edebilen pek çok yorumda olduğu gibi fazlasıyla 'beğeni' aldı ve sitedeki yorumlarda en üst sıraya yerleşti. Bu yüzden de muhtemelen sonsuza kadar orada kalacak. Bu da bana evrenin harika bir mizah anlayışı olduğunu bir kez daha gösterdi. Amazon Bağımlısı şöyle yazmıştı:

> *Kitap aşermelerle ilgili kısımlarda gerçekten ışıl ışıl parlıyor. Hem sinirbilim üzerine lisansüstü dersler almış hem de 'minder üstünde yeterince zaman geçirmiş' (meditasyon yapmış) biri olarak kitabın büyüleyici olduğunu söyleyebilirim. Ancak önemli olduğunu düşündüğüm bir detay konusunda büyük hayal kırıklığına uğradım ve ne*

yazık ki kitabı okumanızı tavsiye edemiyorum. En kritik sorun, 'Kötü Alışkanlıklardan Nasıl Kurtulursunuz?' başlığının ikinci kısmını tam olarak karşılayamıyor olması. Yazar gerçekten son derece sevecen biri gibi görünüyor ama yetişkin hayatının neredeyse tamamını araştırmaya adadığı yardımı okuyucuya sunmaması kafamı karıştırdı.

Amazon Bağımlısı'nın sözleri, asla beklemediğim bir yumruk ya da tekme gibi gelmişti. İnsanların *Kurtulabilirsin: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Çözüm Reçetesi*'ni okuyup da alışkanlıkları ve bağımlılıklarından kurtulmak için bu kavramları kendi yaşamlarına uygulayabileceklerini düşünmüştüm. Her ne kadar kitabı okuduktan sonra temel bağımlılıklarından kurtulabilmiş okuyucularımdan bir dizi e-posta alsam da Amazon Bağımlısı çoğu insanın bir harita ve pusuladan daha fazlasına ihtiyacı olduğu gerçeğiyle yüzleşmemi sağladı. İnsanlar bir rehbere ihtiyaç duyuyorlardı. Bense *Kurtulabilirsin: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Çözüm Reçetesi*'ni yazdığımda bir rehber olmaya hazır değildim. Bir bağımlılık psikiyatristi olarak çok fazla deneyimim yoktu ve önceki bölümlerde okuduğunuz araştırmaları yapmamıştım. (*Kurtulabilirsin: Kötü Alışkanlıklardan Kurtulmak İçin Çözüm Reçetesi* çoğunlukla bağımlı olmamızın tüm farklı yollarına ve bilinçli farkındalığın bu konuda nasıl yardımcı olduğunu sinirbilim perspektifinden anlatmaya odaklıydı.) Yıllar geçtikçe, Amazon Bağımlısı'nın yorumunun en üstte kalması bilinçaltımda laboratuvar çalışmalarımda gönüllü olan pek çok kişiye, dünyayı daha iyi hale getirme vizyonunu paylaşan ve bir araya gelerek harika bir ekip oluşturan eski ve şimdiki çalışma arkadaşlarıma sonsuza dek borçlu olmama neden olacak: Alex(andra) Roy, Prasanta Pal, Veronique Taylor, Isabelle Moseley, Bill Nardi, Shufang Sun, Vera Ludwig, Lindsey Krill, May Gao, Remko van Lutterveld, Susan Druker, Edith Bonnin, Alana Deluty, Pablo Abrante, Katie Garrison ve diğerlerine... Hastalarım benim için sürekli bir ilham ve tevazu kaynağı olmuşlardır, bana psikiyatri ve tıp uygulamaları konusunda herhangi bir kitabın yapabileceğinden çok daha fazla bilgi verdiler.

Diğer kıymetli gözlemlerinin yanında kaygının bu kitabın odak noktası olması gibi parlak bir fikir veren editörüm Caroline Sutton'a; Sokratesvari düzenleme metoduyla metnimi çok daha yukarılara taşıyan Luke Dempsey'ye çok teşekkür ediyorum. Yıllardır fikirleri ve ifadeleri şekillendirmeme ustalıkla yardımcı olan Josh Roman'a, bu kitabın bölümlerini oluşturmama da desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim. Caitlin Stulberg, eksik gedikleri bulmada ve genel düzenlemelerde harikulade bir iş çıkardı.

Hayal bile edemeyeceğim kadar iyi bir hayat arkadaşı olmanın yanı sıra 'kaygı döngüsünü kırma' ifadesini bulduğu için eşim Mahri Leonard-Fleckman'a çok teşekkür etmek istiyorum. Tanıtım konusunda elinden gelen her şeyi yaparak her konuda aracılık eden Melissa Flashman'a da teşekkür borçluyum.

İnsanların faydasız alışkanlıklarını terk etmeleri ve içlerinde var olan merak ve merhamet süper güçlerini keşfetmeleri için yardımcı olma konusunda Robin Boudette ve Jacqui Barnett ile ortak bir çalışma yürütebildiğim için çok şanslıyım. Yaptığımız çalışmalardan çok fazla şey öğrendim. Kitapta geçen bir dizi kavramın netleşmesinde son derece aydınlatıcı sohbetleriyle metnime renk ve içgörü katan Rob Sohuza'ya da teşekkürlerimi sunuyorum. Coleman Lindsley ile yaptığımız tırmanışlar ve bisiklet turları, hayata olan yaklaşımımı ortaya koyup aktarabilmemde bana destek oldu (özellikle Walden Gölü çevresinde yaptığımız bir yürüyüş, stres ve kaygı arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları net bir biçimde ifade edebilmemi sağlayan bir araç görevi gördü).

Yalnızca kitabın defalarca yenilenen taslaklarını okumak için gönüllü olmakla kalmayıp dikkatli yorumları ve önerileriyle bana destek olan Alice Brewer, Vivienne Keegan, Mark Mitchnick, Michael Irish, Brad Stulberg, Kevin Hawkins, Amy Burke, Michaella Baker, Abigail Tisch, Mitch Abblett, Jennifer Banks, Leigh Brasington, Jaime Mello ve bilmeden adını unutmuş olabileceğim diğer gönüllülerime de çok teşekkür ediyorum.

Son olarak şemalar ve grafikler konusunda yarattıkları sanat eserleri için Julia Miroshnichenko'ya teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

NOTLAR

Bölüm 1. Kaygı Pandemisi

1. *The Letters of Thomas Jefferson* 1743–1826; http://www.let.rug.nl/usa/presidents/thomas- jefferson/letters- of- thomas -jefferson/jefl242.php.
2. T. Jefferson'ın John Homles'a yazdığı mektup, 22 Nisan 1820; T. Jefferson'ın Thomas Cooper'a yazdığı mektup, 10 Eylül 1814; T. Jefferson'ın William Short'a yazdığı mektup, 8 Eylül 1823.
3. *Anxiety and Depression Association of America (Amerikan Kaygı ve Depresyon Derneği)*, "Stres ve Kaygı Yönetimi"; https://adaa.org/living-with-anxiety/managing-anxiety.
4. National Institute of Mental Health, (Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü) "Tüm Kaygı Bozuklukları," 2017; https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder.shtml.
5. APA Public Opinion Poll, 2018, *https://www.psychiatry.org/newsroom/apa- public-opinion- poll- annual meeting-2018*.
6. "*By the Numbers: Our Stressed-Out Nation*"; https://www.apa.org/monitor/2017/12/numbers.
7. A. M. Ruscio ve arkadaşları, "*Cross-Sectional Comparison of the Epidemiology of DSM- 5 Generalized Anxiety Disorder Across the Globe*." (Dünya Genelinde Yaygın Kaygı Bozukluğu DSM- 5 Epidemolojisi Üzerine Kesitsel Bir Kıyaslama Çalışması). JAMA Psychiatry 74, no. 5 (2017): 465–75; doi: 10.1001/jamapsychiatry.2017.0056.
8. Y. Huang ve N. Zhao, "*Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID- 19 Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey*." (COVID-19 Salgını sırasında Yaygın Kaygı Bozukluğu, Depresif Belirtiler ve Uyku Kalitesi: Web Tabanlı Kesitsel Araştırma), *Psychiatry Research* 2020:112954; doi: 1.1016/j.psychres.2020.112954.
9. M. Pierce ve arkadaşları, "*Mental Health Before and During the COVID- 19 Pandemic: A Longitudinal Probability Sample Survey of the UK Population.*" (COVID-19 Salgını Öncesi ve Sırasında Ruh Sağlığı

Anketi) The Lancet Psychiatry, July 21, 2020; doi: 10.1016/S2215 -0366(20)30308- 4.

10. E. E. McGinty ve arkadaşları, *"Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults in 2018 and April 2020."* (ABD'li Yetişkinlerin 2018 ve Nisan 2020 döneminde Psikolojik Sıkıntı ve Yalnızlıkları) JAMA 324, no. 1 (2020): 93–94; doi: 10.1001/jama.2020.9740.
11. Vlahov ve arkadaşları, *"Sustained Increased Consumption of Cigarettes, Alcohol, and Marijuana Among Manhattan Residents After September 11, 2001."* (11 Eylül 2001'den Sonra Manhattan Sakinleri Arasında Alkol, Sigara ve Marihuana Tüketiminde Artış) *American Journal of Public Health 94*, no. 2 (2004): 253–54; doi: 10.2105/ajph.94.2.253.
12. V. I. Agyapong ve arkadaşları, *"Prevalence Rates and Predictors of Generalized Anxiety Disorder Symptoms in Residents of Fort McMurray Six Months After a Wildfire."* (Orman Yangınlarından Altı Ay Sonra Fort McMurray Sakinlerinin Yaygın Kaygı Bozukluğu Belirtilerinin Prevalans Oranları ve Tahmin Unsurları) *Frontiers in Psychiatry 9* (2018): 345; doi:10.3389/fpsyt.2018.00345.

Bölüm 2. Kaygının Doğuşu

13. Bu kısım, kitabın genel kapsamı haricinde daha uzun bir tartışmayı hak ediyor. Şayet altında yatan bilimsel verileri daha çok merak ediyorsanız, Robert M. Sapolsky'nin *Why Zebras Don't Get Ulcers (Zebraların Neden Ülseri Olmaz?)* kitabını (New York: Holt, 2004) okumanızı tavsiye ederim. Fiziksel aktivitenin travmayla nasıl bir ilişkisi olduğunu öğrenmek ve enerjinizi güvenli bir biçimde atmak adına bazı faydalı yöntemler ve ipuçları elde etmek için Bessel van der Kolk'un *Beden Kayıt Tutar* ve Resmaa Menakem'in *My Grandmother's Hands (Büyükannemin Elleri)* (Las Vegas, NV: Central Recovery Press, 2017) kitaplarına bakmalısınız.
14. A. Chernev, U. Böckenholt ve J. Goodman, *"Choice Overload: A Conceptual Review and Meta Analysis."* (Seçenek Yüklemesi: Kavramsal Bir Gözlem ve Meta Analizi) *Journal of Consumer Psychology* 25, no. 2 (2015): 333–58; doi: 10.1016/j.jcps.2014.08.002.
15. Y. L. A. Kwok, J. Gralton ve M.- L. McLaws, *"Face Touching: A Frequent Habit That Has Implications for Hand Hygiene."* (Yüze Dokunmak: El Hijyeni Açısından Etkili, Sık Karşılaşılan Bir Alışkanlık) *American Journal of Infection Control* 43, no. 2 (2015): 112–14; doi: 10.1016/j.ajic.2014.10.015.

16. B. Resnick, "Why Willpower Overrated", (İrade Gücü Neden Abartılıyor?) Vox, 2 Ocak 2020.
17. D. Engber, "Everything Is Crumbling." (Her şey parçalanıyor.) Slate, 16 Mart 2016.
18. M. Milyavskaya ve M. Inzlicht, *"What's So Great About Self-Control? Examining the Importance of Effortful Self-Control and Temptation in Predicting Real-Life Depletion and Goal Attainment."* (Özdenetimin Nesi Bu kadar Harika? Gerçek Yaşamda Tükenme ve Hedefe Ulaşmayı Öngörme Dürtüsü ve Zahmet Veren Özdenetimin Önemi Üzerine İnceleme) *Social Psychological and Personality Science* 8, no. 6 (2017): 603–11; doi: 10.1177/1948550616679237.
19. A. F. T. Arnsten, *"Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function."* (Prefrontal Korteksin Yapısını ve İşlevini Bozan Stres Sinyalleri) Nature Reviews Neuroscience 10, no. 6 (2009): 410–22; doi: 10.1038/nrn2648; A. F. T. Arnsten, *"Stress Weakens Prefrontal Networks: Molecular Insults to Higher Cognition."* (Stres, Prefrontal Ağları Zayıflatıyor: Gelişmiş Bilişe Moleküler Düzeyde Saldırılar) Nature Neuroscience 18, no. 10 (2015): 1376–85; doi: 10.1038/nn.4087; A. F. T. Arnsten et al., *"The Effects of Stress Exposure on Prefrontal Cortex: Translating Basic Research into Successful Treatments for Post-Traumatic Stress Disorder."* (Strese Maruz Kalmanın Prefrontal Korteks Üzerindeki Etkileri: Travma Sonrası Stres Bozukluğu İçin Temel Araştırmaları, Başarılı Sonuç Veren Tedavilere Dönüştürebilmek.) Neurobiology of Stress 1 (2015): 89–99; doi: 10.1016/j.ynstr.2014.10.002.
20. B. M. Galla ve A. L. Duckworth, *"More Than Resisting Temptation: Beneficial Habits Mediate the Relationship Between Self-Control and Positive Life Outcomes."* (Dürtüye Direnmekten Daha Fazlası: Yararlı Alışkanlıklar, Özdenetim ve Olumlu Yaşam Çıktıları Arasındaki İlişkiyi Yönlendirir.) *Journal of Personality and Social Psychology* 109, no. 3 (2015): 508–25; doi: 10.1037/pspp0000026.
21. C. S. Dweck, Mindset: The New Psychology of Success (New York: Random House Digital, 2006).
22. J. A. Brewer ve arkadaşları, *"Mindfulness Training for Smoking Cessation: Results from a Randomized Controlled Trial."* (Sigarayı Bırakmak İçin Bilinçli Farkındalık: Randomize Kontrollü Bir Deneyin Sonuçları.) *Drug and Alcohol Dependence 119*, no. 1–2 (2011): 72–80; doi: 10.1016/j.drugalcdep.2011.05.027.

Bölüm 7. Dave'in Hikayesi

23. R. M. Yerkes ve J. D. Dodson, *"The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation."* (Uyaran Gücünün Alışkanlık Şekillenme Hızıyla Bağlantısı.) *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18, no. 5 (1908): 459–82; doi: 10.1002/cne.920180503.
24. H. J. Eysenck, *A Dynamic Theory of Anxiety and Hysteria."* (Kaygı ve Histeri Üzerine Dinamik Bir Teori) *Journal of Mental Science* 101, no. 422 (1955): 28–51; doi: 10.1192/bjp.101.422.28.
25. P. L. Broadhurst, *"Emotionality and the YerkesDodson Law."* (Duygusallık ve Yerkes-Dodson Yasası) *Journal of Experimental Psychology* 54, no. 5 (1957): 345–52; doi: 10.1037/h0049114.
26. L. A. Muse, S. G. Harris ve H. S. Feild, *"Has the Inverted- U Theory of Stress and Job Performance Had a Fair Test?"* (Stres ve Performans Arasında Ters U Eğrisi Teorisi Adil Bir Test Yöntemi Mi?) *Human Performance* 16, no. 4 (2003): 349–64; doi: 10.1207/S15327043HUP1604_2.

Bölüm 8. Bilinçli Farkındalık Üzerine Birkaç Kelime

27. M. A. Killingsworth ve D. T. Gilbert, *"A Wandering Mind Is an Unhappy Mind."* (Dağınık Zihin, Mutsuz Bir Zihindir.) Science 330, no. 6006 (2010): 932; doi: 10.1126/science.1192439.
28. M. E. Raichle ve arkadaşları, *"A Default Mode of Brain Function."* (Beyin Fonksiyonlarının Default Modu) *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 98*, no. 2 (2001): 676–82; doi: 10.1073/pnas.98.2.676.
29. J. A. Brewer, K. A. Garrison ve S. WhitfieldGabrieli, *"What About the 'Self ' Is Processed in the Posterior Cingulate Cortex?"* (Posterior Singulat Kortekste 'Benlik' Hakkında Neler İşlenir?) *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 647; doi: 10.3389/fnhum.2013.00647; J. A. Brewer, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits* (Aşeren Zihin: Sigaradan Cep Telefonlarına, Hatta Aşka.) (New Haven, CT: Yale University Press, 2017).
30. *"Sad as a Matter of Choice?Emotion-Regulation Goals in Depression.* (Bir Seçim Olarak Üzgün Olmak? Depresyonda Duygu- Regülasyon Hedefleri.) *Psychological Science* 26, no. 8 (2015): 1216–28; doi: 10.1177/0956797615583295.
31. J. A. Brewer ve arkadaşları, *"Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity."* (Meditasyon Deneyimi, Varsayılan Mod Ağ Etkinliği ve Bağlantısı Ara-

sındaki Farklarla İlintilidir.) *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 108*, no. 50 (2011): 20254–59; doi: 10.1073/pnas.1112029108.

32. K. A. Garrison ve arkadaşları, *"Effortless Awareness: Using Real Time Neurofeedback to Investigate Correlates of Posterior Cingulate Cortex Activity in Meditators' Self-Report."* (Zahmetsiz Farkındalık: Meditasyon Yapanların Kendi Yazdıklarını Çıktılardaki Posterior Singulat Korteks Aktivitesini Araştırmak İçin Gerçek Zamanlı Zihinsel Geri Bildirimleri Kullanmak.) *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 440; doi:10.3389/fnhum.2013.00440; K. A. Garrison et al., *"Real-Time fMRI Links Subjective Experience with Brain Activity During Focused Attention."* Neuroimage 81 (2013): 110–18; doi: 10.1016/j.neuroimage .2013.05.030.
33. A. C. Janes ve arkadaşları, *"Quitting Starts in the Brain: A Randomized Controlled Trial of App-Based Mindfulness Shows Decreases in Neural Responses to Smoking Cues That Predict Reductions in Smoking."* (Bırakmak Beyinde Başlar: Uygulama Temelli Farkındalık Çalışmalarının, Sigara İçme Oranlarında Azalmayı Teşvik Eden Önerilere Verilen Nöral Tepkilerde Düşüş Olduğunu Gösterdiğine Dair Randomize Kontrollü Deney.) Neuropsy-chopharmacology 44 (2019): 1631–38; doi: 10.1038/s41386-019-0403- y.

Bölüm 9. Bilinçli Farkındalık Karakter Tipiniz Ne?

34. N. T. Van Dam ve arkadaşları, *"Development and Validation of the Behavioral Tendencies Questionnaire."* (Davranışsal Eğilim Anketinin Gelişimi Ve Geçerliliği.) PLoS One 10, no. 11 (2015): e0140867; doi: 10.1371/journal.pone.0140867.
35. B. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, çeviri: B. Ñān.amoli (Onalaska, WA: BPS Pariyatti Publishing, 1991), 104.

Bölüm 10. Beyniniz Nasıl Karar Verir?

(Neden Pastayı Brokoliye Tercih Ederiz?)

36. S. E. Thanarajah ve arkadaşları, *"Food Intake Recruits Orosensory and Post Ingestive Dopaminergic Circuits to Affect Eating Desire in Humans."* (Gıda Alımında, İnsan Vücudu Yeme Arzusunu Körüklemek İçin Ağız Duyusunu ve Yutma Sonrası Dopaminerjik Devreleri Kullanır.) Cell Metabolism 29, no. 3 (2019): 695–706.e4; doi: 10.1016/j.cmet.2018.12.006.

37. M. L. Kringelbach ve E. T. Rolls, *"The Functional Neuroanatomy of the Human Orbitofrontal Cortex: Evidence from Neuroimaging and Neuropsychology."* (İnsan Orbitofrontal Korteksinin Nöroanatomik İşlevi) Progress in Neurobiology 72, no. 5 (2004): 341–72; doi: 10.1016/j.pneurobio.2004.03.006; J. O'Doherty ve arkadaşları, *"Abstract Reward and Punishment Representations in the Human Orbitofrontal Cortex."* (Orbitofrontal Kortekste Soyut Ödül ve Ceza Temsilleri.) Nature Neuroscience 4, no. 1 (2001): 95–102; doi: 10.1038/82959.
38. M. L. Kringelbach, *"The Human Orbitofrontal Cortex: Linking Reward to Hedonic Experience."* (İnsan Orbitofrontal Korteksi: Haz Deneyimiyle Ödülü Bağdaştırma.) Nature Reviews Neuroscience 6, no. 9 (2005): 691–702; doi: 10.1038/nrn1747.
39. J. A. Brewer, *"Mindfulness Training for Addictions: Has Neuroscience Revealed a Brain Hack by Which Awareness Subverts the Addictive Process?"* (Bağımlılıklar İçin Bilinçli Farkındalık Eğitimi: Sinirbilim, Bilinçli Farkındalığın Bağımlılık Sürecini Sonlandırmasını Sağlayacak Bir Beyin Hilesi mi Keşfetti?) Current Opinion in Psychology 28 (2019): 198–203; doi: 10.1016/j.copsyc.2019.01.014.
40. https://www.latimes.com/nation/nationnow/la- na- nn- marlboro-men-20140127-story.html.

Bölüm 12. Geçmişten Ders Almak (ve Onunla Büyümek)

41. C. S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (Zihniyet: Başarının Yeni Psikolojisi) (New York: Random House Digital, 2006), 179-80

Bölüm 13. Düzeltmeyi Düzeltmek: Dana Small'un Çikolata Deneyi

42. D. M. Small ve arkadaşları, *"Changes in Brain Activity Related to Eating Chocolate: From Pleasure to Aversion."* (Çikolata Yedikten Sonra Beyin Aktivitelerinde Gözlemlenen Değişimler: Keyiften Tiksinmeye.) Brain 124, no. 9 (2001): 1720–33; doi: 10.1093/brain/124.9.1720.
43. A. L. Beccia ve arkadaşları, *"Women's Experiences with a Mindful Eating Program for Binge and Emotional Eating: A Qualitative Investigation into the Process of Behavioral Change."* (Tıkanırcasına ve Duygusal Yeme Konusunda Destek Veren Bilinçli Yeme Programına Katılan Kadınların Deneyimleri) *Journal of Alternative and Complementary Medicine, online ahead of print* 14 Temmuz 2020; doi: 10.1089/acm.2019.0318

44. J. A. Brewer ve arkadaşları, *"Can Mindfulness Address Maladaptive Eating Behaviors? Why Traditional Diet Plans Fail and How New Mechanistic Insights May Lead to Novel Interventions."* (Bilinçli Farkındalık, Uyumsuz Yeme Davranışlarında da Etkili Olabilir mi? Geleneksel Diyet Programları Neden Başarıya Ulaşmaz ve Yeni Mekanik sayılabilecek İçgörüler Yenilikçi Müdahalelere Nasıl Zemin Hazırlar?) *Frontiers in Psychology 9* (2018): 1418; doi: 10.3389/fpsyg.2018.01418.

Bölüm 14. Bir Alışkanlığı Değiştirmek Ne Kadar Zaman Alır?

45. P. Lally ve arkadaşları, *"How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World."* (Alışkanlıklar Nasıl Şekillenir: Gerçek Hayatta Alışkanlık Şekillendirmek) *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009; doi: 10.1002/ejsp.674.

46. M. A. McDannald ve arkadaşları, *"Model Based Learning and the Contribution of the Orbitofrontal Cortex to the Model-Free World."* (Model Temelli Öğrenme ve Orbitofrontal Korteksin Modelden Bağımsız Dünyaya Olan Katkıları) European Journal of Neuroscience 35, no. 7 (2012): 991–96; doi: 10.1111/j.1460-9568.2011.07982.x; R. A. Rescorla ve A. R. Wagner, *"A Theory of Pavlovian Conditioning: Variations in the Effectiveness of Reinforcement and Nonreinforcement,"* (Pavlov Koşullanması Üzerine Bir Teori: Destek Alma ve Almama Etkinliği Konusunda Farklı Varyasyonlar) in A. H. Black and W. F. Prokasy, eds., Classical Conditioning II: Current Research and Theory (New York: Appleton-Century-Crofts: 1972), 64–99.

47. V. Taylor ve arkadaşları, *"Awareness Drives Changes in Reward Value and Predicts Behavior Change: Probing Reinforcement Learning Using Experience Sampling from Mobile Mindfulness Training for Maladaptive Eating,"* (Farkındalık, Ödül Değeri Değişimini Tetikler ve Davranış Değişimini Yönlendirir: Uyumsuz Yemeye Yönelik Uzaktan Bilinçli Farkındalık Eğitiminden Deneyim Örneklemeleri Kullanılarak Yapılmış Destekleyici Öğrenme Araştırması) *in press.*

48. A. E. Mason ve arkadaşları, *"Testing a Mobile Mindful Eating Intervention Targeting Craving-Related Eating: Feasibility and Proof of Concept."* (Uygulama Üzerinden Aşerme Bağlantılı Tıkanırcasına Yeme Bozukluklarına Yönelik Müdahalelerin Test Edilmesi: Uygulanabilirlik ve Kavram Kanıtlama) *Journal of Behavioral Medicine 41, no. 2* (2018): 160–73; doi: 10.1007/s10865-017-9884- 5; V. U. Ludwig, K. W. Brown ve J. A. Brewer. *"Self-Regulation Without Force: Can Awareness Leverage Reward to Drive Behavior Change?"* (Baskı Olmaksızın Özdi-

siplin Sağlamak: Farkındalık, Davranış Değişimini Tetiklemek İçin Ödül Değerini Artırabilir mi?) *Perspectives on Psychological Science* (2020); doi: 10.1177/1745 691620931460; A. C. Janes ve arkadaşları, *"Quitting Starts in the Brain: A Randomized Controlled Trial of App-Based Mindfulness Shows Decreases in Neural Responses to Smoking Cues That Predict Reductions in Smoking* (Bırakmak Beyinde Başlar: Uygulama Tabanlı Bilinçli Farkındalığın Sigara İçme Alışkanlığını Bırakma Konusunda Nöral Tepkilerde Azalma Sağlaması Üzerine Randomize Kontrollü Bir Deneme) Neuropsychopharmacology 44 (2019): 1631–38; doi: 10.1038/s41386-019-0403- y.

Bölüm 15. Daha Büyük ve Cazip Teklif

49. W. Hofmann ve L. Van Dillen, *"Desire: The New Hot Spot in Self-Control Research.* (Arzu: Kendi Kendini Kontrol Etmede Yeni Bir Etkin Nokta). *Current Directions in Psychological Science 21*, no. 5 (2012): 317–22; doi: 10.1177/0963721412453587.

50. Wikipedia, *"Cognitive Behavioral Therapy,"* (Bilişsel Davranışçı Terapi). https://en.wikipedia.org/wiki/Cognitive_behavioral_therapy.

51. Hofmann ve Van Dillen, "Desire: The New Hot Spot in Self-Control Research." (Arzu: Kendi Kendini Kontrol Etmede Yeni Bir Etkin Nokta).

52. M. Moss, *"The Extraordinary Science of Addictive Junk Food."* (Bağımlılık Yapan Abur Cuburların Ardındaki Sıradışı Bilim) *New York Times Magazine*, 20 Şubat 2013; https://www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the- extraordinary- science- of- junk-food.html.

53. O. Solon, *"Ex-Facebook President Sean Parker: Site Made To Exploit Human 'Vulnerability' "* (Facebook'un Eski Yöneticisi Sean Parker: "Site, İnsanın 'Kırılganlığından' Faydalanmak Üzere Tasarlandı") *The Guardian*, 9 Kasım 2017, https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/facebook-sean-parker-vulnerability-brain-psychology.

54. A. F. T. Arnsten, *"Stress Weakens Prefrontal Networks: Molecular Insults to Higher Cognition."* (Stres, Prefrontal Ağları Zayıflatıyor: Yüksek Bilişe Yönelik Moleküler Aşağılamalar) Nature Neuroscience 18, no. 10 (2015): 1376–85; doi: 10.1038/nn.4087; A. F. T. Arnsten, *"Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure and Function."* (Prefrontal Korteksin Yapısını ve İşlevini Bozan Yollara İşaret Eden Stres) Nature Reviews Neuroscience 10 (2009): 410–22; doi: 10.1038/nrn2648.

55. J. A. Brewer, *"Feeling Is Believing: The Convergence of Buddhist Theory and Modern Scientific Evidence Supporting How Self Is Formed and Perpetuated Through Feeling Tone (Vedanā).* (Hissetmek, İnanmaktır: Budist Teoriler ve Benliğin Duygudurumlarla Şekillenmesini ve Sürdürülebilirliğini Destekleyen Modern Bilimsel Kanıtların Yakınlaşması) Contemporary Buddhism 19, no. 1 (2018): 113–26; doi: 10.1080/14639947.2018.1443553; J. A. Brewer, *"Mindfulness Training for Addictions: Has Neuroscience Revealed a Brain Hack by Which Awareness Subverts the Addictive Process?'* (Bağımlılıklar İçin Bilinçli Farkındalık Eğitimi: Sinirbilim, Farkındalığın Bağımlılık Sürecini Kırmasını Sağlayan Bir Beyin Hilesini mi Yakaladı?) Current Opinion in Psychology 28 (2019): 198–203; doi:10.1016/j.copsyc.2019.01.014.

56. K. A. Garrison ve arkadaşları, *"Effortless Awareness: Using Real Time Neurofeedback to Investigate Correlates of Posterior Cingulate Cortex Activity in Meditators' Self-Report."* (Zahmetsiz Farkındalık: Meditasyon Yapanların Kendilerinden Alınan Bilgilerle Posterior Singulat Korteks Aktivitelerinin Korelasyonunu İncelemek Üzere Gerçek Zamanı Nörogeribildirimlerden Faydalanmak) Frontiers in Human Neuroscience 7 (2013): 440; doi: 10.3389/fnhum.2013.00440.

Bölüm 16. Merak Bilimi

57. W. Neuman, *"How Long Till Next Train? The Answer Is Up in Lights* (Bir Sonraki Tren Ne Zaman Gelecek? Yanıtı Işıklarda)" New York Times, 17 Şubat 2007.

58. Joanna Rose'un Leon Lederman ile yaptığı röportajdan alındı. 7 Aralık 2001: https://www.nobelprize.org/prizes /physics/1988/lederman/26243-interview-transcript-1988- 3.

59. J. A. Litman ve P. J. Silvia, *"The Latent Structure of Trait Curiosity: Evidence for Interest and Deprivation Curiosity Dimensions."* Journal of Personality Assessment 86, no. 3 (2006): 318–28; doi: 10.1207 / s15327752jpa8603_07.

60. M. J. Gruber, B. D. Gelman, and C. Ranganath, *"States of Curiosity Modulate Hippocampus-Dependent Learning Via the Dopaminergic Circuit."* (Dopaminerjik Bağlar Yoluyla Hipokampusa-Bağlı-Öğrenmeyi Düzenleyebilen Merak Türleri) Neuron 84, no. 2 (2014): 486–96; doi: 10.1016/j.neuron.2014.08.060.

61. T. C. Blanchard, B. Y. Hayden, and E. S. Bromberg-Martin, *"Orbitofrontal Cortex Uses Distinct Codes for Different Choice Attributes in Decisions Motivated by Curiosity."* (Orbifrontal Korteks Merak Mo-

tivasyonuyla Alınan Kararlarda Farklı Seçimlere Birbirinden Farklı Kodlar Atıyor) Neuron 85, no. 3 (2015): 602–14; doi: 10.1016/j.neuron.2014.12.050.

62. Albert Einstein, "Old Man's Advice to Youth: 'Never Lose a Holy Curiosity." Life, 2 Mayıs 1955, s. 64.

Bölüm 19. *All You Need Is Love*

63. J. A. Brewer, *The Craving Mind: From Cigarettes to Smartphones to Love—Why We Get Hooked and How We Can Break Bad Habits* (New Haven, CT: Yale University Press, 2017); K. A. Garrison ve arkadaşları, *"BOLD Signal and Functional Connectivity Associated with Loving Kindness Meditation.* Brain and Behavior 4, no. 3 (2014); doi: 10.1002/brb3.219.

Bölüm 20. Neden Arama Alışkanlık Döngüsü

64. C. Darwin, Insanda ve Hayvanlarda Duyguların İfade Edilmesi (İstanbul: Alfa Yayınları, 2021).
65. D. H. Lee, J. M. Susskind ve A. K. Anderson, *"Social Transmission of the Sensory Benefits of Eye Widening in Fear Expressions."* (Korku Anlarında Gözleri Olabildiğince Açmanın Duyusal Faydalarının Sosyal Düzeyde İletimi) Psychological Science 24, no. 6 (2013): 957–65; doi: 10.1177/0956797612464500.

Bölüm 21. Doktorlar Bile Panik Atak Geçirirler

66. Amerikan Psikiyatri Derneği, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) (Washington, D.C., Amerikan Psikiyatri Derneği Yayınları, 2013).

Bölüm 23. Kaygı Ayıklığı

67. C. Darwin, İnsanın Türeyişi (İstanbul: Alfa Yayınları, 2019).
68. D. Keltner, "The Compassionate Instinct." (Merhamet İçgüdüsü) Greater Good Magazine, 1 Mart 2004.
69. Amerikan Psikiyatri Derneği, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5) (Washington, D.C., Amerikan Psikiyatri Derneği Yayınları, 2013). Dr. Martin Luther King Jr., "Letter from Birmingham Jail," (Birmingham Hapishanesi'nden Mektup) https://www.africa.upenn.edu/Articles_Gen/Letter_Birmingham.html.

Dizin

Görsel ve figürlerin sayfa numaraları *italik* olarak verilmiştir, sonuna 'n' eklenenler notlara işaret eder.

60 Minutes (televizyon programı), **293**

A

Adams, John, **33**
Adrenalin, **40, 44**
Adsız Alkolikler, **280**
Akut (korku tepkisi), **39, 40**
Alkol alışkanlığı döngüsü, **76**
Alışkanlıkları değiştirmek, **70, 82-5, 124**
Amazon, **11, 51, 58, 85, 178, 191, 295, 296**
Amerikan Kaygı ve Depresyon Derneği, **299**
Amerikan Psikoloji Derneği, **34**
"Anthem" (Cohen), **240**
"Araştırma yaparken aslında 'özaraştırma' yapıyoruz", **50**
Arka (eski) beyin, **41, 87-8, 90, 94, 187, 190, 201, 234**
Armstrong, Randy, **283**
Aşerme alışkanlık döngüleri, **11, 160, 170-3, 183, 186, 189, 228, 268**
Atıştırma alışkanlık döngüsü, **133-4, 253, 257**
Aydınlanma Devri, **184**
Ayrıca bakınız: Daha büyük, cazip teklif (DBCT) (üçüncü vites); ödül temelli öğrenme

B

Başarı, **304**
"Bağımlılık Yapan Abur Cuburların Ardındaki Sıradışı Bilim" (Moss), **185**
BBF (Boktan Büyüme Fırsatı), **176-9**
Beyzbol oyuncuları ve ritüelleri, **101**
Bırakma Arzusu Uygulaması, **114, 170, 172, 291-3**
Bilinçli farkındalık, **95, 107, 109, 115, 132, 186, 189, 246, 253, 261-3, 269, 274, 291**
Bilinçli Farkındalık Merkezi, **293**
Bilinçli Farkındalık Merkezi, **72, 293**
Bilinçli Yeme Uygulaması, **161, 170, 172-3, 187, 192, 270**
Bilişsel davranışçı terapi (BDT), **184-5**
Bilişsel kontrol, **185**
Birinci vites, bakınız Kısım **1, 73-124**
"Bir şey yapma, sadece orada ol! **95-6**
Bisiklete binme, **71, 215-6, 239, 297**
Blanchard, Tommy,**201**
Blossom, Henry, **183**
Bolt, Usain, **105**
Boncuklu kolye, **283**
Bonnin, Edith, **190**
Borkovec, T. D., **61**
Boudette, Robin, **205, 279, 297**
Broadhurst, P.L., **103**
"Bundan elime geçen nedir?", **150, 162, 164, 209, 255**

C-Ç

Campbell, Joseph, **85**
Cetta, Denise, **293**
Chernev, Alexander, **42**
"Cilala, parlat", **82-3, 96, 145, 168**
Cohen, Leonard, **240**
"Compassionate Instinct" (Merhamet İçgüdüsü) (Keltner), **286**
Cooper, Anderson, **293**
COVID-19, **34-6, 38, 44, 47, 65, 276, 299**
Craving Mind, (Brewer), **302, 308**
"Çaba göstermekten keyif alma" **155**
Çağrışımsal öğrenme, **101**
Çikolata, **9, 153, 159, 304**
Çöpü çıkarma, **162**

D-E

Daha Büyük ve Cazip Teklif, bakınız Bölüm **15, 183-196**
Damon, Matt, **16**
Darwin, Charles, **2489, 285-6, 288**
Dave'in Hikayesi, bakınız Bölüm **7, 97-106**, bakınız Bölüm **11, 139-146**, bakınız Bölüm **17, 211-222**
Davranışsal Eğilim Anketi, **119, 303**
Davranışsal eğilimler, ödül temelli öğrenme, **122-4, 131, 184**
Dağ bisikleti, **215, 216**
Default mode network (DMN), **109, 110, 113-4**
Deniz salyangozu, **38, 53, 117**
Depresyon, **36, 110-1, 115, 241**
Derin sahtelik (deepfake), **43**
Dodson, John, **102**
Dopamin, **54-6, 130, 201**
Dorsolateral prefrontal korteks, **186**
Duygudurumlar ve ödül değeri, **287**
"Duygusallık ve Yerkes-Dodson Yasası" (Broadhurst), **103**
Dweck, Carol, **94, 152-4, 203, 213**
Einstein, Albert, **21, 197, 204**
Emily'nin hikayesi, **31, 33, 90, 129**
Erteleme alışkanlık döngüsü, **17, 76, 82, 92, 127, 204, 271, 273**
Evrim, **37, 286**
Eysenck, Hans, **103**

F-G

Facebook, **57, 183, 185, 306**
Farkındalık, **6, 9, 72, 93-4, 107-8, 117, 132, 138, 141, 143, 191, 195, 218, 273, 291, 301-7**
fMRI tarayıcı, **159**
Fort McMurray orman yangını, **36**
FRKİAİ, **227-9, 231-2, 253-6, 258-9, 263-4, 270, 280**
Gerçek ödül değeri, **172**
Geçmişe dönük ikinci vites, **150-2**
"Geri sayım saatleri", **197, 199**
Giyardiyaz, **26-7**
Gladwell, Malcolm, **288**
Google, **26, 33, 42, 51, 183, 199**
'Göreceli değer birimi' (relative value unit – RUV) hedefleri, **66**
Gruber, Matthias, **201**

H-I-İ

H, S, D (hastane kodları), **217**
Hayal kırıklığı alışkanlık döngüsü, **203, 224, 227**
Hayatta kalma, **88, 130, 142, 177, 249, 285-6**
Henepola Gunaratana, Bhante, **218**
Herbert, Victor, **183**
Hipokampus, **201**
'Hmmmm' pratiği, **205-6, 208-9, 217-8, 251**
Hobbes, Thomas, **198**
Hume, **287**
"I Want What I Want When I Want It" (Blossom and Herbert), **183**
Instagram, **57-8, 194**
İkinci vites, bakınız Kısım **2, 125-180**
İlgi tipi merak, **200**
İnsanın Türeyişi (Darwin), **308**

İnternet, **52**
İrade gücü, **75, 89, 90-1**

J-K

JAMA Psychiatry, **299**
Jefferson, Thomas, **33-4**
Jordan, Michael, **105**
Kabat-Zinn, John, **93, 107**
Kandel, Eric, **53**
Kant, **287**
Kanıta dayalı inanç, **267-8, 270-1, 277**
Karateci Çocuk, film, **81, 86**
Karr, Mary, **281**
Kaygı, **2, 4, 5, 6, 9, 10, 15-7, 25-6, 29, 30, 33-4, 36, 38, 42-4, 48, 50, 58-59, 61, 63, 66, 68-9, 70, 78, 82, 87, 91, 98-9, 104, 105, 111-2, 127, 139, 140, 149, 207-8, 213, 220, 229, 231, 244-6, 279, 299, 300-2, 308**
  Kaygının Doğuşu, bakınız Bölüm **2, 37-48**
  Bulaşıcı, ...olarak kaygı, **44**
  Kaygının tanımı, **27, 60, 282**
  Kaygı alışkanlık döngüsü, **55, 66, 77, 127, 136, 140, 165, 186, 215, 220, 284**
  Ayrıca bakınız: Beyin/zihin: Brewer, Judson; bilinçli farkındalık, Kaygı Döngüsünü Kırma Uygulaması
Kaygı alışkanlığı döngüsü, **55, 66, 127, 140, 215, 220, 284**
Kaygı Ayıklığı, bakınız Bölüm **23, 279-289**
Kaygı bozuklukları, **13, 17, 28, 33, 55**
Kaygı Döngüsünü Kırma Uygulaması, **66, 68-9, 112, 139, 206-8, 220, 230**
"Kaygı kuyusu", **35**
Keltner, Dacher, **286**
Kim, Chloe, **105**
King, Martin Luther, Jr., **289**
Konfor alanı, **212-3**
Korku + belirsizlik = kaygı, **41**
Korku, **37, 39, 40-1, 44, 165, 254, 308**
"Kötü Bir Alışkanlığı Terk Etmenin En Kolay Yolu" (TED Konuşması) (Brewer), **82**
Kumarhaneler, **56, 61,**

L

Laboratuvardan tedaviye, **114**
Lally, Philippa, **168**
Lederman, Leon, **198**
Lee, Daniel, **248**
Leonard-Fleckman, *Mahri, 29*, **30-3**
Limbik sistem, **225**
Litman, Jordan, **198**
Little Engine That Could (Piper), **174**

M-N

Maltz, Maxwell, **167**
Marlboro modelleri ve KOAH, **132**
Marslı, film, **16**
Max Planck Enstitüsü çalışması, **130**
McDonald, Michele, **228**
Meditasyon, **108, 118, 259**
Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5), **64**
Merak, **9, 103, 163, 181, 196-7, 200-1, 204, 206-8,** *215-6, 220, 227, 229,* **251, 253-4, 284, 307**
  Yoksunluk tipi merak, **199, 202-3**
  Kanıta dayalı inanç, **267-8, 270-1, 277**
  Dayanıklılık, **215**
  İlgi tipi merak, **200, 202-3, 206**
  Ödül temelli öğrenme, **53, 66, 87, 139, 200, 285**
Merhamet, **235-6, 239, 286, 288, 308**
Millgram, Yael, **111**
Mindful Nation, (Ryan), **291**
Mindfulness in Plain English (Henepola Gunaratana), **218**

Mindset: The *New Psychology of Success (Dweck)*, *94*
Modern dünya, **34**, **52**, **56-8**
Morita, Pat, **81**
Moss, Michael, **185**
Muglia, Louis, **101**
Müptelalık, **194**
Neden Arama Alışkanlık Döngüsü, bakınız Bölüm **20**, **243-251**
Nedensellik ve korelasyon, **67**, **102**
Nefes egzersizi, **217-221**
Netflix, **85-6**
New York Times, *4*, *7*, *185*, **272-3**, **275**, **306-7**

O-Ö-P

Obezite, **55**, **184**
"Odaklanmak Neden Bu Kadar Zor ya da Gerçekten Zor Mu? Bilinçli Farkındalık, Bilinçlenme ve Ödül Temelli Öğrenme Unsurları" (Brewer), **273**
Olumlu pekiştirme, **119**
Ayrıca bakınız: Ödül temelli öğrenme
Olumsuz pekiştirme, **37**, **93**, **119**
Ayrıca bakınız: Ödül temelli öğrenme
Opioid salgını, **184**
Orbitofrontal korteks (OFC), **131**, **134**, **201**
Otomatik pilot, **257**
Otomatik tepkiler, **108**, **254**
Ödül değerini güncelleme (ikinci vites), **133**, **136**, **144-5**, **148-9**, **170**, **179**, **188**
Dana Small'un deneyi, **159-166**
Karar verme, **137**
Boktan Büyüme Fırsatı (BBF), **176-9**
Ödül değerinin raf ömrü, **144**
Ödül temelli öğrenme, **53**, **56**, **58**, **66**, **87**, **95-6**, **99**, **119**, **132**, **134**, **136-7**, **139**, **141**, **144**, **152**, **175**, **177**, **184**, **186-7**, *189*, *200-1*, **211**, **254**, **273-4**, **285**
Öfke alışkanlığı döngüsü, **54**, **250-1**, **257**
Ön beyin, **53**
Ayrıca bakınız: Prefrontal korteks (PFC)
"özaraştırma", **50**, **288**
Özfarkındalık, **47**
Panik, **10**, **214**, **253**, **259**, **260-1**, **308**
Parker, Sean, **185**
Partenon, Atina, Yunanistan, **183**
Pascal, *Blaise*, *198*
Pasta vs. brokoli, bakınız Bölüm **10**, **127-132**
PET (pozitron emisyonlu tomografi) *tarayıcısı*, *159*
Posterior singulat korteks (PCC), **110**, **256**
Pozitif-negatif asimetri, **263**
Prefrontal korteks (PFC), **184**, **225**
Ayrıca bakınız: Ön beyin
Prekordiyal yumruk, **226**
Psikiyatri, **35**, **308**

R-S

Raichle, Marcus, **109**
Rescorla, Robert A., **168**
Rescorla, Wagner (RW) modeli, **169**, **172-3**
Roy, Alexandra, **66**
Ruminasyon alışkanlık döngüsü, **111**
Ryan, Tim, **291**
Savaş, kaç ya da donakal tepkisi, *40*, *117-8*
Sayadaw, Mahasi, **228**
Sebep-sonuç, **148**
Silikon Vadisi, **57**
Silvia, Paul, **198**
Sinirbilim, **6**, **285**, **304**, **307**
Sinizm, **67**
Small, Dana, **159**
Somatik hafıza oluşumu, **249**, **261**

Sorun çözmedeki sorun, **62, 65**
Sosyal bulaşma, **45-6**
Sosyal medya, **46**
Susskind, Joshua, **248**
Sutton, Caroline, *102, 297*

T-U-Ü

Taylor, Veronique, 172
Tedavi İçin Gerekli Sayı (NNT), **68-9**
The Path to Purification, **118**
Tıkanırcasına yeme bozukluğu, **19, 71, 87, 122, 137, 150, 151, 170, 172, 233-5, 241, 269, 288**
"tıklama yemi/tuzağı", **52, 56**
Twitter, **57, 92**
Tükenmişlik salgını, **65-72**
Ulusal Kanser Enstitüsü, **114**
Üçüncü vites, bakınız Kısım **3, 181-279**

V-W-Y-Z

Volatilite Endeksi (VIX), **45**
Wagner, Allan R., **168**
Yaygın kaygı bozukluğu, **31, 35, 64, 69, 98**
Yeme alışkanlığı döngüsü, **71, 134, 140, 170, 193, 268**
Yerkes, Robert
Yerkes-Dodson Yasası, **103, 302**
Yoksunluk tipi merak, **199, 202**
"zırh kuşanmak", **65**
Zihniyet (dünya görüşü), **152, 304**
Zoom, **279, 282**

SPOILER:

Bu kitapta "Spor yapın, papatya çayı için, bulmaca çözün" gibi öneriler yok!

Kendinizi bunalmış ve kontrolden çıkmış hissediyor; yeme bozukluğu, erteleme alışkanlığı, stres gibi günlük hayatınızı derinden etkileyen irili ufaklı ataklar yaşıyor; sosyal medyada gördüğünüz herhangi bir içerikle kaygı denizinde boğulduğunuzu düşünüyorsanız yalnız değilsiniz...

Dr. Judson Brewer, kişisel sorunlardan tüm ulusların yaşadığı zorluklara kadar her alanda kaygının hayatlarımızı nasıl etkilediğini çarpıcı bir dille anlattığı *Kaygı Döngüsünü Kırmak* ile bağımlılıklarınıza farklı bir açıdan bakmanızı sağlıyor. Bu bağımlılıkların yarattığı kaygı döngüsünün basit ve düzenli alıştırmalarla üstesinden gelebileceğinizi danışanları üzerinden örneklerle aktaran Brewer, tetikleyicileri keşfetmeyi ve çözüme giden yolda kaygıyı haritalandırmayı başarmanız için ışık tutuyor. Laboratuvarında gerçekleştirdiği uygulamalar aracılığıyla beyin temelli teknikler kullanmanızın ve bilinçli farkındalık egzersizleri yapmanızın hayatlarınızı nasıl iyileştireceğini gözler önüne seriyor.

Bakkaldan aldığımız tuzlu fıstık paketini bize sabunlu suyla yıkatmış bir dünyada kaygıdan uzak kalabilmek bir seçenek olmaktan çıkmış gibi görünüyor. Dr. Judson Brewer'ın yirmi yılı aşkın kaygı uzmanlığını sığdırdığı bu kıymetli çalışması, bu boğucu zamanlarda kaygı döngüsünden çıkış yolunu bizlere göstermekle kalmıyor, kaygının tüm kılcal damarlarına nüfuz etmemizi ve böylece "düşmanımızı" tanımamızı da sağlıyor. Uzakdoğu restoranına gittiğimde "Ya son seferden bu yana vücudum deniz ürünleri alerjisi geliştirdiyse?" düşüncesi eşliğinde panik atak geçirmişliğim olmasa da anksiyeteden iyi kötü çekmiş biri olarak bir daha, baştan sona, altı çizilerek okunacaklar listeme girdi bile.

-Erkam Evlice, Editör

ISBN: 978-625-7344-25-8

okuyanus.com.tr