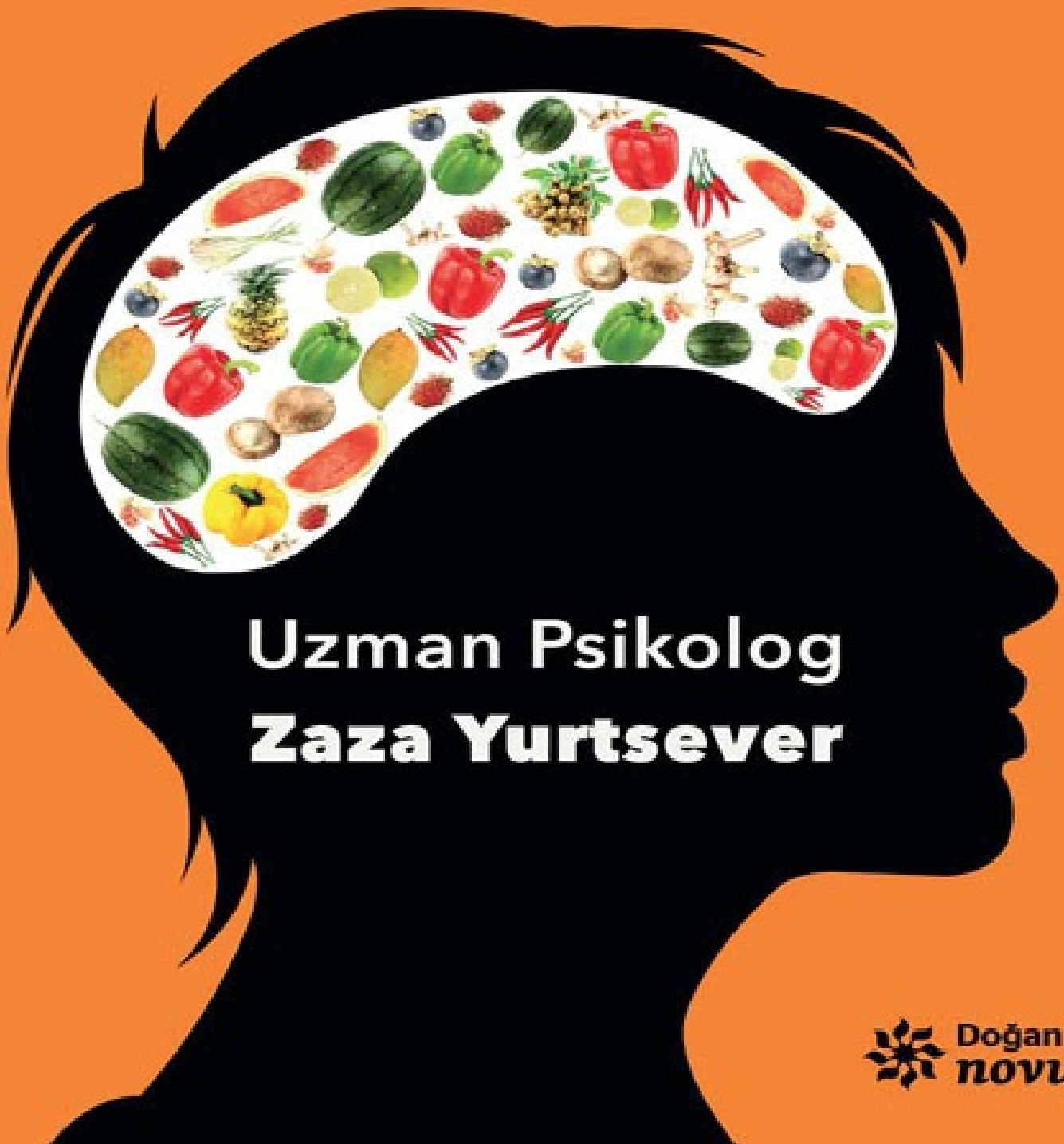


EGOİST BEYİN VE KİLO

VATA STRES
YÖNETİMİYLE
İNCELMEK



Uzman Psikolog
Zaza Yurtsever

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özđün olduğu unutulmamalıdır.

EGOİST BEYİN VE KİLO

Vata Stres Yönetimiyle İncelmek

Yazan: Zaza Yurtsever

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Dijital yayın tarihi: Mayıs 2014 / ISBN 978-605-09-2020-8

İllüstrasyonlar: Özđür Atamer

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.ř.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 1 Kat 10, 34360 şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

EGOİST BEYİN VE KİLO

VATA STRES
YÖNETİMİYLE
İNCELMEK

Uzman Psikolog
Zaza Yurtsever



Bu kitap için...

Bazı şeyleri yaşamadan anlamak zordur diye düşünenlerdenim. Örneğin, lezzetli bir yemeği sadece tadına vararak yeriz, bazen de tadını bile fark etmeden sadece yeriz. Ama bir gün o yemeği (ya da benzerini) kendimiz yaparsak, ondan sonra masamıza gelen yemekleri yapanın emeğine saygı duyarak yeriz. En azından böyle olmalı. Başka örnekler vermek gerekirse, annelerimizin kıymetini anne olunca, babamızdan aldığımız harçlığın önemini para kazanmaya başlayınca anlarız. İşte ben de kitap yazmanın ne kadar çok emek isteyen, her adımının detaylı bir çalışma gerektirdiğini, sabrın sınıandığı bir süreç olduğunu kendi kitabımı yazmaya çalışırken ve kitaplarını yazma süreçlerinde Zaza'yı takip etme şansım olduğunda anladım. Kıymetli dostum Zaza, Alman disiplini, araştırma merakı, üretme aşkı ve yenilikçi yapısı sayesinde sizleri iki sene içinde ikinci kitabıyla buluşturdu.

Egoist Beyin ve Kilo adlı kitabının hazırlık döneminin sanıyorum ki epeyce bir kısmını gözlemlene şansım oldu. Gözlemlene demeyelim de bir kitabın su damlaları gibi birikimini görme fırsatım oldu. Zaza'nın ortaya çıkan her bölümde çocuksu bir heyecanı ama profesyonel bir duruşu vardı hep. Kitabın bölümlerini oluştururken bir taraftan kitapları, çalışmaları, literatürleri, araştırmaları hızla okuyup sentezliyor; bir taraftan konuyla ilgili tecrübelerini değerlendiriyor, diğer yandan da yeni kaynaklar araştırıp siparişler veriyor ya da her yurtdışı seyahatinden kitaplarla dönüyordu. Ve bu kitapla ilgili çalışmalarının henüz sonlarına doğru, bana üçüncü kitap projesinden bahsetmeye başlaması ve bu hummalı sürece şahitliğim kendisine duyduğum takdir ve hayranlığı bir kat, çok kat artırmıştı.

Sonrasında kitabını baştan sona okuyup fikrimi kendisiyle paylaşmamı istemişti. Gerçi değerli dostum bunu ilk kitabı için de istemişti benden. O zaman da çok heyecanlanmış ve sevinmiştim ama bu sefer *Egoist Beyin ve Kilo* için neden bilmem daha çok heveslenmiş ve daha çok sevinmiş buldum kendimi.

Elimden geldiğince okuyup fikrimi söylemek için sabırsızlanıyordum ama bir taraftan da beslenme ve bozukluklarının psikolojisi konusunda ülkemizde en çok güvendiğim, başarılarını gerek ortak takip ettiğimiz hastalarımızda gördüğüm, gerek hastam olmayan pek çok kişiden duyduğum ve profesyonelliğine dostluğumuzun etkisinde kalmadan tamamen objektif bir şekilde son derece güvendiğim bir uzmanın kitabıyla ilgili geribildirim sorumluluğu her şeye rağmen beni biraz da olsa strese sokuyordu. (Kitabı okuyunca bilin bakalım benim yaşadığım bu stres hangi gruba giriyor?) Ancak kitabın ilk sayfası itibarıyla ben kendimi Egoist Beyin teorisinin içinde buldum.

Eğitim ve öğretim hayatının çok büyük bir kısmını Almanya'da geçirmiş biri için bu ne akıcı bir dil ve ne güzel ifadelerdi. Bu kıyaslama bile hoş olmadı aslında ama ilk satırlar itibarıyla bunu düşünmeden yapamadım. Zaza sadece 5-6 senedir değil de sanki hep Türkiye'de yaşamıştı. Beynin çalışma prensibi karışık bir mekanizmadır, ama Zaza bunu hem de stresin etkilerini, psikolojik etkilerini ve bunların bedensel sonuçlarını ve ardından neler yapılması gerektiğini öyle yalın ve öyle akıcı bir dille kaleme almış ki kendisini yürekten tebrik ediyorum.

Ülkemizde ve dünyada “obezite” ve “zayıflama” gibi popüler bir konuda sayısız hatalar, eksikler ve suiistimaller içinde kafaların karışık olmasını çok normal karşılıyor ve anlayabiliyorum. İşte tam da bu noktada sevgili Zaza Yurtsever, ilk kitabı *Korkma Ye!* ile hepimizi düşündürmüştü. Şimdi de *Egoist Beyin ve Kilo* ile yine farklı bir pencere açıyor.

Ben de beslenmeyle ilgilenen bir hekim olarak Zaza'nın, adına ne demek isterseniz öyle deyin; şişmanlık, zayıflama, diyet, obezite, sağlıklı beslenme konusundaki çalışmaları bana şu mesajı veriyor: Bilimsel temellerde, kanıtli kaynaklarla karşımıza çıkan her yeni fikir üzerinde düşünmeliyiz. Yani hayatta hiçbir konuda duvarlarımız olmamalı.

İşte uzman psikolog değerli dostum Zaza Yurtsever'in bu kitabını okurken, kalıplarınızı bir kenara bırakın, alışkanlıklarınızı ve bildiklerinizi kapının kenarındaki askıya asın ve akıcı yazının içine bırakın kendinizi. Bakalım ne yeni bilgiler ve ardından önerilen egzersiz programlarıyla ne deneyimler bekliyor sizi... ve bakın bakalım hayatınızda neler değişecek?

Sevgili Zaza, seni yürekten tebrik ediyor ve bu süreci yaşamama fırsat verdiğin için sana çok teşekkür ediyorum. Yolun bir kez daha açık olsun.

Sevgilerimle.

Dr. Tijen Acarkan
Türkiye Tamamlayıcı Tıp Derneği Başkanı

Önsöz

Klinik psikoloji öğrenimi gördüğüm Philipps Üniversitesi, Almanya'nın en güzel şehirlerinden biri olan Marburg'dadır. Tepesindeki görkemli şatosu ve yüzlerce tarihi binasıyla Marburg başlı başına bir müze gibidir. Bundan dolayıdır ki UNESCO'nun dünya mirası listesine alınmıştır. 1527 yılında derebeyi Philipp der Grossmütige von Hessen tarafından kurulan üniversitesi ise dünyanın ilk Protestan üniversitesi olma özelliğini taşıyor. 1527 yılında 90 öğrenciyle açılan okul şu anda 25.000'in üzerinde öğrencisi ve dünya çapında isim yapmış profesörleriyle Almanya'nın en önemli üniversitelerinden biridir.

Bu özelliklerinin yanı sıra Marburg Üniversitesi aynı zamanda solcu geçmişle de adından söz ettirmiştir. Orada yaşadığım 1989-1996 yıllarında 68 geleneğinin izini gözlemlemek hâlâ mümkündü. Mesela yaşadığım Pablo Neruda Öğrenci Yurdu, zamanında solcu öğrenciler tarafından işgal edilmiş, kendi kendini yöneten bir yurttu. Üniversitenin "legal" yurtlarına kıyasla son derece büyük ve şık odaları olan bu yurt, hem daha ucuz hem de daha sıcaktı. Yurtta yaşamak isteyen öğrenciler için solcu bir geçmişe sahip olmak ve sol bir hareket ya da sosyal bir aktivitede yer almak önkoşulu vardı.

Odalarımız aynı koridorda olan Elif ve Katja da bir taraftan hukuk fakültesinde öğrenimlerine devam ederken, bir taraftan da Etiyopya'dan gelen mültecilere Almanca dersleri veriyorlardı. Sonradan kendileri de bu insanların kullandığı Amharca dilini öğrenmeye karar verdiler. Gündelik konuşmaları yapacak seviyeye geldikten sonra da bir aylığa Etiyopya'ya gittiler. Amaçları orada bir ay boyunca hem lisan öğrenmek, hem de dinlenmekti. Döndüklerindeyse onları stresli bir sınav dönemi bekliyordu.

Etiyopya'daki gidişat ne yazık ki onların bekledikleri şekilde gelişmemişti. Önce Addis Ababa'da beş gün kalıp bir dil okuluna yazılmışlar, dersler pazartesi günü başlayacağı için de bir otobüse atlayıp iki günlüğüne birkaç yüz kilometre uzaklıktaki başka bir şehre gitmişlerdi. Orada iki gece kaldıktan sonra Addis Ababa'ya geri dönmek istediklerindeyse, otobüsün bir sonraki seferinin üç hafta sonra olacağını öğrenmişlerdi. Ayrıca otobüslerin zaman zaman yollarda saldırıya uğradığı ve bu yüzden üç hafta sonraki otobüsün de şehre geleceğinin garantisi olmadığı ve tek çarelerinin Addis Ababa'ya yürüyerek gitmek olduğu gerçeğiyle yüzleşmişlerdi. Dilleri döndüğünce bütün geri dönüş olanaklarını gözden geçirdikten sonra, tek çarelerinin Addis Ababa'ya yürüyerek dönmek olduğu gerçeğini kabul edip, insanların kendilerine verdikleri bir kilo şeker, birkaç ekşi ekmek ve birkaç litre suyu da sırt çantalarına alıp yollara koyulmuşlardı.

Üç hafta sürecek bu yolculuklarında her günün sonunda bir köy evinde konaklayıp, açlıktan, susuzluktan ve hastalıktan ölüme terk edilmiş insanların yaşamlarına tanıklık edeceklerdi. Her gün bir köyden diğerine yürürken yolda hissettikleri ölüm korkusu, gördüklerini ve yaşadıklarını beyinlerine entegre etmeye çalışmaları, zaman zaman تنها bir dağ başında her an vahşi bir hayvanın saldırısına uğrama endişesi, ruhsal dengelerini o denli bozmuştu ki, birkaç gün sonra otomatikman bir daha birbirlerinin gözlerine bakmamaya karar vermişlerdi. Zira her göz göze geldiklerinde içinde bulundukları çaresiz durumun bilincine varıp bağıra bağıra ağlamaya başlıyorlardı. Neredeyse hiç konuşmadan ve göz temasına girmeden yaptıkları hayatlarının bu en uzun yolculuğunun sonunda üç hafta sonra Addis Ababa'ya varmış ve yine çok fazla konuşmadan ve oyalanmadan Marburg'a geri dönmüşlerdi.

Marburg'a döndüklerinde her ikisi de neredeyse bir deri bir kemik kalmıştı. Bütün ısrarlarımıza rağmen bize başlarına gelenleri anlatmıyor ve yalnızca bitirme sınavlarına hazırlanıyorlardı. Aylarca süren bu sınav maratonunda Elif her an gergindi ve durmadan zayıflıyordu. Gece gördüğü kâbuslar yüzünden zaman zaman geceleri bağırıyor ama buna rağmen konuşmamakta ısrar ediyordu. Katja ise yavaş yavaş eski kilosuna dönmekle kalmamış, aynı zamanda şişmanlamaya başlamıştı. Elif'le karşılaştırıldığında daha sakin, uykuları daha düzenli ve sınavlara hazırlanırken de daha az kaygılıydı. İkisinin de Etiyopya'da bir ay boyunca yaşadıkları yoğun stres ve akabinde aylarca süren sınav stresi aynıydı, ama duruma verdikleri tepki tamamen farklıydı. Biri daha sakin kalıp şişmanlarken, diğeri devamlı gergin bir halde zayıflıyordu. Belli ki yaşadıkları stres ikisinde farklı bir etki yaratmıştı.

İnsanların yaşadıkları stresin yeme davranışını nasıl etkilediğine yönelik yapılan araştırmalar, Elif ve Katja'nın yaşadıklarının gayet sıradan bir olgu olduğunu gösteriyor. Konuyla ilgili İngiliz bilim insanlarının üniversiteye yeni başlamış bir grup öğrenciyle yaptığı araştırmalar, hayatta yeni bir sayfa açmış olmanın yarattığı stresin, öğrencilerin yüzde 40'ında zayıflığa, yüzde 40'ında şişmanlığa yol açarken, yüzde 20'sini ise etkilemediğini gösteriyor.

Peki ama insanlar aynı strese neden bu kadar farklı tepki veriyor? Neden insanların bir kısmı stresli durumlarda daha az yemek yiyip zayıflarken, diğer bir kısmı fazla yiyip şişmanlıyor ve bir kısmı da durumdan etkilenmiyordu? Konuyu yakından inceleyen İngiliz bilim insanları kronik stresin depresyona yol açtığı görüşünde birleşiyor. İnsanlar depresyona girdiklerinde iki farklı durum sergilerler: Tipik depresyon yaşayanlar uyku sorunu yaşar, yemek yiyemez ve zayıflar. Bu insanların kan değerlerine bakıldığında yüksek miktarda kortizol hormonuyla karşılaşılır. Kortizol hormonunun yüksek olması, kişinin yoğun stres yaşadığının ve son derece aktif bir stres sistemine sahip olduğunun göstergesidir.

Atipik depresyon yaşayanlarsa fazla yemek yer, kilo alır, fazla uyur ve sosyalleşemezler. Bu insanların stres sistemleri aktif değildir ve kanlarındaki kortizol oranı düşüktür. Tipik depresyon geçirenlere A grubu insanları, atipik depresyon geçirenlere ise B grubu insanları dersek, Elif'in A grubuna, Katja'nın ise B grubuna dahil olduğu sonucunu çıkarabiliriz. C grubunda yer alan yüzde 20 ise, belli ki ya strese daha dayanıklı karakterlerden oluşur ya da aldıkları ailevi ve sosyal destekten dolayı stres yaşamaz.

Tip A	Tip B
Tipik depresyon	Atipik depresyon
Uykusuzluk	Fazla uyumak
Yemek yiyemez	Fazla yemek yer
Kilo verir	Kilo alır
Kortizol ve adrenalin yüksek	Kortizol ve adrenalin düşük
Stres sistemi aktif	Stres sistemi pasif
Örnek: Elif	Örnek: Katja

Zayıflığın revaçta olduğu ve kiloluların çağımızın yeni siyahları ilan edildiği günümüz dünyasında tipolojimizi kendi özgür irademizle seçme şansımız olsaydı, eminim ki insanların büyük çoğunluğu A grubuna dahil olmak isterdi. Ama her şeyde olduğu gibi burada da madalyonun diğer yüzü var. Zira A grubunda olanlar kronik stres yaşadıklarında yemekten kesilip zayıflıyorlar ama, bunun bedelini de kanlarındaki yüksek miktarda stres hormonları ve bununla bağlantılı psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla ödüyorlar. Bunun yanı sıra kaybetme durumlarını daha az tolere edebiliyor, emekleri istediği sonucu vermediğinde tipik depresyona girebiliyorlar. B grubundaki insanlar ise hayattaki zorlukları daha iyi tolere ediyor ve strese karşı daha dayanıklı oluyorlar. Yani aslında her iki grup da kendi “tarzında” kronik stresin bedelini ödüyor. Biri depresif oluyor, diğeri ise kilolu. Adorno’nun deyimiyle, “yanlış hayat doğru yaşanmıyor.”

Kilo diktatörlüğü yaşanan günümüzde her ne kadar insanların büyük bir çoğunluğu bütün negatif olgulara rağmen Elif’in yerinde olmayı tercih etse de, hangi gruba ait olduğumuzu belirleyen faktörler son derece karmaşık. Bilim insanları kronik strese verdiğimiz tepkinin kısmen karakterimizle, kısmen genetiğimizle ilgili olduğunu, kısmen de kalıtsal olduğunu iddia ediyorlar.

Bir önceki kitabım *Korkma Ye!* de diyetlerin insanları zayıflatmadığı gibi hastalandırdığını ve kilolu insanların yeme bağımlılığıyla nasıl baş edeceklerini irdemiş ve pratik çözüm önerilerinde bulunmuştum. Şimdi ise size, insanları yeme bağımlılığına iten psikonörolojik olguları anlatıp, soruna daha derinden bir çözüm bulmanıza yardımcı olmaya çalışacağım.

Bu kitapta Berlin Vata Akademisi’nde “Vata Stres Yönetimiyle İncelmek” başlığı altında geliştirdiğimiz stres yönetimiyle tanışacaksınız. Amacımız, sadece insanların sağlıklı beslenmeleri değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri. Yiyip içtiklerimiz ve bedensel hareket sağlığımızın yalnızca bir bölümünü teşkil eder. Oysa kendimizle olan ilişkimiz (psikolojik sağlık), diğerleriyle olan ilişkimiz (sosyal sağlık) ve varoluşla olan ilişkimiz (spiritüel sağlık) de sağlıklı yaşamın önemli öğeleridir. Bu anlamda sağlıklı beslenen, haftada birkaç kez spor yapan, kan değerleri ve kilosu “normal” olan kişi, kendisi ve çevresiyle ilişkileri bozuk olduğunda ve varoluşun labirentinde kaybolduğunda, ne yazık ki sağlıklı değildir. O kişi yalnızca bedensel olarak sağlıklıdır, ama diğer boyutlarda sağlıklı değildir. Ve diğer alanlardaki bu “sağıksızlık” er ya da geç bedene de yansır. Hepimiz, sigara ve alkol kullanmadığı, her mevsim geçişinde detoks yaptığı, yediği ve içtiğine dikkat ettiği ve düzenli spor yaptığı halde genç yaşta kalp krizinden ya da kanserden ölen insanları biliriz. Ve bu tür olaylarla karşılaştığımız her durumda ilkönce sağlıklı ilgili bütün bildiklerimizi sorgular, ama sonradan aynen o bildiklerimizi tekrar ederek yaşamaya devam ederiz. Oysa bu tür olaylar bize bildiklerimizi yeniden sorgulama imkânı sunar.

Vata Stres Yönetimiyle İncelmek, kişinin gerçek anlamda yaşam biçimini değiştirmesi anlamına gelir. Bu da kişinin yalnızca bedensel olarak değil, psikolojik, sosyal ve spiritüel anlamda sağlıklı bir yaşama adım atmasıyla, yani yaşamla ve varoluşla ilgili stres yönetimi yapmasıyla mümkündür. Dolayısıyla bu kitap size nasıl hızlı bir şekilde kilo vereceğinizi vaat etmiyor. Eğer yaptığınız onlarca ve belki de yüzlerce diyetle rağmen hâlâ sihirli bir değnek arayışındaysanız, size bu kitaba vereceğiniz zamanı başka bir uğraşa ayırmanızı öneririm. Zira zayıflamak için hızlı, sağlıklı ve tehlikesiz bir metot yoktur. Ama eğer sizi yeme bağımlılığına iten nedenlerle ilgili bilgi edinmek ve bunlarla mücadele etmek, ufkunuzu açmak ve kiloya yol açan şeyin bedenimizin değil, beynimizin metabolizması olduğunu öğrenmek istiyorsanız, bu kitap size kilo sorununuzu çözmekte yardımcı olacaktır.

Bu kitapta kilo sorununun bir disiplin ya da irade konusu olmadığını, tam tersine toplumsal bir sorun olduğunu göreceksiniz. İnsanların disiplinsizlik ya da iradesizlikten değil, fakirlikten ya da fakirleşme korkusu yüzünden şişmanladıklarını öğreneceksiniz. İşini kaybetmek ya da kaybetme korkusu yaşamak, aile hayatının beraberinde getirdiği zorluklarla başa çıkamamak, çocuk eğitiminin zorlukları, yalnızlık, işyerinde mobbing kurbanı olmak, terk edilmek, bir anda hem annelik hem babalık yapmak, iş hayatının beklentileri, yıllarca mutsuz bir evliliği sürdürmek, aile fertlerinden birinin ölümcül ya da kronik bir hastalığa yakalanması, yani psikososyal bütün streslerin beynimizin metabolizmasını bozarak şişmanlamamıza yol açtığını öğreneceksiniz. Stresin psikososyal olması demek, bu stresi diğer insanlarla olan ilişkimizde yaşamamız anlamına gelir.

“Egoist Beyin” teorisi kapsamında Almanya’da Achim Peters ve grubu tarafından yapılan bilimsel araştırmalar, şişmanlığa yol açan faktörün psikososyal stres olduğunu gösteriyor. Yani stres yönetimimiz ile kilomuz arasında doğrudan bir bağlantı var:

Beyin ne kadar çok stres yaşıyorsa, beden de o denli şişmanlıyor. Ve bedene uyguladığımız diyet tarzı her stresli durum, beyni de strese sokarak daha fazla kilo almamıza neden oluyor. Bu kitapta sizi yeme bağımlılığınan kurtaracak ve yavaş yavaş ideal kilonuza getirecek yegâne yolun yaşadığınız stresi daha iyi yöneterek beyninizin stres sistemini rahatlatmak olduğunu göreceksiniz.

Son olarak da bu kitabın yalnızca şişman insanlara yönelik olmadığını altını çizmek istiyorum. Kronik stres yalnızca B grubu insanların şişmanlatırken, A grubu insanların ise bir taraftan zayıflamaya yol açarken, bir taraftan kanlarındaki stres hormonlarının devamlı yüksek seviyede bulunmasına neden oluyor. Kanda kronik bir şekilde yüksek miktarda kortizol hormonunun bulunması ise pek çok hastalığa davetiye çıkartıyor. Dolayısıyla günümüzde bir tek şişman insanların değil, zayıf insanların da stresle başa çıkmayı öğrenmeleri gerekiyor. Bu anlamda Vata Stres Yönetimiyle İncelmek günümüzün stresli koşullarında yaşayan herkes için geliştirilmiştir.

İyi bir stres yönetimi dileğiyle!

İNSAN BEYİNİ VE KİLO



Teorik olarak hepimiz beynin çok önemli bir organ olduğunu biliriz. Ama yakından baktığımızda beynin önemli değil, en önemli organ olduğunu görürüz. Bundan dolayıdır ki doğa diğer organları kaburgalarımızla kısmen bir koruma altına almışken, beyne kafatasını bir zırh gibi geçirmiştir. Çünkü onun zarar görmesi, diğerlerinin de zarar görmesi anlamına gelir. Kalbin hiç durmadan günde 100 bin defa, yılda ise 40 milyon ve 70 yıllık bir ömürde üç milyar defa çarpmasını sağlayan beyindir. Bizler bunun için bilinçli olarak hiçbir şey yapmayız. Kalbin dakikada beş litre, saatte ise 300 litre kanı toplamda 96 bin kilometrelik damarlara pompalaması, her 20 ila 60 saniyede bütün kan hücrelerinin vücudu bir defa dolaşması, her alyuvarın bütün yaşamı boyunca bedeni 53 bin ila 173 bin defa dolaşması, her saniyede üç milyon alyuvarın yok olması ve bir sonraki saniyede yeniden oluşması ve bütün bunların beyin tarafından gerçekleştirilmesi onun bedende neden bu kadar özel bir yere sahip olduğunun göstergesidir. Bedenin her hücresinde her an 100 bin kimyasal reaksiyon cereyan eder. Bedende toplamda 70 ila 100 trilyon hücre olduğundan yola çıkıp bu sayıyı 100 binle çarptığımızda hiçbir hesap makinesinin hafızasına sığmayacak kadar çok sıfırla karşılaşırız. Ama buna rağmen bütün bu reaksiyonlar her saniye vücutta meydana gelir ve biz bunun için hiçbir şey yapmayız. Yapılan araştırmalar, hücreler arasındaki iletişimin ışık hızından daha hızlı gerçekleştiğini gösteriyor. Bütün bunlardan sorumlu olan beyindir. Her saniye vücutta 10 milyon hücre ölür ve her saniye 10 milyon yeni hücre ürer. Sindirim için hangi enzimden ne kadar salgılanması gerektiği, idrar oluşumu için böbreklerimizden hangi miktarda kanın filtrelenmesi gerektiği, karaciğerin toplam 66 işlevinin her an yerine getirilmesi, bağışıklık sisteminin binlerce bakteri ve virüsü püskürtmesi gibi daha binlerce işlevin yegâne sorumlusu beyindir. Bunlar ve sayısız başka işlevlerinden dolayı beyin bedendeki en önemli organdır.

Beyin demokratik bir hukuk devleti gibi işler

Olağanüstü herhangi bir durum söz konusu olmadığında beynin iç işleyişi demokratik hukuk sistemine benzer. Bu tarz bir sistemde iktidar birbirini etkileyen birçok mercie dağıtılır. Demokratik bir sistemde bu merciler hükümet, siyasal partiler, parlamento, yargı ve seçmenlerdir. Bunların arasında organik bir bağ vardır ve hiçbirisi kendi başına karar alamaz. Aynı durum beyin için de geçerlidir. Bütün bilinçli ve bilinçdışı karar ve eylemler beynin belirli mercileri tarafından kontrol edilir ve bunlar kendi aralarında birbirlerine bağlıdır. Mesela bedene şeker (glikoz) aldığımızda, beyne kanda yüksek miktarda glikoz olduğu sinyali gider. Bu durumda beyin önce kendi glikoz ihtiyacını kontrol eder. Eğer yeterince glikoz yoksa pankreasa insülin üretimini durdurması yönünde bir emir verir ve önce kendi ihtiyacını giderir. Sonrasında ise pankreasa insülin üretme emri verir. İnsülinin asli görevi glikozun hücre içine girip kullanılabilmesini sağlamaktır. İhtiyaç fazlası glikoz da yağa dönüştürülüp depolanır.

Diktatörlüğe geçiş

Normal şartlarda demokratik bir hukuk sistemi iç işleyişine sahip olan beyin, kendisine gelen enerjide sıkıntı yaşadığı kriz durumlarındaysa diktatörlüğe geçer. Beynin yegâne gıdası şeker, yani glikozdur. Normal şartlarda her insan günde 200 gram şeker tüketir. Beyin, verdiği sinyallerle önce kendi ihtiyacını karşılar. Geriye kalan glikoz ise bedenin diğer ihtiyaçlarına göre ayrılır. Kandaki glikozun ne kadarının beyin tarafından tüketildiğini merak eden Amerikalı bilim insanları Seymour Kety ve Carl Schmidt, 1940'lı yıllarda insanların boyun damarlarına birer kateter takarak kanın beyne girmeden önce ve çıktıktan sonraki glikoz oranını ölçtüler. Girdi ve çıktı analizinden de beynin ne kadar glikoz tükettiğini ortaya çıkardılar. Böylelikle 24 saat boyunca kandaki genel glikoz oranını ve bunun ne kadarının beyinde yakıldığını gözlemleyen bilim insanları, beynin vücuda alınan 200 gram glikozun 130 gramını yalnızca kendisi için tükettiğini ortaya çıkardılar. Bu da küçük bir çay bardağı şekere tekabül eder. Beynin bedendeki merkezi önemini göz önünde bulundurduğumuzda aslan payını beynin aldığını söyleyebiliriz. Glikozun aslan payını alan beyin, bu enerjiyle düşünmek, hissetmek, karar vermek, rüya görmek ve bedeni kontrol etmek gibi bütün işlevlerini yerine getirir. Buna rağmen beynimizin glikoz ihtiyacı sabit değildir. Normal şartlarda kandaki glikozun yüzde 60'ını (130 gram) tüketen beynin glikoz ihtiyacı, uyurken yüzde 40'a düşerken, yoğun stres yaşadığımızda yüzde 90'a kadar çıkabilir.

**Beynin yegâne gıdası şeker,
yani glikozdur.**

Hayatta kalmamız için bedenin bütün işlevlerini düzenleyen beyin, bir açlık grevi, radikal bir diyet ya da kıtlık söz konusu olduğunda, yani ihtiyaç duyduğu enerjiye ulaşamadığında, demokratik hukuk sistemini devre dışı bırakarak, diktatörlüğe geçer. Enerji politikası beynimizin en mühim önceliğidir. Nöronal emniyetin tehlikeye girdiği her durumda, beyin diktatörlük ilan ederek, bedene karşı çalışmaya başlar ve kendini korumaya alarak hayatta kalmamızı sağlar. Bundan dolayıdır ki açlık grevi yapanlar, şekerli su içerek vücudun su ve beynin glikoz ihtiyacını karşılarlar. Radikal diyet yapanlarda ise beyin, düzenli aralıklarla kişilere yoğun karbonhidrat ve şeker tüketilen yeme atakları yaşatarak, ihtiyacı olan glikoza kavuşur.

**Metabolizmamızın hiyerarşik
bir yapısı vardır, beynimiz de
bu hiyerarşinin en tepesinde
yer alır.**

Beynin bu konudaki despotluğu aslında çok önceden tespit edilmiş, ancak bilim arenasında birçok önemli olgu gibi unutulmuştur. Birinci Dünya Savaşı döneminde Almanya'nın Jena şehrindeki Friedrich-Schiller-Üniversitesi'nde doktora tezi kapsamında açlıktan ölen insanlar

üzerinde araştırmalar yapan patolog Marie Krieger, 1921 yılında tezinin sonuçlarını açıklamıştır. Bedenlerinin yüzde 45 gibi büyük bir kütlesini açlıktan kaybederek ölen bu insanlara otopsi yapan Marie Krieger, açlığın yalnızca bedendeki yağ ve kas kütlelerini değil, aynı zamanda iç organları da erittiğini ortaya çıkarmıştır. Kalp de dahil olmak üzere bütün iç organlar kıtlık dönemlerinde yüzde 40'lık bir kütle kaybına uğrar. Ancak yaşanan ve nihayetinde ölüme yol açan bu kıtlık döneminde beyin neredeyse hiç küçülmez. Marie Krieger onlarca kadavra üzerinde yaptığı otopsilerde beynin maksimum yüzde iki küçüldüğünü gözlemlemiştir. Zamanında ancak otopsilerle elde edilen bu veriler, günümüzde MRT adı verilen Manyetik Rezonans Tomografisi'yle de ölçülebiliyor.

Anoreksi hastaları üzerinde yapılan araştırmalar, aşırı durumlarda iç organların yüzde 40'a varan küçülmesine rağmen, beynin minimal bir ölçüde küçüldüğünü ortaya koyuyor.

Yapılan bütün bu araştırmalar beden metabolizmamızın hiyerarşik bir yapısı olduğunu ve beynimizin de bu hiyerarşinin en tepesinde yer aldığını göstermektedir. Herhangi bir enerji krizi söz konusu değilse hiyerarşik bu sistem, demokratik hukuk sistemi kurallarına benzer bir şekilde işler. Beyin önce kendi ihtiyacını karşılar, geriye kalan enerjiyi ise bedene bırakır. Bir enerji krizi yaşandığında ise sistem diktatörlüğe geçer ve diğer bütün organlar açlık çekerken beyin bütün enerji stoklarını tüketir.

Peki ama neden?

Beynin bu hiyerarşide en tepede olması ve yeri geldiğinde diktatörlüğe geçmesi evrimsel olarak hayatta kalmamızı sağlayan en önemli olgulardan biridir. İlk insanlar devamlı kıtlık tehdidiyle ve dış dünyadan gelen tehlikelerle karşı karşıyaydılar. Bu durumla başa çıkabilmek için algının açık olması, tehlikeli ortamlarda doğru karar verebilmesi ve zor dönemlerde yiyecek bulabilmesi için stratejiler geliştirmek zorunda kalan beynin, en iyi şekilde çalışması gerekiyordu. Bütün bu beyinsel aktivitelerin yanı sıra bedenin de hayatta kalması beynin yeterli miktarda enerji almasına bağlıdır. Çünkü beynin glikoz ihtiyacı karşılanmadığında ölen bir tek o değildir. Onunla birlikte beden de ölür. İşte tam da bundan dolayı her zaman öncelikli olan, beynin yeterli miktarda enerjiye sahip olmasıdır.

Tabii ki beyin her zaman ihtiyaç duyduğu enerjiyi alamaz. Mesela kıtlık dönemleri, açlık grevleri ya da radikal diyetler sırasında beynin bu ihtiyacını dışarıdan alınan glikozla karşılaması mümkün değildir. Bu tür durumlarda kelimenin tam anlamıyla beden kendisini beyne kurban eder ve beynin glikoz ihtiyacını önce depolarıyla, sonra da kendi dokusuyla karşılar. Kaslar, kemikler, yağlar ve yavaş yavaş bütün organlar beyne glikoz yetiştirebilmek için kendilerini feda ederler. Burada beyin ve beden el ele vererek zamana karşı bir yarışa girmiştir. Bedene tekrar glikoz girdiğinde her ikisi de kurtulacaktır. Uç durumda ise önce beden ölür, sonra da beyin.



Bütün canlıların açlık durumunda ne kadar hızlı bir şekilde gerildiklerini ve saldırganlaştıklarını biliriz. Achim Peters insanoğlunun altı öğün yemediğinde bu raddeye gelebileceğini iddia ediyor. Aç kalan insanlar, doğayla ve diğer insanlarla sürdürdüğü yiyecek kavgasının bir benzerini de kendi içinde yaşar. Buradaki mücadele beyin ve beden arasında gerçekleşir. Bu mücadelede söz konusu olan madde glikozdur.

Beynin bedenin en önemli organı olduğunu bir önceki bölümde irdilemiştim. Bu hayati öneminden dolayı beyin ihtiyaç duyduğu glikoz konusunda pasif bir tutum sergileyip, durumu bedenin “vicdanına” bırakamaz ve aktif bir şekilde glikoz siparişi verir.

Egoist Beyin teorisini geliştiren bilim insanları, kanda yeterli miktarda glikozun, yani enerjinin olup olmadığı, bunun ne hızla beyne sunulduğu ve bir sonraki porsiyonun ne zaman geleceğiyle ilgili olarak beynin davranışını lüks bir lokantaya giden kaprisli bir müşterininkine benzetirler. Nasıl o müşteri bütün personeli kendine hizmet etmeye zorluyorsa, beyin de glikoz ihtiyacını karşılamak için bedendeki “bütün personeli” gece gündüz seferber eder.

Peki ama kaprisli müşteri bunu parası ya da ünüyle yaparken, beyin bunu nasıl gerçekleştiriyor? Bunu yapabilmek için beynin elinde son derece güçlü bir silah vardır: stres sistemi.

Stres sistemi devrede

İsminden de anlaşılacağı gibi beynin stres sistemi, stresli ve tehlikeli bir ortamda olduğumuzda devreye girer. Burada önemli olan kişinin ortama yönelik öznel tutumudur. Dolayısıyla aynı olay ya da ortama bazı insanlar yoğun stres tepkisi verirken, bazıları hafif bir stres tepkisi verir, bazıları ise hiç tepki vermez. Ya da aynı insan aynı duruma bazen stres tepkisi verir, bazen de vermez. Mesela önemli bir randevunuz olduğunda trafikte sıkışmak sizde stres tepkisine yol açarken, randevunuz olmadığında strese girmezsiniz. Yırtıcı bir hayvanla karşılaşmak, depresyon, şiddet ya da açlık gibi olaylar bütün insanlarda stres tepkisine yol açar.

Tehlike anında beynin stres sistemi devreye girer.

Stres tepkisinin bedende ve ruhta yarattıklarına baktığımızda olumsuz bir tabloyla karşılaşsak da, bu tepki evrimsel açıdan hayatta kalmamızı sağlar. Çünkü bu tepkinin asıl amacı tehlikeli ortamlarla daha iyi başa çıkabilmek ve strese yol açan duruma karşı hemen vur ya da kaç tepkisini harekete geçirmektir. Böyle bir durumda kişinin tepki verme hızı artar, bedeni yüksek miktarda adrenalin ve kortizol hormonu üretir, tansiyonu yükselir ve beden

yüksek aktivite içine girer. Tehlike geçtikten sonra ise stres sistemi tekrar rahatlar. Hayatta kalmamız için son derece önemli olan bu sistem, eylemde olmasa dahi, kulağı her zaman kırıktır. Bir annenin derin uyku halindeyken bile bebeğinin çıkardığı sesi duymasını sağlayan da işte bu stres sistemidir.

Stresin bedende ne tür tepkilere yol açtığını araştıran Lübeck Üniversitesi'nden bilim insanları, bir deney kapsamında bir grup öğrenciyi, kan değerlerini kontrol ettikten sonra stresli bir sözlü sınava tabi tutarlar. 10 dakikalık sınavdan sonra öğrencilerin kan değerleri tekrar kontrol edildiğinde adrenalin ve kortizol hormonlarının en üst seviyede olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra bedensel boyutta kalp çarpıntısı, huzursuzluk, titreme ve terleme söz konusudur. Mental boyutta ise konuşma ve konsantrasyon sorunları, net görememe, baş dönmesi, yavaş düşünme gibi “nöroglükopenik semptomlar” gözlemleyen bilim insanları, psikososyal stresin beyin hücrelerinde glikoz eksikliğine, yani bir enerji sorununa yol açtığını ortaya çıkarmışlardır.

Beyin enerji krizinde

Vücuda alınan karbonhidrat glikoza çevrilir ve incebağırsak tarafından karaciğere gönderilir. İhtiyaca göre glikoz kana aktarılır. İhtiyaç fazlası ise depolanır. Kandaki glikozun bir kısmı beyne bir kısmı da organlara, kaslara ve yağ dokularına gider. Bu durumda beyin demokratik hukuk sistemi modundadır, zira herhangi bir enerji krizi yaşamıyordur. İhtiyaç duyduğu enerji miktarını bedene bildirir ve bu ihtiyacı karşılanır. Böylelikle beden ve beyin bütün diğer organlarla birlikte uyum içinde yaşarlar.

Ancak beyin stresli durumlarda, bu sorunla başa çıkabilmek için daha fazla glikoza ihtiyaç duyar. Sınav ortamına geri dönersek; doğru cevapları bulabilmek, hocanın karşısında mahcup duruma düşmemek ve başarısızlık gibi kaygılardan dolayı öğrencilerin beyinlerinin glikoz ihtiyacı artar.

Hayatta kalmamız için beynin her an yeterli miktarda glikoza ihtiyacı olduğundan beyin hemen stres sistemini devreye sokarak, diktatörlük ilan eder ve ihtiyaç duyduğu enerjiyi bedeninin depolarından çeker. Bu güce beynin çekim gücü ya da Brain-Pull adı verilir. Ve bu güç devreye girdiğinde beyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi depolardan çeker. Beynin enerji ihtiyacı giderildiğinde “olağanüstü hal” durumunu teşkil eden Brain-Pull devreden çıkar.

Diktatörlüğün biyokimyası

Doğanın bir mucizesi olan beyin hem kendi enerji ihtiyacını ölçer, hem de gerekli enerji siparişini verir. Beyin Ventromedial Hipotalamus (VHM) bölümünde Adenosintrifosfat (ATP) sensörleri aracılığıyla kendi enerji ihtiyacını mütemadiyen ölçer. Enerji ihtiyacı tespit edildiğinde hemen beyin stres sistemi devreye girer. Sistem devreye girdiğinde yüksek miktarda adrenalin ve kortizol salgılanır. Yani olağanüstü hal ilan edilir. Böylelikle beynin ihtiyacını karşılamak için bedeninin depolarındaki glikoz kana aktarılır ve buradan da beyne gider.

Kandaki glikozun tekrar kaslara ya da yağ dokularına gitmesini engellemek içinse beynin

verdiği bir emir pankreasın insülin üretimini durdurur. Zira kasların ve yağ dokularının kandaki glikozu kullanabilmeleri için, glikozun insülin tarafından işleminden geçirilmesi gerekir. Aksi takdirde glikoz kaslar ve yağ dokuları için kullanılamaz. Bundan dolayıdır ki tip-1 diyabet hastaları pankreaslarının üretemediği insülini dışarıdan almak zorunda kalırlar. İşte beyin tam da bu mekanizmayı devreye sokarak, insülin üretimini durdurur ve böylelikle kandaki glikozun yegâne sahibi olur. Beyin kendi ihtiyacını karşıladıktan sonra olağanüstü hali devreden çıkarır. Pankreas tekrar insülin üretir ve kandaki glikoz depolara aktarılarak, depolar tekrar doldurulur.

Tekrar sınav stresi yaşayan öğrencilere dönersek; sınav sonrasında öğrencilerin kanında yüksek miktarda adrenalin ve kortizol hormonunun yanı sıra, çarpıntı, huzursuzluk, titreme, terleme, konsantrasyon sorunları, net görememe, baş dönmesi ve yavaş düşünme gibi semptomların gözlemlendiğini belirtmiştim. Sınav sonrasında öğrencilere açık bir büfede istedikleri her şeyi yeme imkânı sunan bilim insanları, söz konusu semptomların yemek sonrasında ortadan kalktığını gözlemliyor. Yani öğrenciler enerji depolarında oluşan eksikliği giderdiklerinde “normalleşiyor.” Aynı testten geçmiş bir başka gruba ise yalnızca kalorisiz bir sosla hazırlanmış salata veren bilim insanları, ikinci gruptakilerin beyinlerinde oluşan nöroglükopenik semptomların (konstrasyon sorunları, baş dönmesi, yavaş düşünme) geçmediğini gözlemliyorlar. Belli ki beyin olağanüstü hal ilan edip, vücuttaki glikozu tükettikten sonra, ancak enerji depoları tekrar glikozla doldurulduğunda rahatlayabiliyor.

**Beyin stresliyken daha fazla
glikoza ihtiyaç duyar.**

Uzmanlar, beynin enerji ihtiyacı hissettiğinde olağanüstü hal konumuna geçip çekim gücünü (Brain-Pull) devreye sokarak, vücuttan glikoz çekmesinin ona beden evriminde en yüksek konumu sağladığını savunuyor. Çünkü ancak bu yeti sayesinde beyin büyüyebilir, kendi içinde son derece karmaşık bir yapı oluşturabilir, daha fazla bilgi muhafaza edebilir ve daha iyi düşünebilir hale gelebilir.

Beynin çekim gücü zayıflar

Beynin stres sisteminde herhangi bir bozukluk yoksa, şişmanlamak mümkün değildir. Zira beyin ihtiyaç halinde glikozu enerji depolarından çekebiliyor demektir. Beynin enerji çekiminden dolayı boşalan depoları ise tekrar yiyerek doldururuz. Tabii ki bu stres sistemi işleyen insanların 34 beden olacakları anlamına gelmez. Bir insanın doğal kilosunu 70’se ve stres sistemi de işliyorsa bu, o insanın kilosuyla ve stres sistemiyle uğraşmaması anlamına gelir.

Ancak stres sistemi işleyen ve kronik bir strese maruz kalmış kişiler zamanla zayıflar. Bunlar kitabın önsözünde de belirttiğim gibi, A grubu insanlarıdır. A grubundakiler kronik stres yaşadığında tipik bir depresyona girer ve kelimenin tam anlamıyla “yemeden, içmeden

kesilirler.” Kronik stres karşısında beyin ihtiyaç duyduğu glikozu enerji depolarından alır ve kişi zayıflar. Stresli dönem sona erdiğindeyse tekrar eski kilosuna döner. Stresli dönemin kalıcı olduğu durumlardaysa bu insanlar zayıf kalırlar.

Burcu’nun dramı

Burcu 30 yaşında, 1,70 boyunda ve 65 kiloda, iyi eğitilmiş bir kadındır. Burcu’nun kilo sorunu hiç olmamıştır. Arkadaşlarının açlık hissetmeden duygusal nedenlerle yemek yemesine daima şaşırmıştır. Çünkü onun beyninin çekim gücü işlemektedir; Burcu tipik bir A grubu insanıdır. Beyninde enerji sıkıntısı yaşandığında stres sistemi devreye girer, depolardan enerji çeker ve o da sonradan vücuduna aldığı gıdayla tekrar bu depoların dolmasını sağlar. Yurtdışında aldığı reklamcılık eğitiminden sonra İstanbul’a dönen Burcu büyük bir reklam ajansında çalışmaya başlar. Şirkette müşteriler için satış stratejileri geliştiren küçük bir ekibin başına geçer. Burcu’nun işgünü bir fincan kahveyle başlar ve konsantre olabilmek için gerektiğinde gün içinde birkaç fincan kahve daha içer. Her sabah şefiyle yapmak zorunda olduğu görüşmeler zamanla Burcu için çekilmez bir hal alır. Çünkü şefi son derece keyfi davranan biridir. Aynı proje için bir gün “Çok şahane olmuş” derken, bir sonraki gün “Berbat” diyebilmektedir. Dolayısıyla Burcu, onun hangi kriterlere göre tavır aldığını çıkaramamanın ve buna göre tutum belirleyememenin verdiği yoğun bir stres yaşar. Şefinin bu keyfi durumu Burcu’yu kendi ekibi karşısında da zor durumda bırakır. Şefinin bir süre önce beğendiği ve Burcu’nun da kendi ekibiyle hazırladığı herhangi bir projenin sonradan şefin fikir değiştirmesiyle rafa kaldırılması onun çalışanları nezdinde otoritesini sarsar. Burcu bu yüzden şirkette yoğun bir stres altındadır. Bu yetmiyormuş gibi şirket içi bir değişim nedeniyle ona ve ekibine bir başka bölümün de sorumluluğu verilir. Bu da durumu daha da içinden çıkılmaz bir hale sokar. Ekipteki insanlarda fazla mesainin yarattığı gerginliği giderebilmek amacıyla Burcu daha fazla çalışır. Hemen hemen her gün mesaiye kalır. Ve artık bütün yaşamı iş ile ev arasında geçer. Her akşam son derece gergin bir şekilde eve gelen Burcu sadece birkaç kadeh içki içerek rahatlar. Burcu’nun tipik bir A grubu insanı olduğunu daha önce belirtmiştim. A grubundaki herkes gibi Burcu’nun da beynindeki stres sistemi kesintisiz çalışmaktadır. İçinde bulunduğu yoğun stresten dolayı beyin çok fazla enerjiye ihtiyaç duyar, her enerji ihtiyacında stres sistemini devreye sokar ve depoları boşaltır. Burcu sonradan vücuduna aldığı besinlerle depoları tekrar doldurur. Bu durumda Burcu’nun kilosunda bir değişiklik olmaz. Stresin kronikleşmesi bir müddet sonra onda tipik bir depresyona yol açar. Bu durumda beyin yine ihtiyaç duyduğu enerjiyi depolardan karşılar, ama Burcu yemekten kesildiği için zayıflar.

Bu durum “zayıflık diktatörlüğünün” yürürlükte olduğu günümüz dünyasında birçoğumuza son derece çekici görünse de sağlık için tehlike arz eder. Zira stres sisteminin sorunsuz çalışıyor olması kişiyi bir taraftan zayıflatırken, diğer taraftan kanında sürekli yüksek miktarda kortizol hormonunun bulunmasına yol açar.

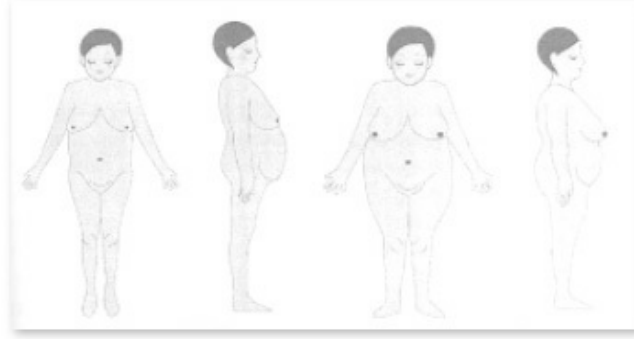
Yaşadığı stresli durumun yıllarca devam etmesi sonucunda Burcu’nun bedeninin diğer bölümleri normal kalırken karnında yağ oluşumu başlayacaktır. Çünkü kanda uzun bir süre yüksek miktarda kortizol bulunması, beden metabolizmasını değiştirecektir. A grubundakiler

yıllarca kronik stres yaşadıklarında şişmanlamazlar ama göbeklenirler.

Vücut ve yağ dokusu

Vücutta iki çeşit yağ dokusu vardır:

1. Vücut yağı (perifer yağ)
2. Karın yağı (abdominal yağ)



Karın yağı

Vücut yağı

Vücut yağı bedenın her noktasında oluşabilir. Yüz, boyun, kol, bacak, kalça ve karın bölgesinde oluşabilen bu yağ dokusunun özelliğı cildin hemen altında yer almasıdır. Bu tip bir beden yağlanması sadece B grubu insanında gözlemlenir. Stres sistemleri çalışmayan bu insanların zamanla vücutlarının tamamı yağ depolar.

Burcu'nun tipik bir A grubu insanı olduğunu ve kronik stres altında zayıfladığını, stres yıllarca devam ettiğinde de göbeğinin yağlandığını anlatmıştık. Ancak Burcu'nun göbek yağı ile B grubu insanının göbek yağı farklıdır. Göbek yağı, B grubundakilerde cildin hemen altındayken, A grubundakilerde daha derindedir. Bu tip yağlanmaya abdominal yağlanma adı verilir. Abdominal yağlanma okyanustaki bir buz dağı gibidir. Dışarıdan bakıldığında sarkık bir göbek görünmez, çünkü yağın büyük ve görünmeyen kısmı karın boşluğundadır. Bu da iç organların yağlandığı anlamına gelir.

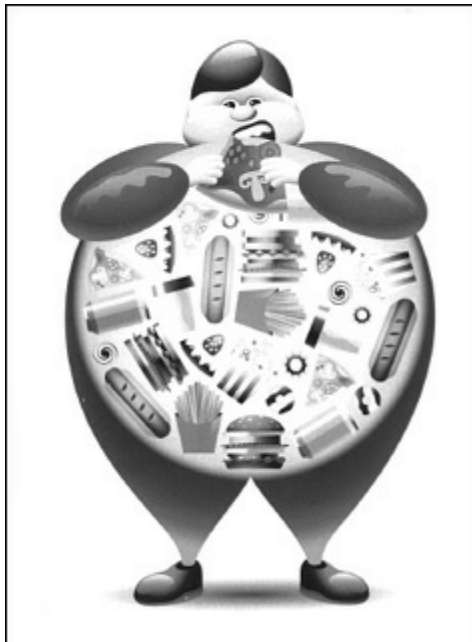
Burcu'nun akıbeti

İçinde bulunduğı kronik stres durumunu sonlandırmadıkça Burcu'nun akıbeti de birçok A grubu insanınki gibi olacaktır. Bu gruptaki insanlar kronik stresli ortamlarda kilo almadıkları gibi, kilo vermeye meyillidirler. Ancak yıllarca aynı stres altında kaldıklarında karınlarında abdominal yağ oluşur. Konunun uzmanları bu duruma kortizol göbeğı adını vermişlerdir. Kortizol göbeğı A grubundakilerin yoğun ve kronik stres altında geliştirdiğı bir hayatta kalabilme stratejisidir. Bu göbek kişinin vücudunda sürekli yüksek miktarda stres hormonlarının olduğunu göstergesidir. Vücutlarında yeterince depo kalmadığından beyin kendi ihtiyacı için ekstra bir enerji deposu oluşturmuştur. Kortizol göbeğinin yanı sıra yüksek miktardaki stres hormonları bu insanların damarlarına ve kalp dolaşımına zarar vererek, kalp hastalıkları (kalp krizi, felç) riskini yükseltir. Yani Burcu zayıftır ama ciddi sağlık

sorunlarıyla karşı karşıyadır.

Ve tekrar Elif’e dönüyoruz

“Beynin stres tepkisi” adlı bu bölümde edindiğimiz bilgilerle Elif’in stresli Etiyopya yolculuğu ve akabindeki stresli sınav dönemine neden zayıflayarak tepki verdiğini artık anlıyoruz. Tabii ki onun yaşadığı stres yıllarca sürmediği için Burcu’nun akıbetine uğramadı. Ama Katja’ya ne olmuştu? Aynı şartlar altında o neden Elif gibi tepki vermemiş ve şişmanlamıştı? Kitabın bir sonraki bölümünde bu konuyu açıklığa kavuşturacağım.



Beynin stres tepkisinin devre dışı kalması



Hepimiz “Çocuğu döversen arsız olur” deyimini biliriz. Gerçekten de aile içi fiziksel şiddete maruz kalan birçok çocukta bu durumu gözlemleyebiliriz. İlk şiddete uğradıklarında yoğun fiziksel ve psikolojik tepki gösteren bu çocukların verdikleri tepkinin yoğunluğunda bir müddet sonra azalma olur. Ve çocuğu “terbiye” etmek amacıyla kullanılan bu yöntem hiçbir işe yaramaz. Bilim insanları bu durumu “habitüasyon” kavramıyla açıklarlar. Yani çocuk psikolojik ve fiziksel olarak şiddetin yarattığı strese alışır ve başlangıçta gösterdiği stres tepkisini göstermez (B grubu). Tabii ki bu durum her çocuk için geçerli değildir. Bazı çocuklar ise şiddete her zaman aynı yoğunlukta tepki verir. Yani onların stres sistemleri duruma adapte olmaz (A grubu). Psikonörolojik bir perspektiften baktığımızda A grubundaki çocukların stres sistemlerinin her şiddet gördüklerinde devreye girip yoğun miktarda adrenalin ve kortizol ürettiklerini söyleyebiliriz.

B grubundaki çocukların stres sistemleriye bir müddet sonra “çocuğu korumak adına” duruma adapte olur ve stres hormonu üretmemeye başlar. Bu çocuklarda gözlemlediğimiz “arsızlık” ya da “umursamazlık” stres sistemlerinin devre dışı kalmasından kaynaklanır.

Neden bazılarının stres sistemi devamlı aktifken (A grubu), bazılarınınınkinin de duruma adapte olduğunu (B grubu) araştıran bilim insanları bunun kortizol hormonundan kaynaklandığını belirtiyorlar. Strese girdiğimizde birçok hormonun yanı sıra salgılanan kortizol hormonu, toplumda bilinenin aksine bizi strese sokmaz. Tam tersine kortizol, stres esnasında salgılanan ve diğer hormonların etkisini azaltan, “yatıştırıcı” bir hormondur. Her ne kadar uzun vadede vücuda zarar verse de, stres anında tekrar sakinleşmemizi sağladığından son derece önemlidir. Bu anlamda kortizolü klasik bir sakinleştiriciye benzetebiliriz. Ve nasıl yüksek miktarda sakinleştirici ya da ağrı kesici ilaç alanlarda bir müddet sonra vücut o miktara alışıp sakinleşmiyorsa, aynı şekilde kortizole karşı da bir duyarsızlık geliştirebilir.

**Kortizol stres anında
salgılanan sakinleştirici
bir hormondur.**

Vücudun bir kortizol hafızası olduğundan yola çıkan bilim insanları, bu hormonun kronik bir şekilde yüksek miktarda salgılandığı durumlarda etkisini yitirdiğini ifade ediyorlar. Stres sistemini sakinleştiren bu hormonun etkisini yitirmesi beraberinde stres sisteminin de devreden çıkmasını getiriyor (Brain-Pull-yetmezliği). Burada yine beynin ne kadar karmaşık ve mükemmel çalıştığını görüyoruz.

Stres sistemini sakinleştiren kortizol hormonu işlevini yitirdiğinde beyin stres sistemini devre dışı bırakarak kendisini ve böylelikle de bütün organizmayı koruma altına alıyor. Beyin,

kortizol hormonunun işlevini yitirmiş olmasına rağmen stres sistemini aktif bir halde tutsaydı, bu kişinin ölümüyle sonuçlanırdı. Yani beyin var olan olumsuz şartlarda organizmanın hayatta kalabilmesi için en doğru kararı vererek, stres sistemini devre dışı bırakıyor. Stres sisteminin devre dışı kalmasıysa beynin enerji ihtiyacı duyduğunda depoları kullanamaması anlamına geliyor.

BRAIN-PULL / BEYNİN ÇEKİM GÜCÜ



BRAIN-PULL INKOMPETENS / BEYNİN ÇEKİM GÜCÜ YETMEZLİĞİ



Tekrar aile içi şiddet gören çocuklara dönersek; stres sistemleri var olan şiddete adapte olmayan ve mütemadiyen kortizol üreten A grubu çocuklarının metabolizması kitabın bir önceki bölümünde açıkladığım şekilde işler. Son derece aktif işleyen stres sistemi, beyinde glikoz ihtiyacı oluştuğunda bu enerjiyi depolardan çeker (Brain-Pull). Kişi daha sonra yemek yiyerek tekrar bu depoların dolmasını sağlar. Bu kategoriye giren çocukların şişmanlama tehlikesi yoktur. Ama daha önce de belirttiğim gibi, bu durum çocukların sağlıklı olduğu anlamına gelmez. Stres sisteminin devamlı aktif olması, yani vücutta devamlı yüksek miktarda kortizol bulunması beraberinde başka rahatsızlıklar getirir. Bu çocuklar zayıf ama sağlıksızdırlar. B grubu çocuklarda ise beyin bir müddet sonra yüksek miktardaki kortizole karşı bir bağışıklık kazanır ve organizmanın yararına stres sistemini devre dışı bırakır. Stres sistemi devre dışı kalan bu çocukların kanında fazla miktarda kortizol yoktur ama onlar

kaçınılmaz bir şekilde şişmanlayacaklardır. Stres sisteminin devre dışı kalması, beyin enerji ihtiyacı duyduğunda olağanüstü hal ilan edememesi, yani depolara ulaşamaması anlamına gelir.

Ali ve Ahmet neden farklı tepki veriyor?

Ali ile Ahmet 12 yaşlarında, aynı mahallede oturan ve aynı sınıfta okuyan iki arkadaş. İkisi de aile içi şiddete maruz kalıyor. Yaşanan şiddet Ali'nin kilosunu etkilemiyor, çünkü o A grubundan. Ahmet'le karşılaştırıldığında daha gergin olması ve kanında yüksek miktarda kortizol bulunmasının nedeni, onun stres sisteminin devamlı aktif olmasından kaynaklanıyor. Ahmet ise kilolu bir çocuk. *Korkma Ye!* kitabımda belirttiğim yeme bağımlılığının bütün özelliklerini taşıyor. Ahmet'in yaşanan şiddete kilo alarak tepki vermesi onun bir B grubu insanı olmasından kaynaklanıyor.

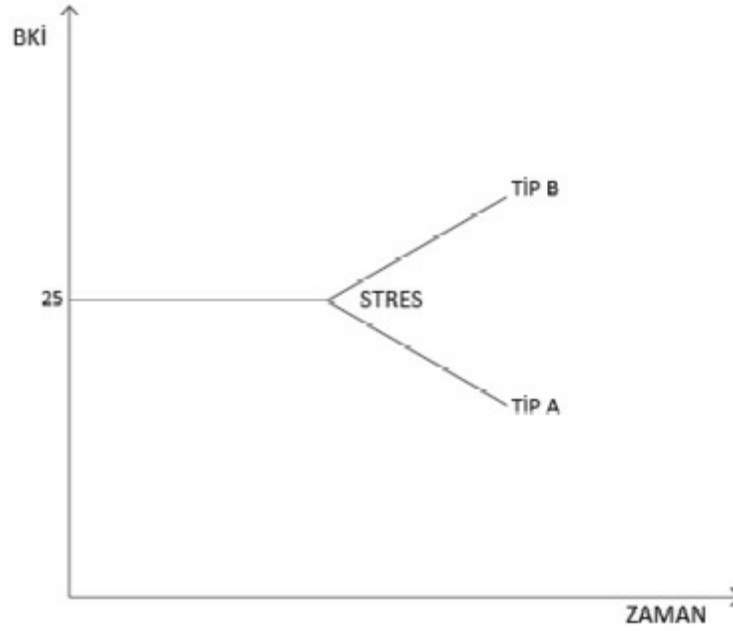
İnsanların benzer şartlarda yaşarken stres sistemlerinin neden farklı tepki verdiğini yakından incelediğimizde, bunun birçok faktöre bağlı olduğunu görürüz.

Birincil olarak yaşanan stresin yoğunluğu belirleyici olabilir. Yani Ali yaramazlık yaptığı ebeveynleri tarafından birkaç tokatla cezalandırılıyor, Ahmet ise bir nevi fiziksel şiddete maruz kalıyorsa, o zaman Ahmet'in stres sisteminin devre dışı kalmasının stresin yoğunluğundan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Ama Ali'nin ve Ahmet'in yaşadığı şiddetin aynı yoğunlukta olduğunu ve ikisinin de aile içinde zaman zaman birkaç tokatla cezalandırıldığını varsayalım. Eğer Ali yalnızca ders çalışmadığında bu şiddete maruz kalıyor, Ahmet ise ebeveynlerinin keyfine göre cezalandırılıyorsa, bu durumda Ahmet'in yaşadığı şiddet Ali'ninkiyle karşılaştırıldığında çok daha yüksektir. Çünkü Ali şiddetin önkoşulu hakkında bilgi sahibi olduğundan nispeten bir kontrol mekanizmasına sahiptir. Ders çalıştığında şiddet görmeyeceğini bilir. Ahmet ise kontrol sahibi değildir. Bu durumda Ahmet'in stres sisteminin devre dışı kalmasının nedeni yaşadığı şiddetin fiziksel yoğunluğu değil, o şiddetin öngörülemez ve kontrol edilemez olmasının yarattığı psikolojik şiddettir.

**Olumsuz şartlarda
organizmanın hayatta kalabilmesi
için beyin stres
sistemini devre dışı bırakır.**

Ahmet'in yaşadığı şiddetle Ali'nin yaşadığı şiddet arasında hiçbir fark olmadığını varsayalım. İkisi de yalnızca ders çalışmadıklarında şiddete maruz kalıyorlar ve bu şiddet "yalnızca birkaç tokatla" sınırlı. Bu durumda Ahmet'in stres sisteminin devre dışı kalmasının nedeni onun hassas "doğasında" yatar. Çünkü Ahmet genetik ve ruhsal yapısı bakımından Ali'ye göre son derece hassastır ve dolayısıyla yaşanan şiddet "sınırlı" ve öngörülebilir olmasına rağmen onda yoğun bir stres tepkisine yol açar. Bu hassasiyetten dolayı Ahmet'in stres sistemi bir müddet sonra devre dışı kalarak, onun hayatta kalmasını sağlar. Ahmet'in bunun karşılığında ödediği bedel şişmanlıktır. Görüldüğü üzere insanlarda stres sisteminin

devre dışı kalıp şişmanlamalarına yol açan faktörler son derece çeşitli ve karmaşıktır. Ama gerçek neden her zaman kişinin yaşadığı strestir.



Yukarıdaki şekilde Ali tip A, Ahmet tip B grubuna girmektedir (BKİ: Beden Kitle İndeksi).

Beynin çekim gücü (Brain-Pull) devre dışında

Bir önceki bölümden hatırlayacağınız gibi, beyin temel gıdası olan glikozda bir eksiklik hisseder hissetmez stres sistemini devreye sokarak vücuttan glikoz çeker. Peki ama Ahmet’in beyni stres sistemini devre dışı bıraktığında kendi glikoz ihtiyacını nasıl karşılar?

Beyin çekim gücü devre dışı kaldığında glikoz ihtiyacını karşılayabilmek için beden çekim gücünü (Body-Pull) devreye sokar. Bu durumda vücuttaki depoları kullanamayan beyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi dışarıdan alır. Yani kişi yemek yiyerek beyninin glikoz ihtiyacını karşılar. Önceden yalnızca bedenin ihtiyacını karşılamak için yemek yiyen kişi, şimdi beynin de ihtiyacını dışarıdan karşılamak zorunda olduğu için daha fazla yemek zorunda kalır. Bu fazla tüketimin bir yan etkisi olarak da şişmanlar. “Peki ama neden daha fazla yemek zorunda kalıyoruz? Neden eskiden yediğimiz kadarıyla ya da daha azıyla yetinmiyoruz? Böylelikle beyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi alır ve biz de şişmanlamayız?” diye düşünüyor olabilirsiniz. Ama ne yazık ki beynin ve bedenin karmaşık yapısı buna izin vermiyor.

İnsülin hâkimiyetinin yitimi

Kitabın ilk bölümünde beynin stres sistemi sayesinde yalnızca stres hormonları salgılamadığını, aynı zamanda pankreası da kontrol ettiğini belirtmiştim. Tekrar edersek; vücutta glikoz aldığımızda beyne kanda yüksek miktarda glikoz olduğu sinyali gider. Bu durumda beyin önce kendinin glikoz ihtiyacını kontrol eder. Eğer yeterince glikoz yoksa pankreasa insülin üretimini durdurmasını emreder ve önce kendi ihtiyacını giderir. Sonrasında ise pankreasa insülin üretme emri verir. Üretilen insülin kandaki glikozun parçalanıp yağ

hücrelerinde ve kaslarda depolanmasını sağlar. Gelin şimdi beynin çekim gücü devre dışı kaldığında neden fazla yemek yediğimize bakalım.

Beyin, çekim gücünün zayıflaması ya da devre dışı kalması durumunda pankreas üzerindeki hâkimiyetini yitirir. Böylelikle daha önce kendi kontrolünde tuttuğu bedenle arasında bir enerji rekabeti başlar. Bu rekabette beyin için enerjiye ulaşmak gittikçe zorlaşır. Çünkü beynin hâkimiyetinden kısmen ya da tamamen çıkmış olan pankreas keyfince insülin üretir. Kanda fazla miktarda bulunan insülin sayesinde kaslara ve yağ dokularına fazla enerji depolanır ve beynin ihtiyacı karşılanmaz. Bu durumda beyin kendi ihtiyacını karşılayabilmek için kişiyi daha fazla yemek yemeye teşvik eder. Bunu basit bir örnekle somutlaştırabiliriz: Normalde her sabah iki dilim ekmek yiyorsunuz. Beyninizin çekim gücünde bir sorun olmadığında yediğiniz bir dilim ekmeğin enerjisi beyninize, diğer diliminki de bedeninize gider. Ama çekim gücü zayıfladığında beyne yalnızca yarım dilim ekmeğin enerjisi gider. Çünkü kandaki yüksek insülin daha erken davranır. Bu durumda beynin ihtiyacını karşılamak için üç dilim ekmek yemek zorunda kalırsınız. Buna direnip iki dilimde ısrar ederseniz kısa bir süre sonra mutlaka bir ara öğün yersiniz. Yani beynin ihtiyacını karşılayabilmek için daha fazla yemek zorunda kalırsınız.

C planı

Günümüzde birçok insanın yaşadığı kronik stres beynin stres sistemini ya zayıflatır ya da devre dışı bırakır. Bu durumla yüz yüze kalmış insanlar kaçınılmaz olarak fazla yemek zorunda kalır. Ama buna rağmen, güzellik ve diyet endüstrisinin kısıkacına girmiş birçok insan kendisiyle ya da daha doğrusu beyniyle amansız bir mücadeleye girer. Bu insanlar, beyin çekim güçleri devre dışı kalmasına rağmen vücutlarına fazladan yiyecek almazlar ya da diyet yaparlar.

**Beynin komaya girip kendini
korumaya alması durumuna
nöroproteksiyon denir.**

Daha önce de belirttiğim gibi, beyin son derece karmaşık ve mükemmel işleyen bir sistemdir. Herhangi bir sorun olmadığında çekim gücü (Brain-Pull) sayesinde glikoz ihtiyacını giderir. Kendi çekim gücünde bir sorun yaşandığındaysa beden çekim gücünü (Body-Pull) devreye sokar. Burada da bir sorun yaşandığında, yani beyin yeterince glikoz alamadığında, son olarak da C planını devreye koyar. Bu beynin final stratejisidir. Bu stratejide beyin artık bedenle ya da egoyla herhangi bir uzlaşmaya girmez ve onlardan bağımsız bir şekilde enerji tasarrufuna geçer. Önce çok fazla enerji tüketen ama hayatta kalmamız için elzem olmayan işlevlerini devre dışı bırakır. Mesela vücut ısısı düşürülür, kasların dinçliği düşürülür, partner arayışı ve seks ihtiyacı azaltılır, yaraların iyileşmesi geciktirilir, çocuklarda bedensel büyüme engellenir, anneler çocuklarını emziremez. Beyin, bu müdahalelerle hayatta kalmamızı sağlar. Bunlar aynı zamanda egoya enerji sağlaması için verilmiş ciddi sinyallerdir. Ama ego

“güzellik” ve “estetik” kaygılardan dolayı beyne ihtiyaç duyduğu enerjiyi vermemekte ısrar ederse, bu sefer de beyin final kriz durumuna geçerek kişinin komaya girmesine neden olur. Bu koma hali de aslında egoya verilmiş son bir sinyaldir. Çünkü beyin bu durumda bile hayatta kalmak için elinden gelenin en iyisini yapar. Beynin komaya girip kendisini korumaya aldığı bu duruma “nöroproteksiyon” (nöronları koruma) adı verilir.

Enerjinin son derece kısıtlandığı bu final evrede beynin komaya girmek yerine işlevini devam ettirdiğini düşünelim. İşlevini devam ettirmesi milyonlarca nöronun ölmesi ve beynin geri dönülmez zararlar görmesi anlamına gelirdi. Burada beynin komaya girmesi bütün sistemi kurtarabilmek adına yapabileceği en doğru şeydir.

Morten Rostrup deneyi

Stres ve kilo arasındaki bağlantıyı araştıran Norveçli bilim insanı Morten Rostrup, 1980 yılında normal kilolu, genç ve sağlıklı bir grup Norveçli asker üzerinde bir deney yapar. Deney kapsamında askerler fiziksel ve psikolojik strese maruz kalırlar. Stres sonrasında askerlerin kanındaki adrenalini ölçen Rostrup, askerlerin bir kısmında yüksek (A grubu insanları), bir kısmında da düşük adrenalin (B grubu insanları) değerleri tespit eder. 18 yıl boyunca bu askerlerin kilolarını gözlemleyen Rostrup, şişmanlayan askerlerin büyük çoğunluğunun düşük adrenalinli olduğunu gözlemler. Yani şişmanlayanlar stres tepkileri düşük olan askerlerdir. Obeziteyi anlamamızda yol gösterici olan bu deney bize aynı zamanda kimlerin şişmanlama riski olduğunu da önceden belirleme imkânı tanır.

Ancak şişmanlama riskini önceden belirlemek için ille de bir stres testi yapmak gerekmez. Bunun için aç karnına insülin değerlerinize baktırmanız yeterlidir. Yüksek insülin değeri beynin çekim gücünün zayıfladığının ya da devre dışı kaldığının göstergesidir. Bu değer size yalnızca şişmanlama riskiniz olduğunu değil aynı zamanda da tip-2 diyabet hastası olma riskinizi de gösterir.

Elçin’in dramı

Elçin 25 yaşında, 1,70 boyunda ve 65 kiloda bir kadındır. Çocukluğunda en büyük hayali okumak ve insanlara faydalı bir meslek sahibi olmakken, ailesinin ve özellikle de babasının baskıları sonucunda ilkokuldan sonra okulu bırakmak zorunda kalır. İki ablası da onunla aynı kaderi paylaşmış ve “zamanı geldiğinde” ailenin seçtiği insanlarla evlendirilmişlerdir. Onların hayatlarıyla ilgili hoşnutsuzluklarına yakından tanık olan Elçin aynı şeyin kendi başına gelmemesi için mücadele etse de, bir müddet sonra pes edip kaderine razı olur. İlk yıllar zamanının çoğunu evde annesine yardım etmekle geçirir, sonrasında da zamanını daha iyi değerlendirmek için semtlerindeki çeşitli “elişi” kurslarına gider. Bulunduğu şartlarda birçok insan da kendisiyle aynı kaderi paylaşmaktadır. Onlarla beraber vakit geçirdiğinde bu dünyada kendi sorunuyla yalnız olmadığını hissetmek ona teselli verir.

Hayatına yön verememe, maddi sıkıntılar gibi birçok sorun yaşayan Elçin, bir gün tesadüfen aynı mahallede yaşayan Emir’le tanışır. Her ne kadar ailesinin bu ilişkiyi tasvip etmeyeceğini tahmin etse de, Emir’le bir aşk ilişkisine girer. Bir müddet sonra Emir’in ailesi Elçin’i

istemeye gider. Elçin'in babası Emir'i ve ailesini beğenir, ancak Emir'in asgari ücretle çalışmasını bir engel olarak görür. Ev içinde yaşanan birçok tartışma ve gerginlikten sonra baba, Elçin'in Emir'le evlenmesine izin verir.

Ailesiyle girdiği mücadeleyi kazanmış olması ve sonucunda da sevdiği kişiyle evlenmesi Elçin'i mutlu eder. Ancak bir müddet sonra evliliğinde maddi sıkıntılardan kaynaklı sorunlar yaşamaya başlar. Bu sorunların uzun vadede evliliğine ciddi zararlar vereceğini öngören Elçin eşinin de onayıyla iş arar. Kısa bir süre sonra da bir boya fabrikasında işe girer. Birçok insan gibi Elçin'in de harcadığı işgücü ile aldığı ücret arasında dengesizlik vardır. Bu durum onu her ne kadar rahatsız etse de, evdeki gerginliklerin azalması ve eşiyle evde huzurun tekrar oluşması onu memnun eder. Ancak işe girdikten bir yıl sonra Elçin kilo almaya başlar ama bu durumu önce ciddiye almaz. O güne kadar hiç kilo sorunu olmadığından, aldığı birkaç kiloyu da kendiliğinden vereceğine inanır.

**İnsülün değerleriniz yüksekse
tip-2 diyabet hastası olma
riskiniz de yüksektir.**

Çevresinde kilo sorunu olan insanlarla konuştuğunda yediğine içtiğine dikkat etmesi ve özellikle de karbonhidrattan uzak durması gerektiğini öğrenir. Arkadaşlarının söylediklerini mantıklı bulan Elçin, uygulamaya geçtiğinde birçok sorun yaşar. Bütün “iradesini kullanmasına” rağmen yediklerini kontrol edemez ve gün geçtikçe daha fazla kilo alır. Altı ay daha geçtikten sonra Elçin tam 75 kilodur. İşe başladığı iki yılda 10 kilo alan Elçin, artık disiplinsiz ve iradesiz olduğuna inanır.

Madalyonun öteki yüzü

Kilo sorunu olan diğer herkeste olduğu gibi Elçin'de de sorun “disiplinsizlikten” ya da “iradesizlikten” kaynaklanmaz. Zaten şişmanlamak bir “disiplinsizlik” ve “iradesizlik” sorunu değildir. Öyle olsaydı dünya tarihine geçmiş birçok önemli insan disiplinsiz ve iradesiz olurdu. Winston Churchill, Josef Stalin, Benito Mussolini, Mao Zedong, Fidel Castro ve Hugo Chávez ilk akla gelen şişman insanlar. Sizce dünya tarihini yazmış bu insanların hepsi disiplinsizlik ya da iradesizlikten mi şişmanladılar, yoksa yaptıkları işin yarattığı stresten mi? Ya da size Mustafa Kemal Atatürk'ün Kurtuluş Savaşı ve akabinde yaşadığı stresten mi şişmanladığı daha inandırıcı geliyor, yoksa disiplinsizlik ve iradesizlikten mi? Ya da 40 yıl boyunca bütün dünya opera sahnelerini fethetme ve yüzlerce operayı ezberleme disiplini ve iradesini gösteren, 20. yüzyılın fenomen operacısı Montserrat Caballe neden obez olmuştur? Disiplinsiz ve iradesizlikten mi? Ya Pavarotti? Yüzlerce operayı ezberleme disiplini ve iradesini gösterirken, bir porsiyon makarna karşısında mı iradesini yitirmiştir?

Gerek bu tür gözlemler gerekse de psikonöroloji alanında yapılan pek çok araştırma, bize sorunun disiplin ve iradeyle ilişkisi olmadığını gösteriyor. Bu insanlar yaşadıkları streten beynin çekim gücünün zayıflaması ya da devre dışı kalması sonucunda şişmanlamışlardır.

Yani fazla yemek yememizin altında yatan olgu bizim “zevk düşkün”, “tembel”, “zayıf karakterli”, “disiplinsiz” ya da “iradesiz” olmamız değil, yalnızca ve yalnızca beynin enerji ihtiyacını karşılamak zorunluluğudur. Yaşanan bütün yeme atakları da beynin bir enerji krizi içinde olduğunun göstergesidir.

Peki ama Elçin’in sorunu neydi?

Hayat hikâyesinden de gördüğümüz gibi Elçin’in yaşam şartları ideal değildi. Hayatına yön verememek, geleneklerden dolayı istediği eğitimi alamamak gibi birçok sorunla mücadele ediyordu. Her ne kadar yaptığı mutlu evlilik yaşadığı bu sorunları bir nebze dengelemiş olsa da, belli ki beyninin çekim gücü zaman içinde bir güç yitimine uğramıştı. Ama bu yitim pek fazla olmadığından günlük aldığı gıdayla beynindeki enerji açığını dengeleyebilmişti. Kilo alımı işe başladıktan sonra ortaya çıkan bir sorun olduğundan, gelin Elçin’in yeni işinin nasıl olduğuna yakından bakalım.

Elçin bir boya fabrikasında çalışıyor. Her sabah saat sekizde işbaşı yapıp beşte işi bırakıyor. Aldığı ücretten memnun olmasa da, günümüz şartlarında bir iş sahibi olması, iş arkadaşlarıyla iyi geçinmesi, işyerinin eve yakınlığı, sağlık ve sosyal haklara sahip olması, işyerinin geleceğinin garantide olması ve ev içi huzurun tekrar inşa edilmiş olması Elçin için ciddi avantajlar sağlıyor. Bu durumda klasik anlamda bir stres yokmuş gibi görünse de Elçin “akort çalışma” adı verilen çok ciddi bir stresle karşı karşıya.

Stres tepkisi oluşumuyla ilgili yapılan araştırmalar monoton ve tekdüze işlerin ciddi stres kaynakları olduğunu gösteriyor. Burada iş makinesinin çalışma hızını belirlemesi ve kişinin bunu etkileyememesi strese yol açan birincil nedenler. Ayrıca bu işlerin kişiyi duygu ve düşünce anlamında hiçbir şekilde zorlamaması ve kişinin potansiyel yeteneğinin çok altında bir performans göstermesinin yeterli olması da başka bir stres kaynağı.

Monoton ve tekdüze işler ciddi stres kaynağıdır.

Akort çalışan her insan işi gereği devamlı aynı hareketi yapan bir makineye indirgenir. Bu, onun potansiyel olarak yapabileceğinin çok altında bir iştir ve onu hem duygusal hem de nörolojik olarak strese sokar. Nasıl potansiyel olarak yapabileceğimizin çok üstünde bir iş bizde strese yol açıyorsa, aynı şekilde yapabileceğimizin çok altında olan bir iş de bizde stres tepkisine yol açar. Yani çok sesli bir ortam da strese yol açar çok sessiz bir ortam da. Ama bu durum yalnızca akort çalışanlar için geçerli değildir. Yeteneğinin çok altında bir iş yapmak zorunda bırakılan bir yönetici de aynı sorunu yaşayabilir.

Şimdiye kadar yazdıklarımdan Elçin’in şişmanlamasının altında yatan nedenin onun disiplinsizliği ya da iradesizliği olmadığını görüyoruz. Elçin’i şişmanlatan yegâne şey, onun girdiği işin monotonluğu ve tekdüzeliğinin yarattığı stresin, zaten zayıflamış olan beyin çekim gücünü devre dışı bırakmasıdır. Çekim gücü devre dışı kaldığından Elçin’in beyni ihtiyaç

duyduğu glikozu artık depolardan çekemez. Bu yüzden de Elçin daha fazla yiyerek beynin ihtiyacını dışarıdan karşılamak zorunda kalır.

Duyusal yoksunluk deneyleri

Duyusal yoksunluk, beş duyu organının dış dünyadaki uyarılara kapatılması halidir. Bu durumda insanların nasıl tepkiler verdiğini araştıran bilim insanı Donald Olding Hebb ve arkadaşları, 1950’li yıllarda Montreal Üniversitesi’nde bir grup insanla bir deney yapıyor. Deney kapsamında sesten tamamen yalıtılmış bir mekânda yalnız kalan bu insanlara, görmemeleri için bir gözlük veriliyor ve dokunma duyularını kullanamamaları için birer eldiven giydiriliyor. Deney süresi 48 saat olmasına rağmen, deneye katılan 29 kişiden 18’i yaşadığı stres yüzünden deneyi yarıda kesiyor. Deney sürecinde insanlarla belirli testler yapan bilim insanları, konsantrasyonun birkaç saat içinde bozulduğunu, 24 saat içinde de düşünme bozukluklarının başladığını, 48 saat sonra ise kişilerin düşünemez hale geldiklerini, depresyona girdiklerini ve sanrılar gördüklerini gözlemliyorlar.

Bu ve benzeri araştırmalar, dış dünyadaki uyarıcıların yok olduğu ya da monotonlaştığı bir durumda insanoğlunun ciddi bir strese girdiğini gösteriyor. İnsanların hayatlarında her şeyin normal gittiği bir durumda “delirmelerine” de yol açan işte bu monotonluk oluyor. Ve monotonluğa verilen bu stres tepkisi dünyanın birçok yerinde örneğin cezaevlerinde uygulanıyor. Ağızlarına nefes maskesi, gözlerine ve kulaklarına birer “koruyucu”, ellerine eldiven takılarak, elleri ve ayakları bağlanan Guantanamo tutsaklarının resimlerini hepimiz görmüşüzdür. Bu yaptıklarının yalnızca tutsakların emniyeti için olduğunu iddia eden Amerikan ordusu, gerçekte insanlara en korkunç işkencelerden birini yapıyor. İnsanların diğer insanlardan soyutlanarak hücrelerde tutulması ya da Çin işkencesi de duysal yoksunluk ve monotonluk işkenceleridir.

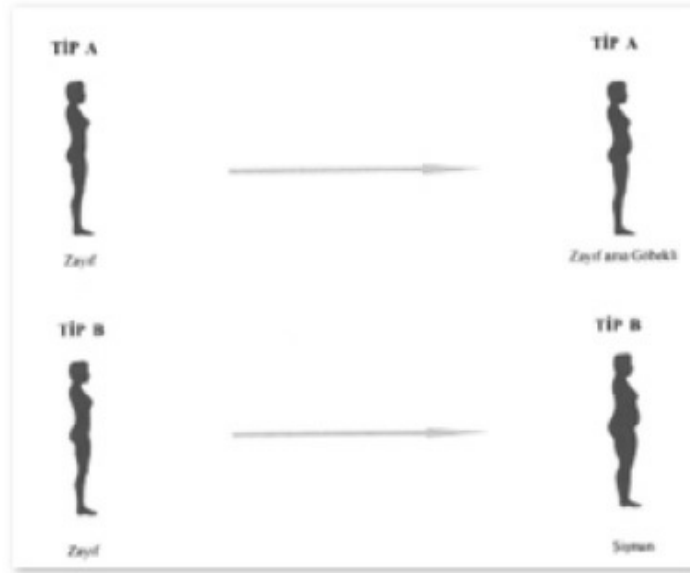
Elçin her ne kadar bir işkence altında değilse de işinden dolayı beyni monotonluğa karşı tepki geliştirmiştir. Bu durum beyne çok agresif bir etki yapmış ve zamanla Elçin’in beyninin çekim gücünü zayıflatmış ve beyni böylelikle glikoz ihtiyacını depolardan gideremez hale getirmiştir. Bu durumdaki her insan gibi artık Elçin de beyninin glikoz ihtiyacını dışarıdan, yani fazla yiyerek gidermek zorundadır.

Elçin’in akıbeti

İçinde bulunduğu kronik stres durumu sonlanmadıkça Elçin’in akıbeti de B grubundaki birçok insanınkine benzeyecektir. Bu gruptaki insanlar stressiz bir ortamda yaşadıklarında şişmanlamaz ve kendi ideal kilolarında kalırlar. Stresli bir ortamda uzun süre kaldıklarındaysa beyinlerinin stres sistemi zayıflar ya da devre dışı kalır.

B grubundakiler kronik stres varlığında enerjiyi dışardan almak için daha fazla yerler.

Artık vücudun depolarından enerji çekemeyen beyin, enerji ihtiyacını dışarıdan temin eder (Body-Pull). Daha fazla yemek zorunda kalan bu insanlar zamanla şişmanlar. A grubundaki insanlarla karşılaştırıldıklarında B grubundakilerin yalnızca karınları değil, bedenlerinin her tarafı yağ depolar. Beynin stres sistemi devre dışı kaldığından bu insanların kanında kortizol hormonu ya çok azdır ya da hiç yoktur. Bu da onların kalp-damar hastalıkları riskini oldukça düşürür.



Güvenli ortam

Kronik stresli ortam

Bütün bunların yanı sıra daha az strese girdiklerinden A grubu insanlarına göre çok daha sakindirler ve uyku sorunu gibi birçok stresle bağlantılı sorun yaşamazlar. Yani bilinenin aksine Elçin 10 kilo daha şişmandır ama sağlıklıdır. Herhangi bir diyet yapıp beden bu bilgeliğine müdahale etmedikçe de sağlıklı kalacaktır. Ama diyet yapıp o 10 kiloyu vermeye kalkıştığında kendisi için obeziteye giden yolu açmış olacaktır.

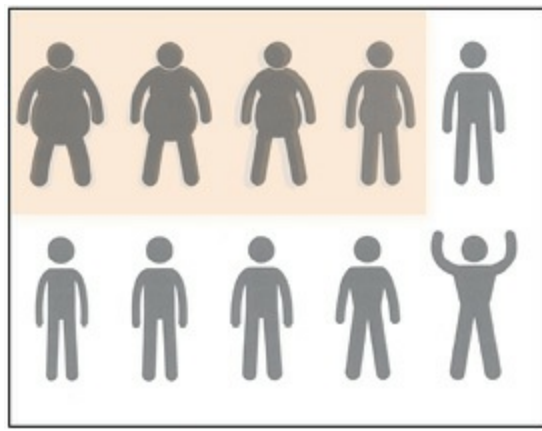
Ve tekrar Katja'ya dönüyoruz

Kitabın başında bahsettiğim bilgilerle Katja'nın stresli Etiyopya yolculuğu ve akabindeki stresli sınav dönemine neden şişmanlayarak tepki verdiğini anlamış durumdayız. Kitabın girişinde de belirttiğim gibi bizler sol görüşlü öğrencilerdik ve işgal edilmiş bir yurttaki kalıyorduk. O dönemin ruhu gereği her türlü estetik kaygıdan uzak yaşıyor, bu tür takıntıları olanları da küçümsüyorduk. Bu ruhun içinde olan Katja tabii ki aldığı kiloları sorun etmedi. Sınav dönemi bittikten sonra ise, yaşadıklarını değerlendirmek için bir psikologla çalışmaya başladı. Ayrıca düzenli şekilde yoga ve meditasyon kurslarına katılarak güçten düşmüş stres

sistemini tekrar aktif hale getirebildi. Ve böylelikle de zamanla eski kilosuna döndü.

Ama Katja başka türlü de davranabilirdi. Kilo alır almaz, yaşadığı stres yetmezmiş gibi bir de kilo stresine girebilirdi. Zaten stresten dolayı zayıflamış beyin çekim gücünü kilo stresıyla daha da bitap bir hale getirebilirdi. Bu kiloları vereceğim diye radikal bir diyetle başlayıp, zaten enerji krizi yaşayan beynine daha büyük bir işkence yaparak, stres sistemini tamamen yok edebilirdi. Eğer böyle davransaydı Katja şimdi bir obezite hastası olmuştu.

Bu durumu şöyle açıklayabiliriz: Şişmanlayan insanların büyük bir çoğunluğu, şişmanlığa yol açan kronik stresle ilgilenmektense hızlı bir diyet yaparak eski kilosuna geri dönmek ister. Ancak beden hava, su ve yemek gibi temel ihtiyaçları kısıtlandığında, bu ihtiyacını karşılayabilmek için elinden geleni yapar. Tabii ki kişi buna rağmen “yüksek bir iradeyle” diyet yaparak kısa bir süre içinde kilo verebilir. Ama diyet dönemi biter bitmez verdiği kiloları fazlasıyla geri alır. İnsanların diyet döneminden sonra daha fazla kilo almaları durumuna bilimde *yoyo-effect* ya da *weight-cycling* adı verilir. Böylesine bir kısırdöngüye girenler her dönem yeni bir diyet yapıp zayıflar ama dönem bittiğinde de eskisinden daha fazla şişmanlar ve bu yolculuk yıllar geçtikçe obeziteye doğru ilerler.



Şişmanların bütün kapitalist dünyada çağımızın yeni siyahları, şişmanlığınsa çağımızın en tehlikeli epidemisi ilan edildiği ve dünyanın birçok yerinde bu düşmana savaş açıldığı bir dönemde kalkıp şişmanlığın aslında son derece sağlıklı olduğunu söylemek sizlere tabii ki oldukça tuhaf gelecektir. Ama diğer bütün durumlarda olduğu gibi, şişmanlık konusunda da hiçbir şey görüldüğü gibi değildir. Bu sebeple durumu daha iyi anlayabilmek için önümüzdeki bilgisizlik, önyargı ve ırkçılıkla örülmüş kalın perdeyi kaldırıp, gerçeklerle yüzleşmeliyiz.

Var olan bütün gerçekleri göz önünde bulundurduğumuzda günümüzde bize “şişmanlık ya da obezite epidemisi” şeklinde gösterilen olgunun aslında yalnızca ve yalnızca bir “stres epidemisi” olduğunu görürüz. Ve şişmanlık olgusuna biraz daha derinden baktığımızda, bunun zor koşullarda bedenin hayatta kalma adına attığı son derece bilgece bir adım olduğunu anlamış oluruz.

Tabii ki şişman insanlar hareket ve bedensel performans açısından bazı dezavantajlarla yaşamak zorundadırlar, ancak daha etraflıca baktığımızda şişmanlığın fiziksel avantajları dezavantajlarından çok daha fazladır. Aynı şekilde kronik stresli bir ortamda kişinin B grubunda olup şişmanlaması, A grubunda olup zayıflamasından daha sağlıklıdır.

Beynin enerji ihtiyacı

Hepimiz beynin oksijene olan ihtiyacının ne kadar elzem olduğunu ve oksijen eksikliğinin beyinde bazen geri dönüşü olmayan hasarlara yol açtığını biliriz. Oksijen için geçerli olan bu durum beynin enerji, yani glikoz ihtiyacı için de geçerlidir. Bu ihtiyacı karşılanmadığında da beyinde doku kaybı meydana gelir ve nihayetinde beyin ölümü gerçekleşir. Ama beynin bu noktaya gelmesi oldukça zordur. Çünkü beynin bir oksijen deposu olmamasına karşın, ciddi bir glikoz deposu vardır.

Glikoza ihtiyaç duyduğu her an stres sistemini aktive ederek depolardan bu ihtiyacı karşılar. Uzun süre kıtlık yaşandığındaysa depoları tükettikten sonra kasları, kemikleri ve iç organları tüketmeye başlar. Dolayısıyla oksijensiz ancak birkaç dakika kalabilirken, açlık durumunu neredeyse aylarca devam ettirebiliriz. Ancak bu durum yalnızca stres sistemi (Brain-Pull) işleyen insanlar için geçerlidir.

Daha önce de belirttiğim gibi herhangi bir olağanüstü durum olmadığında beynin günlük glikoz ihtiyacı ortalama 130 gramdır. Ancak stresli bir durumla karşılaştığımızda beynin glikoz ihtiyacı doğal olarak artar. En basitinden bir sınava girdiğimizde, sınav ortamının yarattığı stres, soruları cevaplayabilmek için harcadığımız enerji, ebeveynlerimizin ve bizim, kendimizden beklediği performansın yarattığı stres gibi birçok faktör beynin glikoz ihtiyacının aşırı derecede yükselmesine yol açar. Beyin ihtiyaç duyduğu bu glikozu sınav esnasında stres sistemini devreye sokarak depolardan çeker. Bundan dolayı sınav sonrasında acıkırız ve vücudumuza aldığımız besinle de depoların eksikliğini kapatırız. Ancak ilk bakışta son derece akıllıca görünen bu sistemin şöyle bir dezavantajı vardır ki o da stres sisteminin devreye

girmesi halinde bedenin stres hormonu üretmesidir. Burada en önemli hormon kortizoldür. Gündelik hayatta zaman zaman strese girmemiz ve bedenin kortizol üretmesi büyük bir sorun değildir. Sorun kronik strese girdiğimizde başlar, çünkü bu durumda beden devamlı kortizol üretmek zorunda kalır. Ve kortizol bir yığın fiziksel rahatsızlığa yol açar. İşte tam da bu noktada B grubu insanlarda beden “bilgeliğinin” devreye girmesi ve stres sistemini devre dışı bırakması organizmanın yararınadır. Organizma böylelikle kortizolden kaynaklı pek çok rahatsızlığa set çekmiş olur. Tek problem, kişinin beyin enerjisini dışarıdan almasıdır, bu da kilo alımına yol açar. Ama B grubundakiler yiyecek kıtlığının olduğu bir ortamda kronik bir stres yaşasaydı, durum son derece vahim olurdu. Beyin glikoz ihtiyacını hem depolardan karşılayamayacak hem de kişi enerjiyi dışarıdan alamayacaktı.

**Beynin günlük glikoz ihtiyacı
ortalama 130 gramdır.**

Kronik stres altındayken şişmanlığın neden daha sağlıklı olduğunu anlayabilmek için gelin şimdi günümüzde yaygın olan hastalıklara bakalım.

Şişmanlık

Şişmanlık yalnızca B grubunda ortaya çıkar. Bunun nedeni daha önce de belirttiğim gibi, bu insanların stres sistemlerinin duruma adapte olmasıdır. A grubu insanları, stres sistemleri duruma adapte olmadığından şişmanlamazlar. Ancak stresin uzun yıllar sürmesi halinde bu gruptakilerde kortizol göbeği oluşur.

B grubu insanlardaysa beyin stres sistemini devre dışı bırakarak organizmayı, kişiye fazla yedirerek de kendini güvenceye alır. Bu durumun dezavantajı, kişinin şişmanlaması, hareket kabiliyetini kaybetmesi, fiziksel performansının düşmesi ve eklem sorunlarıdır. Söz konusu olan bu rahatsızlıklar yalnızca B grubundakilere özgüdür.

Karın içi yağlanma

Karın içi yağlanma her iki grupta da görülür ama A grubunda daha belirgindir. B grubundakiler kilo almanın ikinci evresinde karınlarına yağ biriktirirler. Bu evrede stres sistemleri henüz çalışıyor durumdadır. Ancak üçüncü evreye geçtiklerinde artık abdominal değil, yalnızca perifer yağ biriktirirler.

A grubu insanlarındaysa yoğun bir abdominal yağ oluşumu baş gösterir. Son derece ince yapılı olmalarına rağmen kocaman göbekleri olur. Bu, beyin enerji ihtiyacını karşılayabilmek için yalnızca kendisi için inşa ettiği ekstra bir depodur. Artık birçok doktor bu durumun farkında olduğundan hastalarının beden kitle indeksini (Body-Mass-Index) ölçmek yerine bel çevresini ölçmektedir. Zira sorun şişmanlık değil, karında depolanan yağdır ve bu da daha çok A grubundakilerde gözlemlenir.

Yaşam süresinin kısalması

Günümüzün genel geçer bilgilerine göre şişmanlık daha erken ölüme yol açar. Bu nedenle birçok insan daha uzun ve sağlıklı yaşayabilmek adına elinden gelen her şeyi yapar. Oysa stresle ilgili araştırmalar yapan bilim insanlarının elde ettikleri verilere baktığımızda bu durumun da görüldüğü gibi olmadığını anlıyoruz.

Çevre şartlarının kronik bir şekilde stresli olduğu bir durumda şişman insanlar zayıf insanlara göre yalnızca daha sağlıklı değil aynı zamanda daha uzun yaşar. Burada da belirleyici olan yine kortizol hormonu ve onunla birlikte karın içi, yani abdominal yağ birikimidir. Bilim insanları ayrıca böbrek yetmezliği, kalp krizi ve diyabet gibi ağır hastalıklarda A grubunda ölüm riskinin B grubuna göre daha yüksek olduğunun altını çiziyor. Mauritius Adası ve Danimarka’da yapılan araştırmalar, beden kitle indeksi yüksek insanların beli kalın insanlara kıyasla daha uzun yaşadıklarını gösteriyor.

Kısırlık (infertilite)

Nasıl etnik çoğunluk-azınlık dinamiğinde, azınlıklar neredeyse bütün olumsuzlukların kaynağı olarak gösteriliyorsa, şişmanlar-zayıflar dünyasında da şişmanlık yalnızca estetik olarak uzak durulması gereken bir olgu değil, aynı zamanda sağlık açısından da en tehlikeli epidemilerden biri olarak gösteriliyor. Hâkim anlayışa göre şişman insanlar fazla kilolarıyla bir yığın hastalığa kapı açmakla kalmıyor, aynı zamanda neslin devamını tehlikeye sokuyorlar. Nitekim bu anlayışa göre şişmanlık kısırlığı da tetikleyen bir olgudur. Şişmanlar söz konusu olduğunda nasıl diğer bütün önyargılar sorgusuz sualsiz kabul görüyorsa, kısırlıkla ilgili önyargı da kabul görmüştür. Ve hatta günümüzde birçok kadın hamile kalabilmek için zayıflamaya çalışmaktadır.

Kronik stres altındaki kadınların
doğurma olasılığı çok düşüktür.

Oysa elimizdeki verilere baktığımızda kısırlık konusunun da bir efsane olduğunu görürüz. Bunun en bariz örneği şişman kadınların yoğun olduğu ülke ve sınıflarda doğum oranının diğer ülke ve sınıflarla karşılaştırıldığında çok daha yüksek olmasıdır. Ayrıca stres alanında yapılan araştırmalar kanda kortizol hormonunun sürekli yüksek olmasının doğurganlığı olumsuz etkilediğini gösteriyor. Belli ki söz konusu hamilelik olduğunda da beyin, durumu enerji politikası açısından ele alıyor. Yapılan araştırmalar özellikle kronik stres altında kortizol göbeği oluşmuş kadınların doğurma olasılığının oldukça düşük olduğunu gösteriyor.

Tabii ki bu sonuçlar genel olarak zayıf kadınların şişmanlara göre daha az doğurgan olduğu anlamına gelmiyor. Henüz turbo kapitalizmden, elektronik dünyadan ve globalleşmeden nasibini almamış, büyük ölçüde stresten uzak yaşayan toplumlarda doğurganlık bakımından zayıf ve şişman kadınlar arasında herhangi bir fark olmadığını söyleyebiliriz.

Sonuç olarak B grubu insanları kronik stres altında olduklarında kilo almak pahasına da

olsa beyin metabolizmalarını sağlam ve dengeli tutarlar. A grubu insanlarıysa beyin metabolizmasını sağlam ve dengede tutmak için bedenlerini yüksek miktarda kortizol hormonuna tabi tutarak biyolojilerini zayıflatırlar. Bu, birçok rahatsızlığın yanı sıra kısırılığa da yol açar.

Damar tıkanıklığı (ateroskleroz)

Damar tıkanıklığı anlamına gelen ateroskleroz, hâkim anlayışa göre diğerk bütün rahatsızlıklarda olduğu gibi daha çok şişmanlarda görülür. Oysa yine stres alanında yapılan araştırmalar, damar tıkanıklığının yağlı yiyeceklerden değıl, kişilerin stres sistemlerinin yıllarca kronik stres altında aktif kalmasından ve bunun sonucunda da yoğun miktarda kortizol üretmesinden kaynaklandığına dikkat çekmektedir (A grubu). Araştırmalara göre kronik stres altında yaşandığı durumlarda B grubu insanların kalp ve beyin damarlarında tıkanıklık olma olasılığı A grubundakilere göre oldukça düşüktür.

Yüksek tansiyon (hipertansiyon)

Diğerk rahatsızlıklarda olduğu gibi, yüksek tansiyonun da şişmanlara özgü bir rahatsızlık olduğu bir efsaneden ibarettir. Tam tersine uzun yıllar strese maruz kalmış A grubu insanları kortizol göbeğinin yanı sıra bir de yüksek tansiyon hastası olurlar. Tansiyonun yüksek olması, beyne belirli zamanlarda fazla miktarda kan pompalanması anlamına gelir. Konuyu enerji, yani glikoz açısından ele aldığımızda, fazla miktarda kan pompalanan durumlarda beyne fazla enerji taşındığını söyleyebiliriz. Belli ki beyin, enerji sıkıntısı yaşadığında bu sorunu çözebilmek için pompalanan kan miktarını yükseltiyor. B grubu insanları ise beyin enerji ihtiyacını yiyerek karşıladıklarından (Body-Pull), beyin böyle bir stratejiye başvurmuyor.

Nitekim yapılan araştırmalar yüksek tansiyon ile bel çevresi arasında bir bağlantı olduğunu gösterirken, beden kitle indeksi ile yüksek tansiyon arasında bir bağlantı olmadığının altını çiziyor.

Kalp krizi ve felç

Damar tıkanıklığı ve yüksek tansiyon riskinin, zayıf insanlarda daha yüksek olduğunu belirtmiştim. Dolayısıyla bu grupta kalp krizi ve felç riski de şişman insanlara kıyasla daha yüksektir. Ayrıca kalp krizi geçirildiğinde zayıf birinin krizin etkisiyle ölme riski, şişman birine göre daha yüksektir.

Depresyon

Depresyon konusunda da stres sisteminin devamlı aktif olması (A grubu) ile duruma adapte olması (B grubu) arasında ciddi farklar vardır. Kişinin stres sisteminin devamlı aktif olması ve kanında yüksek miktarda kortizol bulunması, yaşama sevincini kaybetmesine ve depresif olmasına yol açar. Araştırmalar burada da kortizol göbeğı ile depresyon arasında bir bağ

olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde intihar vakalarının şişman insanlar arasında nadiren olması da A grubundakilerin depresyona girme risklerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kas kaybı ve kemik erimesi (osteoporoz)

Kas kaybı ve kemik erimesi insanların yaşı ilerlediğinde ortaya çıkan rahatsızlıklardır. Ancak, kortizol hormonunun yaşlanmayı ne kadar hızlandırdığını göz önünde bulundurursak, bu rahatsızlıkların da kronik stresle bağlantılı olduğunu görürüz.

Kanda kortizol hormonunun devamlı yüksek olması doku kaybına neden olur. Kemik hücrelerinin kaybolması osteoporoza, kas hücrelerindeki kayıp ise kas atrofisine yol açar. Bir taraftan bunlar olurken, diğer taraftan da karın boşluğundaki yağ miktarı çoğalır.

Beyin kendi enerji ihtiyacını karşılayabilmek adına karında yedek bir depo yaratırken, kas ve kemikleri tüketebilir. Bundan dolayıdır ki, şişman insanlar (B grubu), kortizol göbeği olan insanlara (A grubu) kıyasla fiziksel olarak daha güçlüdür, çünkü onların kanlarında kortizol hormonunun olmaması ya da çok düşük seviyede olması, kas ve kemik kaybına engel olur. Yani şişman insanlarda zayıflara kıyasla fazla olan yalnızca yağ kütlesi değil, aynı zamanda kas ve kemik kütlesidir.

Tip-2 diyabet

Tip-2 diyabet de şişman insanların hanesine yazılmış bir hastalıktır. Oysa tip-2 diyabet hastalığı şişman insanlarda olduğu gibi zayıflarda da ortaya çıkabilir. Yani insanlar kronik strese maruz kaldıklarında A ya da B grubu olmalarından bağımsız bir şekilde tip-2 diyabet hastalığına yakalanabilirler. Her iki grupta da diyabete yol açan temel faktör kronik stresken, hastalığın ortaya çıkış dinamikleri A ve B grubunda farklı cereyan eder.

Şişman insanlarda zayıflara kıyasla fazla olan yalnızca yağ kütlesi değil, aynı zamanda kas ve kemik kütlesidir.

Daha önce beynin stres sisteminin yalnızca stres hormonları salgılamadığını, aynı zamanda pankreası da kontrol ettiğini belirtmiştim. Beyin, çekim gücü zayıfladığında ya da devre dışı kaldığında pankreas üzerindeki hâkimiyetini de yitirir. Beynin hâkimiyetinden kısmen ya da tamamen çıkmış olan pankreas artık keyfince insülin üretmeye başlar. Kanda fazla miktarda bulunan insülin sayesinde bir taraftan kaslara ve yağ dokularına fazla enerji depolanırken, bir taraftan da kanda bir insülin direnci oluşur. İnsüline karşı oluşan bu direnç er ya da geç tip-2 diyabet hastalığının oluşmasına yol açar. Bahsini ettiğim tip-2 diyabet oluşum süreci B grubunda gözlemlenir.

A grubundakilerdeyse tip-2 diyabet oluşumuna yol açan neden pankreas değil, beyne giden

damarlardaki tıkanıklıktır. Daha önce bu durumun kronik stres ve bununla bağlantılı yüksek kortizol üretiminden kaynaklandığını belirtmiştim. Damarlardaki bu tıkanıklık nedeniyle beyne giden kan miktarında azalma meydana gelir. Bu durumda beynin glikoz ihtiyacının giderilebilmesi için kandaki glikoz oranının yükseltilmesi gerekir. Yani kan az miktarda gidiyorsa, glikoz konsantrasyonunun yüksek olması gerekir ki, beynin ihtiyacı karşılanabilsin. A grubu insanların beynin pankreas üzerindeki hâkimiyeti devam ettiğinden, beyin kandaki glikoz oranının yükselmesi için pankreasa insülin üretimini durdurması komutunu verir. Böylece kandaki glikoz konsantrasyonu yüksek kalır.

Yani A grubu insanların kanındaki yüksek glikoz insülin eksikliğinden kaynaklanırken, B grubundakilerde insülin fazlalığından kaynaklanır. Ama her halükârda tip-2 diyabete yol açan temel olgu kronik strestir. Ve her iki durumda da diyabet beynin kendi glikoz ihtiyacını giderebilmek amacıyla başvurduğu bir hayatta kalma stratejisidir.

Hareketsizlik ve eklem hastalıkları

Günümüzde neredeyse bütün rahatsızlıklarda şişmanlık bir risk faktörü gibi gösterilip, şişmanlar bir hedef tahtası haline getirir, ancak daha derinden bir bakış açısı bize durumun sağlıktan öte, azınlıklarla olan ilişkimizi yansıttığını gösterir. Söz konusu olan bir sağlık politikası değil, bir azınlık politikasıdır. Bundan dolayıdır ki şişmanlara atfedilen rahatsızlıkların büyük bir çoğunluğu önyargılardan oluşur. Dolayısıyla bu hastalıklar listesinden yalnızca ve yalnızca hareketsizlik ve eklem hastalıkları şişman insanlara (B grubu) özgüdür.

Bakış açısını değiştirmek

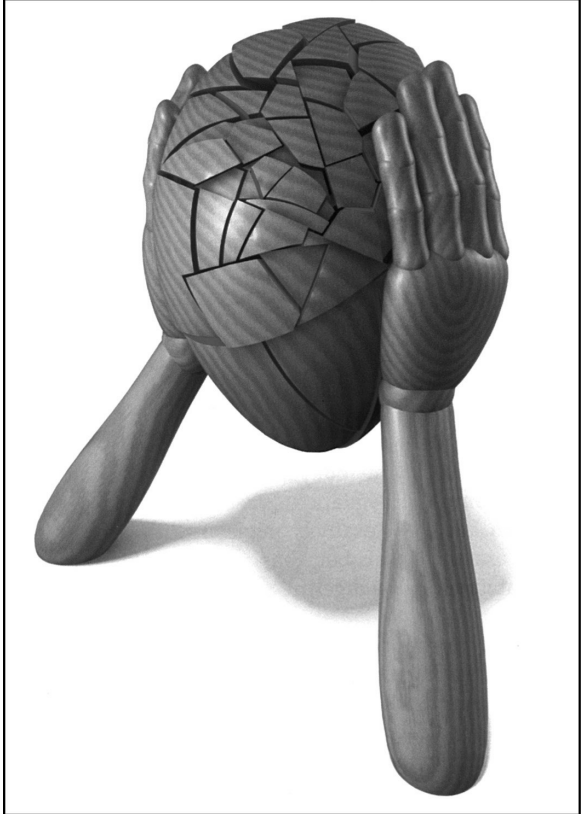
Bu bölümde gördüğümüz üzere stres alanında yapılan araştırmalar bugüne kadar “doğru” bildiğimiz birçok olguyu tersyüz etmektedir. Spiritüel alanda geçerli olan “Hiçbir şey görüldüğü gibi değildir” sözü bilimsel alanda da geçerlidir. Stres alanında yapılan araştırmalar bize hiçbir şeyin gördüğümüz ya da bildiğimiz gibi olmadığını göstermektedir.

**Kronik stres altında zayıf kalmak
bir “irade ve istikrar” göstergesi
değildir.**

Bazı insanların stres nedeniyle kilo aldıkları bilinen bir gerçektir. Uzmanların bu insanlara yaklaşımı da “daha iradeli ve istikrarlı” davranıp yemeğe uzak durmaları yönündeydi. Nitekim diğer insanlar da stres altındalardı ve çözümü yemekte aramıyorlardı. Şişman insanlar en azından bu insanları örnek alıp, kendilerini dizginleyebilirlerdi. Ama nöropsikoloji alanında yapılan araştırmalar stres altında kilo almanın bir iradesizlik değil, tam tersine organizmanın hayatta kalmak adına attığı son derece zekice bir adım olduğunu gösteriyor.

Stres altında yemek yemeyen insanlar (A grubu) ise şimdiye kadar şişman insanlara örnek olarak gösteriliyordu. “Sınav stresinden dolayı şişmanladığını söylüyorsun, bak Berfin de sınav stresi yaşıyor ama bir gram bile almadı” tadında cümlelere gündelik hayatta şişman insanlar sıkça rastlar. Oysa stres alanında yapılan araştırmalar, bu insanların stres sistemlerinin kronik strese adapte olamadığını, dolayısıyla kanlarında yüksek miktarda kortizol bulunduğunu ve birçok rahatsızlığa yakalandıklarını göstermektedir. Yani kronik stres altında zayıf kalmak bir “irade ve istikrar” göstergesi değil, tam tersine stres sisteminin esnek olmadığına işarettir, aynı zamanda sağlıklı bir durumdur.

Görüldüğü üzere nöroloji ve nöropsikoloji alanında yapılan araştırmalar şişmanlıkla ilgili şimdiye kadar bildiğimiz, inandığımız birçok noktayı sorgulamamız ve düzeltmemiz gerektiğini gösteriyor. Bu düzeltme için yapmamız gereken tek şey, metabolizmayla ilgili düşünürken beyni, şimdiye kadarki pasif alıcı konumundan, aktif tüketici ve belirleyici konumuna yükseltmektir. Ama insanoğlu daima yeni olana ve bildiklerini sorgulatana kapalıdır. Oysa büyümek ve olgunlaşmak ancak ve ancak insanın bildiklerini, inandıklarını ve gerektiğinde de kendisini sorgulamasıyla mümkündür.





İlhan 30 yaşında genç bir adamdır. Üniversiteyi bitirdikten sonra yurtdışında mastır yapar ve mesleğini icra etmek üzere İstanbul'a yerleşir. Özel bir şirkette dolgun bir maaşla çalışmaya başlar. İşlerinin ve iş arkadaşlarıyla ilişkilerinin iyi gitmesi onun kendini güvende hissetmesini sağlar. Gerçi çok fazla çalışmaktan yorulur ama işyerinin sunduğu güven ortamı onu rahatlatır. İş durumunu “garantiye aldıktan” sonra özel hayatına yoğunlaşır.

Sevgilisiyle evlilik planları yapar ve banka kredisiyle bir daire satın alır. Ancak İlhan'ın bu “güvenceli” durumu, şirketin küresel ekonomik krizden etkilenmesiyle sona erer. Şirket içinde bazı insanların işlerine son verileceği ve kalanların da daha yoğun çalışacağı haberleri dolaşmaya başlar.

Kimin ne zaman işine son verileceğinin belli olmaması şirkette daha önce hâkim olan barışçıl ortamın bitmesine yol açar. İlhan bir taraftan işsiz kalmak, evin kredilerini ödeyememek ve evlenme hayalini gerçekleştirememek gibi kaygılar yaşarken, diğer taraftan da “insanoğlunun karanlık tarafıyla” yüzleşir. Çünkü artık iş arkadaşları arasında rekabet başlamış, herkes kendi işini garantiye alabilmek adına diğerine zarar vermeyi göze almıştır.

Bir başka canlı tarafından zarara uğrama tehlikesi hepimizi strese sokar. Ama doğal ortamlarda hangi canlının zararlı (yılan), hangisinin ise zararsız olduğunu (tavşan) büyük ölçüde biliriz. İnsanlar söz konusu olduğunda durum değişir, çünkü burada zararlı olan ile olmayanı birbirinden ayırmak epeyce güçtür. Şirket içi bir çıkar çatışması olduğunda ise “düşman” en yakın arkadaşınız da olabilir, yöneticiniz de.

Güvensiz bir ortamda çalışıyor olmak İlhan'da yoğun kaygı ve çaresizlik duygularına yol açar. Mevcut duruma yaratıcı bir müdahalede bulunamamak ve kontrol edememek İlhan'ın olumsuz duygularını zamanla daha da yoğunlaştırır.

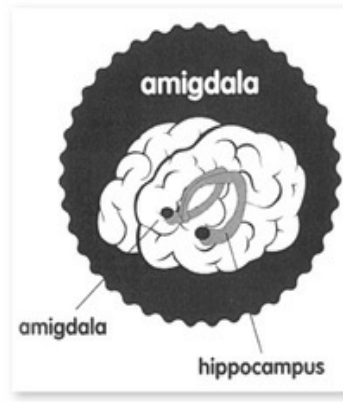
Stres, insanların kendilerini tehdit altında hissettikleri bir ortamda ne yapacaklarını bilememelerinden kaynaklanır. Böylesi bir durumla yüz yüze kalmış insanların neden strese girip çaresizlik ve korku duyduklarını anlamak için gelin şimdi beyne biraz yakından bakalım.

Amigdala

Beynin stres merkezi amigdaladır. Hayatta kalmamız için son derece elzem olan bu bölüm işlevsel olarak duygusal yaşantımızı belirler. Dolayısıyla herhangi bir tehdit ya da tehlike altında olduğumuzda bu bölüm devreye girerek korku duymamıza ve harekete geçmemize neden olur.

Düşünün ki ormanda yürüyüş yaparken tehlikeli bir hayvanla karşılaşıyorsunuz. Amigdala milisaniyeler içinde bu hayvanın sizin için tehlikeli olduğuna karar vererek sizi vur ya da kaç tepkisine hazırlar (*fight or flight reaction*).

Birçok faktörü göz önünde bulundurarak yine milisaniyeler içinde ortamda kalıp savaşmaya ya da kaçmaya karar verirsiniz. Hangi tepkiyi vereceğiniz önceden belli olmadığından beyin bedeni aynı anda her iki tepkiye de hazırlamak durumundadır.



Vur ya da kaç tepkisinde beynin adrenal hormonu salgılamasıyla bedende birçok dikkat çekici değişimler meydana gelir. Bu olağanüstü durumda bedende aşağıdaki değişimleri gözlemleriz:

- ✓ Kalp atışı hızlanır ve tansiyon yükselir.
- ✓ Kana daha fazla oksijen alınır.
- ✓ Sindirim yavaşlar.
- ✓ Cilt ve iç organlardan çekilen kan beyne ve kaslara aktarılır, çünkü vur ya da kaç tepkisinde en çok kana ihtiyacı olan beyin ve kaslardır.
- ✓ Gözbebekleri büyür.
- ✓ Karaciğer glikojeni glikoza çevirerek beynin ve kasların enerji ihtiyacını karşılar. Glikojen, glikozun karaciğerde depolanmış halidir.

Doğal tehlikelerin her an ortaya çıkabildiği bir dünyada stres sistemimiz atalarımızın hayatta kalmasını sağlayan en önemli faktörü teşkil ediyordu. Bu öneminden dolayıdır ki, artık o tür tehlikelerin olmadığı bir dünyada yaşamamıza rağmen, bu sistem beyinde hâlâ aktiftir.

Günümüz modern hayatında karşılaştığımız hayati tehlikelerin sayısı oldukça azdır. Ama sosyal ve psikolojik stresler yüzünden beynin stres sistemi devamlı vur ya da kaç tepkisi içindedir. Fiziksel bir tehlike karşısında vur ya da kaç tepkisine girdiğimizde aynı zamanda da eyleme geçeriz. Ancak strese yol açan faktörün sosyal ya da psikolojik olması durumunda harekete geçmediğimiz halde vur ya da kaç tepkisine gireriz.

Gündelik hayatta stres sistemimizi uyararak bizi vur ya da kaç tepkisine sokan birçok faktör vardır. İş hayatının beklentilerinin yüksek olması, monoton bir meslek hayatı, kişisel yeteneklerin iş hayatında kullanılamaması, iş hayatındaki kararlara müdahale edememek, maddi olanaksızlıkların hayatı sınırlaması, faturaları ödemekte zorlanmak, sevgili ya da eşlerle yaşanan ilişki sorunları, işsizlik ya da işsiz kalma korkusu gibi birçok faktör günümüz insanının yaşadığı streslerden yalnızca bazılarıdır.

Gelin şimdi bizi gündelik hayatta strese sokan faktörleri biraz daha yakından inceleyelim.

❶ Dışsal faktörler

Strese yol açan dışsal faktörlerin başında savaşlar, içsavaşlar, terör, güven sarsan siyasal ve ekonomik durumlar ve ağır hastalıklar gelir. Bunun yanı sıra birçok insan somut olarak bu

tehlikelerden uzak bir yaşam sürmesine rağmen, iç dünyasında felaket senaryoları kurarak kendini tehlike altında hisseder. Bu anlamda kişinin kanser olması nasıl ciddi bir stres sebebiyse, kanser olmaktan korkması ve devamlı bir doktordan öbürüne koşturması da bir stres sebebidir. Aynı şekilde bir kişi aylık kirasını ödeyememenin verdiği stresi yaşarken, bir diğeri günün birinde elindeki milyonları kaybettiğinde neler yaşayacağını kurarak da strese girer.

Bu faktörlerin yanı sıra, çevreyolu ya da havalimanı gibi sesli yerlere yakın bir evde yaşamak, içinde hiçbir değişiklik barındırmayan monoton bir ortamda çalışmak ya da yaşamak da dışsal stres faktörleri arasındadır.

❷ Kişinin temel ihtiyaçlarını sınırlayan faktörler

Burada söz konusu olan kişisel hayatımızda meydana gelen ve yaşantımızı derinden etkileyen değişimlerdir. Uzun süren bir ilişkinin bitmesi, anne ve babayı kaybetmek, fakirleşmek, hastalık ya da işsizlik nedeniyle sosyal statü kaybı ve dar bir alanda birçok insanla birlikte yaşama zorunluluğu gibi birçok faktör bu kategoriye dahildir.

❸ Performansa bağlı faktörler

İnsanlara verilen değerin performansa endekslendiği günümüz dünyasında yüksek pozisyonadaki yöneticiden seri üretim bandı başındaki işçiye kadar neredeyse herkes bu stresi yaşamaktadır. Burada söz konusu olan kapitalist sistemin bütün bireylerden bir taraftan yüksek performans beklerken, diğer taraftan da onlara kontrol imkânı sunmamasıdır. Nasıl bir yönetici kendi kişisel kontrolü dışında bazen haftada onlarca kez uçağa binmek zorundaysa, bandın başındaki işçi de kendi kişisel kontrolünün dışında günde belirli bir sayıda ürün üretmek mecburiyetindedir. Bunun yanı sıra şirket içi alınan kararların şeffaf ve iletişimin açık olmaması, kariyeri kaybetme korkusu ve mobbing gibi faktörler de bu kategoriye girer.

❹ Sosyal faktörler

Strese yol açan sosyal faktörlerden birincil sırada etkilenen toplumun genç nüfusedir. Bir taraftan ebeveynler ve öğretmenlerle yaşanan kuşak sorunları, diğer taraftan arkadaş grubundaki iktidar sorunları gençlerde ciddi strese yol açmaktadır. Şişman insanlara yönelik ırkçılığın geldiği noktada kilolu olan gençlerin durumu içler acısıdır. Normalde bir azınlığa mensupsanız sosyal stres yaşamınıza rağmen aileniz sizin için kurtarıcı bir rol üstlenir, çünkü onlar da sizinle aynı kaderi paylaşır. Ama söz konusu şişmanlık olduğunda ailenin koruyuculuğu da kalmaz. Hatta şişman olan ebeveynler bile şişman çocuklarına baskı uygular.

Bunların dışında aile içinde yaşanan birçok farklı sorun da sosyal stres faktörleri kategorisine girer. Kişinin seçtiği partnerin aile tarafından kabul görmemesi, ebeveynlerden birinin evlenmesi, aile fertlerinden birinin ciddi bir fiziksel ya da psikolojik rahatsızlığa yakalanması gibi durumlar sosyal stres faktörleridir.

❺ İçsel çelişkiler ve belirsizlikler faktörü

Günümüzde başta genç nüfus olmak üzere birçok insan geleceğiyle ilgili yoğun endişelerle yaşamak zorundadır. Batı’da sosyal devletin yavaş yavaş iflası, Doğu’da aile ve grup içindeki sosyal desteğin çöküşüyle günümüz modern bireyi hiçbir zaman olmadığı kadar yalnızlaştırmıştır. Yapılan araştırmalar insanların hiçbir zaman bu denli mutsuz olmadıklarını vurgulamaktadır. Daha önce devletin ya da sosyal ağın taşıdığı bütün yükü bugün günümüz bireyi kendisi taşımak zorundadır.

Bu yalnızlığın en belirgin göstergelerinden biri de hiçbir zaman olmadığı kadar büyük bir bolluk içinde yaşadığımız günümüzde birçok insanın aç kalma korkusu yaşamasıdır. Dikkat çekici noktaysa, bilimde *food-insecurit* adı altında geçen bu durumun Afrika’da değil, bolluğun ana merkezi olan Amerika’da yaşanmasıdır. Bu korkunun ne ölçüde yaşandığını görebilmemiz için insanların resmi tatil günleri öncesinde süpermarketlerdeki alışverişlerine bakmamız yeterlidir. Bu insanlar süpermarketlerin bir ya da birkaç gün kapalı kalmasının yarattığı açlık korkusuyla alışveriş arabalarını tıka basa doldurmakta ve ancak böylelikle aç kalma korkularını bastırabilmektedirler.

Achim Peters, aç kalma korkusunun bu insanlarda yarattığı kronik stresten dolayı, stres sisteminin devre dışı kaldığını ve insanların şişmanlamasında bu faktörün ciddi bir rol oynadığını vurguluyor.

Kronik stresin oluşumu

Bahsettiğim faktörler hepimizde stres tepkilerine yol açar. Mesela bulunduğumuz semtte bir bombanın patlaması, işimizi kaybetmek, işyerinde entrikalara maruz kalmak, herhangi bir özelliğimizden dolayı ayrımcılığa uğramak ya da kendimizi güvende hissetmemek gibi durumların bizi strese sokması gayet doğaldır. Ama bu faktörlerin kronik strese yol açıp açmayacağı birçok başka faktöre de bağlıdır. Mesela semtte bomba patlaması, Ahmet’te kronik strese yol açarken, Mehmet’te yalnızca bombanın patladığı anda yaşadığı panikle sınırlı kalır. Mehmet inancı gereği insanın dünyaya gelme ve gitme zamanının belirlenmiş olduğuna, kendisinin bu dünyada bir yolculukta ve hatta bir “gurbet”te olduğuna inanır. Gitme zamanını ise bir felaket olarak değil, sevgiliyle kavuşma, yani “vuslat” olarak görür. Dolayısıyla da patlayan bomba onda kronik strese yol açmaz. Ahmet ise dünyaya başka bir perspektiften bakar. O sosyalizasyonu gereği, olan biten her şeyin tesadüflere ve doğru-yanlış kararlara yönelik işlediğine inanır. Bu olayın onda kronik strese yol açmasının nedeni ateistliği ya da inançsızlığı değildir. Onda kronik strese yol açan temel nokta, bu tarz bir düşünce içinde olmasına rağmen o semtte ya da o şehirde oturmaya devam etmesidir.

**Aç kalma korkusu insanlarda
kronik stres yaratır.**

Gördüğümüz gibi bir durumun kronik strese yol açıp açmamasını belirleyen faktörler oldukça karmaşıktır. Bazen uyarıcının kronik olması (her hafta bir bombanın patlaması),

bazen kişinin inanç sistemi, bazen de her ikisinin karşılıklı etkileşimi kronik stres oluşumuna yol açar. Ama bu karmaşıklığa rağmen yine de konuya netlik getirebilmek adına aşağıdaki sınıflandırmadan yararlanabiliriz.

❶ Olumlu stres

Bu durumda kişi, karşılaştığı zorluğu bir sorun olmaktan çok, halledilmesi gereken bir konu gibi algılayarak çözüm yolunda harekete geçer.

Dilek ve kız kardeşi Semra arasında çıkan bir gerginlik onların birbirlerine bağrımları ve Semra'nın ağlayarak Dilek'in evini terk etmesiyle sonuçlanır. Bu durumda Dilek eğer bu sorunu yapıcı bir şekilde çözmezse, bu onu günlerce ve belki de aylarca meşgul edip kronik bir stres haline gelebilecektir. Oysa kavgadan kısa bir süre sonra kardeşini arayıp, kendisinin de üzgün olduğunu bildirmesi ve onunla tekrar bir araya gelip yapıcı bir şekilde var olan sorunu çözmeye çalışması, kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden ama aynı zamanda da zorunlu uzlaşmalara hazır olması bu stresli durumu onun adına olumluya çevirecektir. Zira Dilek bu stresli durumu olumluya çevirerek hem kendisinin hem de kardeşinin kazançlı çıkacakları bir çözüm bulmuştur. Bu yaklaşımla hem sorunu çözmüş hem de özgüvenini sağlamlaştırmıştır. Benzer bir sorunu yaşayıp yapıcı bir şekilde çözememiş birçok iyi arkadaş, kardeş ya da akraba için durum kronik strese dönüşür.

❷ Tolere edilebilen stres

Burada birey kendisini normalde fazla strese sokabilecek bir durumla karşı karşıya kalır. Ancak stres karşısında geliştirdiği başa çıkma stratejileri sayesinde durumu tolere edilebilir kılar. Burada önemli olan bireyin sağlam bir sosyal ilişkiler ağına sahip olması ve yaşadığı olayı sağlıklı bir perspektiften değerlendirmesidir.

Şenol dünya çapında tanınan bir yoga hocasıdır. Dünyanın değişik yerlerinde hocalık yaptıktan sonra birkaç yıllığına Berlin'e gider. Berlin'deki yaşamından son derece memnun olan Şenol bir yaz akşamı motosikletiyle gezinti yaparken bir otobüse çarpar ve ağır yaralanır. Kaldırıldığı hastanede doktorlar sağ bacağının kesilmesi konusunu bile tartışırlar. Yakınlarının itirazı üzerine Şenol saatlerce süren bir ameliyat geçirir. Ameliyatın ardından bir ay hastanede kaldıktan sonra taburcu edilir. Yaşadığı travmanın yarattığı üzüntüyü atlatarak travma konusunda uzman bir psikologla çalışmaya başlayan Şenol, kısa süre sonra bacağına büyük bir platin olması ve koltuk değnekleriyle yürümesine rağmen yoga derslerine başlar. Zira o yaşadığını kabullenmiştir. Hayatta bu tür deneyimlerin her an herkesin başına gelebileceği gerçeğiyle yüzleşip içsel büyüme ve olgunlaşma yolunda önemli bir adım atmıştır.

Şenol'un yaşadığı son derece stresli olan bu olaya karşı geliştirdiği başa çıkma stratejileri bize aynı zamanda bir olayı felaket haline getiren şeyin kendimizle ilişkili olduğunu göstermesi açısından da önemlidir. Başka bir insan kendisini aynı durumda "kaderin sillesini yemiş" gibi hissedebilir, kurban psikolojisinde yıllarını geçirebilir, kazadan ötürü ya kendini ya da otobüs şoförünü ya da hayatı suçlayabilir ve yaşadığı bu ağır olaydan kronik bir stres

yaratabilirdi.

③ Toksik (zehirli) stres

Yaşanan stresin yoğun olması ve uzun sürmesi söz konusu stresi zehirli hale getirir. Kişinin bu durumla başa çıkabilmek adına harekete geçirdiği stratejiler durumun vahameti karşısında yetersiz kalır.

Örnek olarak tekrar Şenol’u alırsak; eğer Şenol’un bacağı kesilseydi, o bu durum yüzünden işini yapamaz hale gelseydi, yaşadığı fiziksel travmadan sonra bir de maddi sıkıntılarla boğuşmak zorunda kalsaydı muhtemelen geliştirdiği başa çıkma stratejileri yetersiz kalırdı. Yani içinde bulunduğu stresli durumdan çıkamaz ve hatta her geçen gün o durumun daha da içine girebilirdi.

Günümüz modern dünyasında birçok insan ya yaşadığı olaylardan ya da kaygılı bir ruh halinden kronik zehirli stres altında yaşamaktadır. Bedenin devamlı “vur ya da kaç tepkisi” içinde olması ve bundan dolayı da devamlı adrenalin ve kortizol üretmesi modern hayatın neredeyse bütün rahatsızlıklarına yol açan temel faktörlerdir. Enerji kaybı, her türlü fiziksel ağrı, konsantrasyon sorunları, kulak çınlamaları, uyku bozuklukları, depresyon, psikosomatik hastalıklar ve içsel huzursuzluklar gibi birçok rahatsızlığın altında yatan temel faktör kişinin yaşadığı strestir. Uzun bir süre kronik strese maruz kalanların stres sistemleri doğaları gereği, ya duruma ayak uydurarak devre dışı kalır (B grubu) ya da stresli duruma ayak uydurmayarak devamlı aktif kalır (A grubu).

Toksik strese maruz kalmış her birey günün birinde bir tercih yapmak zorundadır. Bu durumda kişi mutsuz olduğu eşinden ayrılmak, işinden istifa etmek ya da memnun olmadığı semtten, şehirden ya da ülkeden taşınmak gibi bir karar verip, dışsal faktörü hayatından çıkarabilir. Ama dışarıdan bakıldığında son derece basit gibi görünse de bu tür hayati adımları atmak oldukça zordur. Hayatın bu denli merkezi alanlarında derin değişimler yapmak korkulara ve içsel defanslara yol açar. Bundan dolayıdır ki birçok insan mutsuz olduğu halde evliliğini bitiremez, işini ya da sosyal çevresini değiştiremez.

**Ağrı, kulak çınlaması, depresyon
konsantrasyon sorunları ve
uyku bozuklukları gibi birçok
rahatsızlığın nedeni strestir.**

Müdahale etmediğimizde bu tür dış faktörlerde herhangi bir değişim olmaz ve zaman geçtikçe bu durum bizi daha fazla rahatsız etmeye başlar. Dışsal faktörlerde herhangi bir değişime gitmeden stresli olmasına rağmen durumda kalmayı tercih edenlerin birçoğu alkol, sigara, yemek, alışveriş, kumar ya da iş bağımlılığı gibi stratejilerle durumu idare etmeye çalışır. Ama bu tür başa çıkma stratejileri yalnızca kısa vadeli bir rahatlama sağlarken, uzun vadede hem bireye hem de topluma zarar verir.

Beynin stres sistemi biz ancak var olan sorunu çözdüğümüzde rahatlar. Çözemediğimiz sürece “vur ya da kaç tepkisi” içinde kalarak bizi strese sokar. Ama beynin stres sistemini

rahata kavuşturmak için ille de dış faktörleri değiştirmemiz gerekmez. Kaldı ki dış faktörleri değiştirdiğimizde bir sonraki adımda benzer bir durumla karşılaşma olasılığımız da yüksektir. Yine problemlili bir sevgili ya da eş, yine sorunlu iş arkadaşları ve yine alışılması güç sosyal ilişkiler içerisine düşme riskimiz yüksektir. Kavafis'in "Aynı mahallede kocayacaksın, aynı evlerde kır düşecek saçlarına, dönüp dolaşıp bu şehre geleceksin sonunda, başka bir şey umma" dizeleri tam da bu gerçekliğe işaret etmektedir. Tabii ki bu herkesin bir "derviş sabrıyla" olanı biteni kabullenmesi anlamına gelmez. Çünkü derviş mertebesine ulaşmak herkesin yapabileceği bir şey değildir. Ama önemli olan stresli bir ortamda kişinin kendi payına düşeni görüp halletmesi ve sonrasında harekete geçmesidir. Somutlaştırırsak; mahallesinde patlayan bomba yüzünden strese girip başka bir yere taşınan kişi muhtemelen o taşındığı yerde de benzer bir sorunla karşılaşacaktır. Ama taşınmadan önce "ölüm korkusunu" yenerse ve hayatta birçok şeyin bizim elimizde olmadığı gerçeğini kabul ederse, yani bu streste kendi payına düşen noktayı hallettiğinde, başka bir mahalleye taşınmak onun için oldukça hayırlı olacaktır.

Kronik strese verilen tepkiler

Stres alanında yapılan araştırmalar günümüzde insanları kronik strese sokan uyarıcıların tahminimizin çok daha üstünde olduğunu ve kanser de dahil olmak üzere neredeyse bütün hastalıkların kaynağında kronik stresin yattığını gösteriyor. Bu araştırmalara göre günümüz insanı iş hayatı, özel hayat ve risk faktörleri olmak üzere hayatın üç alanında ciddi stres uyarıcılarıyla yaşamak zorunda kalıyor. Bu alanlara daha yakından baktığımızda aşağıdaki stres uyarıcılarıyla karşılaşıyoruz:

İş hayatı: Küreselleşmek, şirketlerin birleşimi, işini kaybetme tehlikesi, kişinin işyerinde yalnızca bir çalışana indirgenmesi, iş hayatındaki kararlara müdahale edememek, beklentilerin yüksek olması, iş saatlerinin uzaması, randevu ve performans baskısı, bilgi terörü (e-mail vs.), dar alanda çalışmak, çok fazla iş seyahati yapmak, telefon ve video konferansları, gözle görülür sonuç vermeyen toplantılar, rekabet baskısı, gece işi ya da vardiyalı iş, kişinin yapabileceğinin çok üstünde işinin olması, kişinin yapabileceğinin çok altında işinin olması, gelecek korkusu ve telaşlı iş süreçleri.

Özel hayat: Maddi sıkıntılar, ilişki sorunları, dinlenme ve yalnız kalma imkânlarının olmaması, cinsel sorunlar, ev içi kavgalar, aşk ya da evlilik ilişkisindeki rollerin net olmaması, yaşlı ya da hasta yakınların bakımı, yalnızlık, fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıklar, bir yakının kaybı, ayrılmak, boşanmak ve çocuklarla ilgili sorunlar.

Risk faktörleri: Gürültü, monoton bir hayat, hareketsizlik, sağlıksız beslenme, yeterince uyuyamama, sigara kullanımı, yüksek miktarda alkol tüketimi, fazla miktarda ilaç almak ve uyuşturucu ya da uyarıcı kullanımı.

Strese yol açan bu faktörlere baktığımızda günümüz modern dünyasında, özellikle de büyük şehirlerde, hemen hemen herkesin yoğun bir şekilde kronik strese maruz kaldığını

söyleyebiliriz. Nitekim günümüz insanı bundan dolayı şişmanlık ve obezite dışında stres kaynaklı başka birçok rahatsızlık da yaşamaktadır.

İnsanlar kronik strese girdiklerinde gerilim sınırlarında bir düşüş meydana gelir. Bu, kişinin strese dayanıklılığının azaldığını ve strese karşı daha fazla hassaslaştığını gösterir. Gerginlik, dikkatsizlik, hiperaktivite, sürekli tetikte olma hali, bir türlü sakinleşememe duygusu kişinin kronik strese girdiğinin göstergeleridir. Bunun yanı sıra kişi konsantrasyon sorunları, hafıza ve dikkat bozuklukları yaşar. Önemli randevular unutulur, kişi kendi işinde daha önce yapmadığı hatalar yapmaya başlar, önemli ile önemsizi birbirinden ayıramaz, düşünceleri devamlı karışıktır, yaratıcılık ve esneklik özellikleri yok olur.

Kronik stres altında kişi aynı zamanda duygusal ve sosyal alanda da sıkıntılar yaşamaya başlar. Bunun başlıca nedeni kişinin hem kendisine hem de sosyal çevresine karşı sabırsızlığı ve agresif tavırlarıdır.

Aşırı durumlarda kronik stres kişiyi günümüzün en yaygın sendromu olan *burnout*'a sürükler. Bu da kişinin artık yanıp bittiği anlamına gelir. Genellikle birçok insan *burnout*'un üst düzey çalışanlarda ya da yöneticilerde görüldüğünü düşünse de, bu doğru değildir.

Burnout birden fazla çocuğa bakmak zorunda olan bir ev kadınında ortaya çıkabildiği gibi, yoğun sınav stresi yaşayan bir öğrencide de görülebilir. Kronik stres yaşayanlar aşağıdaki belirtileri gösterir:

✓ **Bilişsel boyut:** Konsantrasyon bozukluğu, gün ortasında hayallere dalmak, hafıza sorunları, performans sorunları, sabit fikirlilik, gerçeklerle yüzleşmemek, algı sorunları, kâbuslar ve dikkat bozuklukları.

✓ **Duygusal boyut:** Agresyona meyilli olmak, korku, güvensizlik, memnuniyetsizlik, dengesizlik, duygusal iniş ve çıkışlar, gerginlik, asabiyet, depresyon, hissizlik, keyifsizlik, içsel boşluk ve bitkinlik.

✓ **Vejetatif (otonom) boyut:** Kalp-damar hastalıkları, tansiyon, bulaşıcı hastalık riskinin artması, gastrit, mide ve bağırsak ülseri, sindirim sorunları, kronik yorgunluk, uyku bozuklukları, hormonal dengesizlikler, kolesterol yüksekliği, tiroit rahatsızlıkları, regl düzensizlikleri, sperm üretiminin düşmesi, cinsel bozukluklar, cilt rahatsızlıkları, aşırı terlemek, baş dönmesi, nefes sorunları ve migren.

✓ **Kas boyutu:** Genel kas gerginliği, çabuk yorulmak, kramp eğilimi, kas titremesi, tikler, gevşeyememe, lokal kas gerilimleri, sırt ve baş ağrıları.

✓ **Davranışsal boyut:** Yapılacak işleri ertelemek, yapılacak işleri karıştırmak, işleri bir türlü bitirememek, sürekli hata yapmak ve sorun yaratacak davranışlar sergilemek.

Görüldüğü üzere kronik stres tahmin ettiğimizden çok daha üstünde rahatsızlıklara yol açmaktadır. Kuşkusuz bu liste daha birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar eklenerek uzatılabilir. Ama konunun ciddiyetini anlamak açısından yukarıdaki listenin yeterli olacağını düşünüyorum.

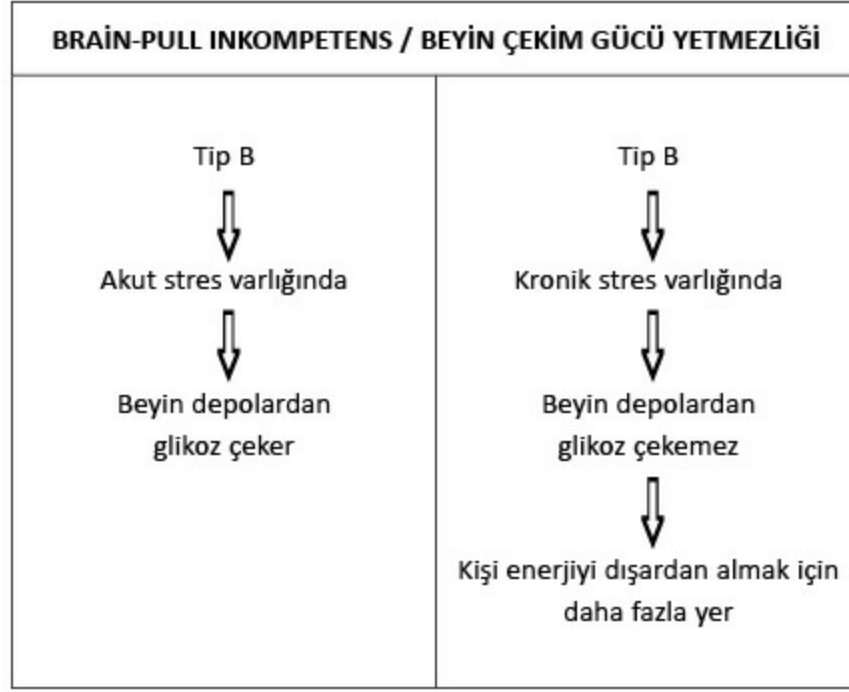
Daha önceki bölümlerde de belirttiğim gibi kronik stresten kaynaklı rahatsızlıklar A grubundakilerde daha sık görülür, çünkü onların stres sistemi duruma adapte olmaz ve her defasında aynı tepkiyi vererek, kişiyi devamlı “vur ya da kaç tepkisinde” tutar. Bu durumda kişi trafiğe her çıktığında diğer şoförlere sinirlenir, her korna sesine kızar ve sürekli bir gerginlik halindedir.

Kişi istemediği şartlar altında yaşıyor ve her an “vur ya da kaç tepkisi” içinde olmasına rağmen, ne vurabilir ne de kaçabilir. Ama kanında her an yüksek miktarda adrenalin ve kortizol hormonları mevcuttur.

B grubu insanlarındaysa beynin stres sistemi bir müddet sonra “duruma ayak uydurur” ve devre dışı kalarak organizmayı koruma altına alır.

Stres sistemi devre dışı kalmış olan B grubundakiler de, A grubunda yer alanların yaşadığı gerginlik ve rahatsızlıkları yaşar. Ancak beyin stres sistemi devre dışı kaldığı için ya çok az miktarda adrenalin salgılar ya da hiç salgılamaz. Dolayısıyla da bu insanlar hormonal bir kısır döngüye girmezler ve A grubu insanlarına kıyasla çok daha az gerginlik yaşarlar. Ancak bu avantajın bedelini şişmanlayarak öderler.

Şişmanlamanın evreleri



B grubundaki insanların stresten şişmanlamaları bir günden diğerine gerçekleşmez. Bu süreç üç evreden oluşur:

1. evre: Bu, kronik stresin başladığı evredir. Genellikle insanlar üniversite eğitiminin ya da iş hayatının başlaması, kendi işini kurma, evlenme ya da çocuk sahibi olma gibi derin değişimlere yol açan durumlarda strese girerler. Stresin bu ilk evresinde B grubundaki insanlar da A grubundakiler gibi tepki verir.

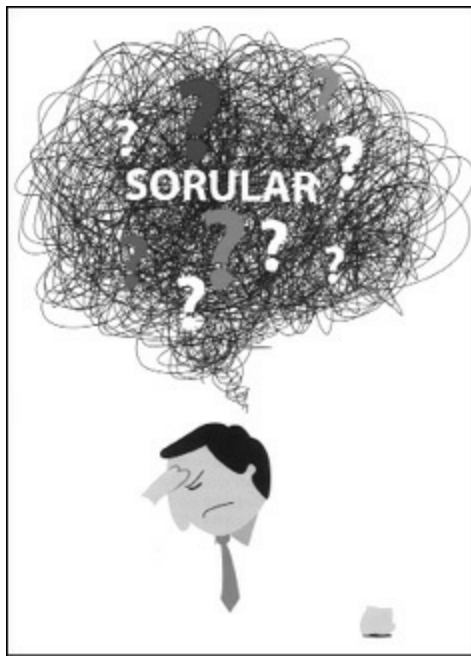
Stres sistemleri devamlı aktiftir, kanlarında adrenalin ve kortizol hormonlarının seviyesi devamlı yüksektir ve beyin bu zor dönemde ihtiyaç duyduğu enerjiyi depolardan çeker. Yani stresin bu ilk evresinde B grubundaki insanlar da A grubundakiler gibi zayıflar. Ancak kişi bu evredeyken hayatında herhangi başka bir değişim daha meydana gelirse (bir yakınının hastalanması, ölümü, işsizlik, vb.) ve bunun sonucunda kronik stresli bir durum ortaya çıkarsa, devamlı yüksek dozda aktif olan beynin stres sisteminin çekim gücü (Brain-Pull) yavaş yavaş zayıflar. Bu, dış dünyada stresli durumun devam etmesine rağmen, kişinin nispeten “metanetli” olmasını sağlar, çünkü stres sistemi duruma ayak uydurduğundan artık kanda adrenalin ve kortizol hormonlarının seviyesi yüksek değildir.

Stres sisteminin çekim gücünün zayıflaması beynin kendi glikoz ihtiyacını artık tam anlamıyla depolardan karşılayamayacağı anlamına gelir. Bu durumda kişi beynin ihtiyaç duyduğu enerjiyi kısmen dışarıdan almak zorundadır (Body-Pull).

2. evre: Bu evrede insanlar yavaş yavaş kilo aldıklarının ayırımına vararak rahatsızlık duymaya başlarlar. Durumu değiştirebilmek adına herkes kendi tarzında çözümler arar. Bazıları diyet yapar, bazıları spor, bazıları her ikisini birden yapar, bazıları sigara içmeye başlar, bazılarıysa içtikleri sigara sayısını artırır. Ama bu durumla yüz yüze kalmış herkes yemeyi kontrol altına alır. Beyin bu evrede kendi ihtiyacını hâlâ kısmen

depolardan karşıladığı için kanda kortizol hormonu mevcuttur. Bu evrenin ne kadar sürebileceğini kestirmek zordur. Süre, kişiden kişiye ve yaşanan streslere göre değişebilir. Achim Peters'e göre bu evre 1 ila 10 yıl arasında da sürebilir, ömür boyu da. Çünkü bazıları kilo almaya başlar başlamaz yediğini içtiğini azaltır, günde iki paket sigara içer ve yaşamlarının geriye kalanını öyle geçirirler. Bunun son derece sağlıklı bir başa çıkma stratejisi olduğunu söylemeye bile gerek yoktur.

3. evre: Kişinin yaşadığı kronik stres durumunda herhangi bir değişiklik olmazsa, stres sistemi zamanla daha fazla güç kaybeder ya da tamamen devre dışı kalır. Bu duruma gelindiğinde kişi istese de istemese de yediklerini kontrol edemez. Çünkü beyin, stres sistemi tamamen devre dışı kaldığı için artık depoları hiçbir şekilde kullanamaz. Dolayısıyla ihtiyacını tamamen dışarıdan karşılamak zorundadır. Bu durumda kalanlar kaçınılmaz bir şekilde kilo alır.



Beynin stres tepkisiyle ilgili sıkça sorulan sorular



*E*goist Beyin ve Kilo kitabımın bu bölümünde sizlerle 10 yıldan uzun zamandır üzerinde çalıştığım yeme bozuklukları konulu çok sayıda seminer, sempozyum, kongre; aynı temalı grup terapileri; binlerce bireysel terapi sırasında ve kitabın hazırlığı aşamasındaki görüşmelerimde en sık karşılaştığım ve ancak bu kitabın okunmasından sonra daha kolay anlaşılabilen soruları paylaşmak istiyorum.

Bazen geceleri uykudan uyanıp yemek yiyorum. Bunun sebebi ne olabilir?

Geceleri ortaya çıkan ve bizi uykudan uyandıran açlık durumu da gündüz yaşadığımızla aynıdır. Uyurken, özellikle de derin uykudayken, beyin enerji tasarrufu moduna geçer, çünkü beyin uykudayken fazla çalışmaz. Beyin uykudayken gün içinde harcadığı enerjinin yüzde 40 azını harcar. Enerji ihtiyacı bu kadar azalmış olmasına rağmen bizi uykudan uyandırıp bu enerjiyi dışarıdan (Body-Pull) almaya teşvik ediyorsa, bu kendi çekim gücünün (Brain-Pull) işlemediği anlamına gelir. Bu sistem işliyor olsaydı, beyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi depolardan alırdı. Dolayısıyla gece kalkıp bir şeyler yemek ile gündüz bir şeyler yiyip beynin glikoz ihtiyacını karşılamak arasında prensip olarak bir fark yoktur.

Beynimizin glikoz ihtiyacını sebze ve meyvelerle giderebilir miyiz? Gün içinde çok sebze ve meyve yememe rağmen, neden hâlâ canım tatlı bir şeyler istiyor?

Önce meyveyle ilgili sorunuzu cevaplamak istiyorum. Birçok insan gün içinde fazla meyve yiyerek tatlı ihtiyacını gidermeye çalışır. Aslında bunda bir sıkıntı yoktur. Çünkü meyvenin içerdiği früktoz da vücutta son tahlilde glikoza dönüştürülür. Ancak unutmamamız gereken şöyle bir gerçek vardır ki, o da bizim bir şeyler yediğimizde zevk almamızdır. Dolayısıyla beyninizin glikoz ihtiyacını fiziksel olarak meyveyle gidermeniz, psikolojik bir doyum ve zevk yaşadığınız anlamına gelmez. Yani siz ihtiyacınız olan glikozu meyveden alsanız da canınız yine de çikolata yemek isteyecektir. Çünkü biz sadece fiziksel ihtiyaçları karşılanan bir bedenden oluşmayız; bir de ruhumuz ve onun ihtiyaçları vardır.

İkinci sorunuza gelince... Evet, bazı sebzeler karbonhidrat açısından zengindir. Ama vücuda aldığımız sebze ya da unlu mamullerin içerdiği karbonhidratın bağırsaklarda glikoza dönüştürülmesi belirli bir zaman alır. Oysa beyniniz enerji ihtiyacını hemen ve hızla gidermek ister. Bunu da en hızlı şekilde şekerli yiyecek ve içeceklerle yapabilir, bunlar çok daha çabuk kana karışarak beyne ulaşır. Bundan dolayı beyin çekim gücü zayıflamış insanlarda tatlıya özel bir “düşkünlük” ya da “bağımlılık” vardır. Ama bu, kişinin iradesizliğinden değil, beyin enerji eksikliğinden kaynaklanan bir ihtiyaçtır.

Zayıf insanların kanında kortizol hormonunun yüksek olduğunu söylüyorsunuz. Oysa insanlar kortizon olarak şişmanlıyorlar. Kortizol ve kortizon aynı maddeler değil mi?

Beynin stres sistemi devreye girdiğinde adrenalin ve kortizol üretilir. Sistem böylelikle beyne ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlar. Kortizolün buradaki görevi, stres sisteminin aktivitesini azaltmaktır. Yani kortizolün salgılandığı her durumda stres sistemi aktif haldedir.

Dışarıdan aldığımız kortizon ile vücudun ürettiği kortizol yapısal olarak aynıdır. Ancak aralarında şöyle bir fark vardır: Dışarıdan aldığımız kortizon yatıştırıcı özelliğinden dolayı stres sisteminin aktif hale gelmesini engeller. Yani vücut stres sistemi aktif olduğu için kortizolü üretir. Dışarıdan aldığımızda ise, vücuda bir nevi tuzak kurarak, stres sisteminin aktifleşmesini engelleriz. Böylece stres sisteminin aktifleşmesinden ortaya çıkan birçok semptom yok olur. Ama beyin, stres sisteminin aktivitesi engellendiğinden ihtiyaç duyduğu enerjiyi depolardan çekemez. Bu durumda beynin ihtiyacını yine dışarıdan karşılamak zorunda kalır ve şişmanlarız.

Benim 30 yaşına kadar kilo sorunun hiç olmadı. Hamilelik döneminde 15 kilo aldım ve bu kiloları aradan altı yıl geçmiş olmasına rağmen veremediğim gibi kilo almaya devam ettim. Bu duruma ne diyorsunuz?

Hamilelikte de kilo alımına neden olan şey kortizol hormonudur. Fizyolojik olarak hamile bir kadının stres sistemi her zaman normalin daha altında çalışır. Bundan dolayı hamileliğin son haftalarında kadınlar strese karşı duyarsızlaşır. Bu, doğanın anne karnındaki çocuğu koruma stratejilerinden biridir. Mesela bu dönemde kadınlar soğuğa karşı duyarsızdırlar. Bundan dolayı soğukla temas ettiklerinde vücutlarındaki kortizol hormonunda bir artış olmaz. Stres sisteminin hamilelikte iyi çalışmamasının bir başka nedeni de beynin çekim gücünün devre dışı kalmasıdır. Zira ancak bu güç devre dışı bırakıldığında hamile kadın daha fazla yemek yer. Hatta bazen yeme atakları bile geçirir. Fazla yemek yemek hem annenin hem de bebeğin yararınadır. Çünkü böylece her ikisinin de beyni ihtiyaç duyduğu enerjiyi elde edecektir. Ayrıca annenin vücudunda biriken yağ depoları bebeği emzirme döneminde gerekli olacaktır.

Hamilelikte anne beyninin çekim gücünün devre dışı kalmasını sağlayan bebeğin beynidir. Anne karnındaki fetüsün her ne kadar kendi özgür kan dolaşımı olsa da, bu, plasenta aracılığıyla annenin kan dolaşımıyla bağlantılıdır. Gelişimi için neredeyse yalnızca glikozla beslenen fetüsün böbreküstü bezleri, bu maddede bir eksiklik olduğunda kortizol salgılar.

Fetüsün salgıladığı kortizol, plasentada CRH (cortisone releasing hormon) hormonuna dönüştürülerek annenin kan dolaşımına aktarılır. CRH annenin böbreküstü bezlerinin de kortizol salgılamasına yol açar. Annenin salgıladığı kortizol, beynin çekim gücünü devre dışı bırakır ve anne daha fazla yemek yer. Kısacası fetüsün ürettiği kortizol, annenin bedenine dışarıdan alınan kortizon gibi tesir eder ve anne fazla yemek yer. Bütün bu olguları göz önünde bulundurduğumuzda kadınların hamilelikte neden fazla yemek yediklerini anlamış oluruz.

Uzun yıllar hiç kilo sorunun olmadı. Hatta düzenli spor yapıyordum ve son derece atletik biriydim. Şimdiyse 30 kilo fazlam var. Hangi diyeti denediysem olmadı. Ama siz zaten diyetlerle bu işin olmayacağını söylüyorsunuz. Peki ben yeme alışkanlığımı değiştirmeden, yalnızca spor yaparak zayıflayabilir miyim?

Evet, diyetlerin insanları zayıflatmadığı gibi şişmanlattığını ve hastalandırdığını söylüyorum. Spora gelince; spor yapmak da aslında insanı zayıflatmaz, yalnızca yağların azalmasını ve kas dokusunun artmasını sağlar. Sizin sporla zayıflamanız mümkün değil. Bunun nedenini anlamamız için tekrar beynin çekim gücüne bakmalıyız:

Spor yapmaya başladığımızda kaslar kandaki glikozu çekip laktata dönüştürürler. Bu madde hem bedenin hem de beynin enerji kaynaklarından biridir. Yani kaslar glikozu laktata dönüştürdüklerinde kaslar ile beyin arasında bir rekabet oluşur. Çünkü her ikisi de spor yaptığımız esnada bu maddeye ihtiyaç duyar.

Çekim gücü normal işlediğinde beyin kaslara bir emir göndererek, laktatı yakmayıp kendisine göndermesini sağlar. Bu emirle kaslar laktatı kana salgılar ve enerji beyne gider. Beyin spor esnasında tükettiği enerjiyi laktatla telafi eder. Ama beyin aynı zamanda da yağ dokularına bir emir vererek, yağ asidi salgılanmasını sağlar. Beynin metabolizması için hiçbir önemi olmayan bu madde kaslar için bir enerji kaynağıdır. Yani beyin kaslardan laktatı alır ama bunun yerine onlara yağ asidi temin eder. Böylelikle hem beyin hem de kaslar ihtiyaç duydukları enerjiye sahip olurlar ve kişi spor yapabilir. Tabii ki bu mükemmel işleyiş ancak beynin çekim gücünün işlediği durumlarda geçerlidir.

Çekim gücü zayıflamış beyin, kasların laktatı tüketmesini engelleyemez. Dolayısıyla kaslar var olan enerjiyi tüketir ve beyin enerjisiz kalır. Bu durumda bir enerji krizine giren beyin kişinin hareketsiz kalması ve motivasyonunun düşmesi için çalışır. Bu durumda beden kısa bir süre sonra pes eder ve sporu durdurur. Bu noktadan sonra kişi ne yaparsa yapsın spor yapmaya devam edemez. Yani beyin kazanır. Dolayısıyla şişman insanların “tembellikten ve rahatlıktan” spor yapmadıklarını iddia etmek bir bilgisizlik göstergesidir. Çünkü şişman insanların spor yapamamasının yegâne nedeni, beyinlerinin laktata ulaşamayıp enerjisiz kalmasıdır.

Ama spor yapmak gücünü yitirmiş ya da devre dışı kalmış beyin çekim gücünü tekrar harekete geçirmek açısından çok önemlidir.

Spor yaparak beyninizin ihtiyaç duyduğu enerjiyi depolardan tekrar alabilmesini sağlayabilirsiniz. Ama burada önemli olan sabırlı olmanızdır. Yani birinci ay günde 10 dakika yüzebilirsiniz. Bu süreyi ikinci ayda 15 dakikaya çıkarabilirsiniz. Önemli olan, yaptığınız sporun sizi strese sokmasını engellemek ve bir nevi hareketli meditasyon olmasını sağlamaktır. Üçüncü ay yüzme süresini günde 20 dakikaya çıkarabilirsiniz. Böylelikle yavaş yavaş beyninizin çekim gücü tekrar devreye girecektir. Aksi takdirde birkaç gün yoğun spor yapar, sonrasında ya spor kulübüne bir daha uğramaz ya da yalnızca saunasını kullanırsınız.

Kilo alma konusunda en önemli faktörün stres olduğunu söylüyorsunuz. Oysa birçok insanın stressiz ortamlarda da fazla yemek yediğini görüyoruz. Mesela televizyon izlerken ya da sinemadayken. Hatta Berlin’de yemek servisi yapan bir sinema var ve bilet bulmak için çok önceden rezervasyon yaptırmanız gerekiyor. Bu durumu nasıl açıklıyorsunuz?

Bu durumu da yine beynin stres sistemi aracılığıyla açıklayabiliriz. Televizyon ya da sinemada bir film izlediğimizde beyinde bir hareket yanılsaması oluşur. Yani filmdeki kişiler hareket etmez. Gördüğümüz hareket saniyede 24 film karesinin ardı ardına dönmesiyle oluşur.

Bu bile başlı başına beyin için bir stres kaynağıdır. Bunu daha iyi algılayabilmek için pencerenizden karşı komşunuzun televizyonuna bakmanız yeterlidir. Böyle bir durumda gördüğünüz daha çok huzursuz bir titreşimdir. İşte bu huzursuz titreşim de beyin için bir stres kaynağıdır.

Ama bu biçimsel ve nispeten daha az stres yaratan olgunun yanı sıra en önemli faktör izlediğimiz filmin içeriğidir. Şöyle ki: Beyinde birçok bölüm vardır ve bu bölümler insanoğlunun evrim sürecinde gelişmiştir. Beynin en “genç” bölümlerinden biri olan prefrontal korteks, filmde gördüğünün gerçek olmadığını bilincindedir. Böylelikle Tarantino’nun şiddet ötesi filmi *Otel*’i izlediğimizde gördüklerimizin bir kurmaca olduğunu biliriz. Beyin orada insan yaşamını tehdit eden şeyin gerçek olmadığını bilir. Ama yine de gördüğümüz sahneler bizde korkuya yol açar. Korkunun oluştuğu amigdala, beynin evrimsel olarak en “eski” bölümüdür. Bu bölüm gerçek ve yanılsamayı birbirinden ayıramaz. Yani beynin mantıksal tarafı gördüğümüzün gerçek olmadığını bilincindeyken, duygusal tarafı ise gördüğümüze gerçekmiş gibi tepki verir. Dolayısıyla gerçek stres ortamında nasıl tepki veriyorsak sinemada da aynı tepkiyi veririz. Beynin çekim gücü işleyen insanlar (A grubu) beyinlerinde oluşan enerji eksikliğini depolarıyla giderirken, çekim gücü işlemeyenler (B grubu) bu enerjiyi dışarıdan alırlar.

Bu konuyu açmışken “beyin sineması” olgusuna da değinmek istiyorum. Birçok insan nesnel olarak son derece stressiz bir ortamda yaşamasına rağmen kilo alır. Mesela çok başarılı, mutlu bir evliliği ve iki çocuğu olan bir avukatı düşünelim. Adam işinde, evinde ve çocuklarıyla son derece mutlu bir yaşam sürüyor. Arkadaşlarıyla ilişkileri iyi. Eşiyle birlikte yelken yapıyor. Hafta sonları ailece ve diğer tekne sahibi arkadaşlarıyla denize açılıyor ve zaman zaman da yelken turnuvalarına katılıyor. Ama bu denli stressiz bir yaşam sürmesine rağmen kilo sorunu yaşıyor.

Dikkatle baktığımızda bu adamın yaşamının görüldüğü gibi stressiz olmadığını fark ederiz. Çünkü son derece kaygılı bir karakteri vardır. Başarısız olma, hastalanma, günün birinde eşi tarafından terk edilme, elindekileri kaybetme gibi pek çok kaygı yaşıyordur. Bu kaygıları yaşadığında “beyin sineması” devreye girer. Adam eve haciz memurlarının geldiğini, evden çıkarıldıklarını ve teknelerine el konulduğunu hayal eder. Sinemada olduğu gibi “beyin sinemasında” da prefrontal korteks bunların birer hayal olduğunu bilmesine rağmen, amigdala bunu ayırt edemez ve gerçekmiş gibi tepki verir. Yani kişi stresi kendi hayalleriyle oluşturur. Uzun vadede bu “genelleştirilmiş kaygı bozukluğu” kişinin beyninin çekim gücünün zayıflamasına ya da devre dışı kalmasına yol açar. Kişi nesnel olarak hiçbir strese maruz kalmadığı halde, bu içsel stres nedeniyle kilo alır.

Gerçekten insanlar yalnızca gerçek ya da hayal ürünü streslerden dolayı mı şişmanlıyor, yoksa bunun başka nedenleri de var mı?

Beynin çekim gücü stres dışında aynı şekilde bir trafik kazasında da zarar görebilir. Az sayıda da olsa, bazı insanlar beyin travması geçirdikleri trafik kazalarından sonra obezite hastası olurlar. Beynin Ventromedial Hipotalamus (VHM) ve amigdala bölümlerinin sorumlu oldukları alanlardan biri de metabolizmadır. Bu sinirsel ağ sayesinde beyin metabolizmayı kontrol eder, kendi çekim gücünü ayarlar. Laboratuvarı VHM’leri zedelenen farelerin kısa

bir sürede obez olması bu teoriyi doğrulamaktadır. Aynı sonuç hayvanlarda amigdala bölümü zedelendiğinde de ortaya çıkar. Belli ki bu bölümlerin bir kazada ya da bir beyin tümöründen dolayı zedelenmesi geri dönülmez bir şekilde beynin çekim gücünü devre dışı bırakarak şişmanlamaya yol açmaktadır.

Bunun dışında çok az sayıda insan leptin hormonu eksikliğiyle doğar. Her şey normal yürüdüğünde kanda bulunan glikoz ya beyne ya da depolara gider. Beyin enerjiye ihtiyaç duyduğunda pankreasa bir emir vererek insülin üretimini durdurur. Böylelikle depolar kapanır ve kandaki glikoz doğrudan beyne gider. Beyin, “karnı doyduğunda” pankreasa tekrar insülin üretme emri verir ve depolar açılır. Geriye kalan enerji depolara gider. Depolar dolduğundaysa karaciğer leptin hormonu salgılar. Bu hormon beyne depoların dolduğu sinyali verir ve depolar tekrar kapanır. Leptinin üretilmediği durumlarda ise depoların “kapısı” hep açık kalır. Dolayısıyla beyne depoların dolduğu bilgisi gitmez ve sürekli yemek yiyip obeziteye doğru ilerleme süreci başlar. Bu tür durumlarda dışarıdan leptin takviyesi, sorunu kontrol altına alır. Ama, belirttiğim gibi bu tür rahatsızlıklar çok nadirdir. Bilimde leptin eksikliğinin obeziteye yol açtığı keşfedildiğinde birçok insan, böyle bir rahatsızlığı olmamasına rağmen, bu hormonu alarak zayıflamaya çalışmış ama hüsrana uğramıştı. Çünkü onların şişmanlamasının nedeni leptin eksikliği değildi. Hâlâ birçok insan bu metoda başvurarak zayıflamaya çalışıyor. Burada belirtmek isterim ki, beyni katakulliye getiremeyiz. Leptin ancak ve ancak bir leptin eksikliği olduğunda işe yarar. Buna da sadece doktorunuz karar verebilir.

Peki ama yiyip içtiklerimizin hiç mi katkısı yok? Her şeyin nedeni yalnızca stres mi?

Tabii ki yeme alışkanlıklarımızın gıda endüstrisi gibi büyük bir endüstrinin kaskacında olduğu bir gerçek. Ve bu endüstri yalnızca Amerika’da yılda 20 milyar doları reklama yatırıyor. Bugün televizyon ya da sinemada yapılan reklamların çoğu yeme ve içmeyle ilgili. Bu endüstri birçok karmaşık metotla insanları daha fazla tüketme yönünde etkiliyor. Yapılan birçok araştırma, insanların karınları tok olduğu halde gıda reklamları izledikten sonra masada bulunanları tükettiğini gösteriyor. Reklamdaki ürün ile masadaki ürün aynı olmasa bile insanlarda yeme motivasyonu oluşuyor. Yani masada tuzlu bir şeyler varken, bir dondurma reklamı izlediğinizde, tok olmanıza rağmen masadaki tuzlu yiyeceği tüketiyorsunuz. Ayrıca yağ, şeker ve tuz karışımının insanlarda dopamin salgıladığını çok iyi araştırmış olan bu endüstri, neredeyse bütün yiyeceklerde bu kombinasyonu kullanıyor. Mesela patlamış mısır bu üç maddeyi bir arada sunduğu için fazla rağbet görüyor.

Burada isterseniz biraz elimizdeki verilere bakalım: Amerika’da gıda endüstrisi 1970’te kişi başına 3.300 kalori üretirken, 1990’da bu rakam 3.800 kaloriye çıkıyor. Günümüzde bunun çok daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bebekleri ve çocukları bu istatistiğin dışında tutarsak kişi başına düşen kalori miktarının daha da yükseldiğini görürüz. Bir tahmin yürüterek bunun neredeyse 5.000 kalori olduğunu ve bu miktarın insanın normal gündelik ihtiyacının çok üzerinde olduğunu iddia edebiliriz.

1970’te fast-food’a yatırılan para altı milyar dolarken bu rakam 2000 yılında 100 milyar dolara yükselmiştir. Bu miktarın da günümüzde daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Son 40

yılda McDonald's'ların dünya çapındaki sayısı 1.000'den 30.000'e çıkmıştır. Sektördeki bu gelişmeye paralel olarak porsiyonlar da büyümektedir. Mesela McDonald's'ta 1955'te içecekler 0,2 litreyken, günümüzde çocuk porsiyonları 0,35 litre. Erişkinlere pazarlanan içecekler 0,47 litreyken neredeyse 1,5 litre büyüklüğündeki supersize içecekler protestolardan dolayı tedavülden kaldırılmıştır.

Bu ve benzeri gerçekler, vücuda aldığımız gıdadan izlediğimiz reklama kadar son derece dikkatli davranmamız gerektiğini gösteriyor. Ve aslında piyasaya sunulan yiyecek ve içeceklerin neredeyse büyük bir çoğunluğuna dokunmamamız gerektiğini görüyoruz. Bundan dolayıdır ki günümüzde birçok insan yiyeceklerini organik pazarlardan almayı tercih ediyor.

Ama bütün bu gerçeklere rağmen göz ardı etmememiz gereken başka bir gerçek de var ki, o da aynı şartlar altında bazı insanların şişmanlayıp, bazılarının ise şişmanlamadığı. Konuyu araştıran bilim insanı Barry Levin laboratuvarında stres sistemi çalışan (A grubu) ve çalışmayan (B grubu) iki grup fareyi karşılaştırıyor. Araştırmanın sonucu, stres sistemi çalışan farelerin çalışmayanlara oranla çok daha az tükettiğini ve şişmanlamadığını; stres sistemi az çalışan ya da devre dışı kalmış farelerin ise fazla tükettiğini ve şişmanladığını gösteriyor.

Benzer bir sonucu bir başka bilim insanı 1960'lı yıllarda insanlarda gözlemliyor. Ethan Sims yaptığı "Vermont Prison Experiment" deneyinde kalorisi yüksek yiyeceklerin hapisanelerdeki insanlar üzerine olan etkisini inceliyor. İnsanlara kilolarının yüzde 25 fazlasını aldıkları takdirde erken tahliye edilecekleri vaadinde bulunan araştırmacılar, birçok insanın ne yaparlarsa yapsınlar şişmanlamadıklarını gözlemliyorlar. Hapishaneye düşenlerin birçoğunun stres sisteminin fazla tepkisel olmasından, yani A grubuna dahil olmalarından yola çıkarsak neden şişmanlamadıklarını daha iyi anlayabiliriz. Demek ki son tahlilde belirleyici olan yine de stres sistemimizin işlevselliği oluyor.

Genetiğin hiç mi etkisi yok? Öyleyse neden şişman ebeveynlerin çocukları da genellikle şişman oluyor?

Şişmanlık konusunda bilimde de şimdiye kadar genetiğin önemi vurgulanıyordu. Yani şişmanlığa yatkınlığın genetik olduğu ve uygun çevre koşulları sağlandığında bunun şişmanlığa yol açtığı savunuluyordu. Eğer genetik yatkınlığınız varsa ve çevre koşulları uygunsa kaçınılmaz bir şekilde şişmanlayacağınız düşünülüyordu. Bunun en belirgin göstergelerinden biri de şişman ebeveynlerin çocuklarının da şişman olmasıydı. Bu konuda hâlâ birçok uzman böyle düşünmektedir.

Ancak Egoist Beyin teorisi kapsamında şişmanlığın genetik değil epigenetik olduğu savunulmaktadır: Kişinin şişmanlamasına yol açan yegâne olgu onun stres sisteminin çalışma biçimi, yani stres sisteminin ayarlarıdır. Bu sistemin programlanması ise genler üzerinden yürümez. Dış dünyada cereyan eden olaylar genetiği etkileyerek stres sisteminin ayarlarını bozar. Bu ayar bozukluğu bir kuşaktan öbürüne aktarılır. Yani çok stresli bir ortamda uzun süre kalmış bir insanın stres sistemi ayarları bozulur. Bu durumda stresten dolayı şişmanlamış bir annenin çocuğuna aktardığı bir şişmanlık geni değil, stres sisteminin ayarlarıdır. Dolayısıyla bu çocuk da stresle karşı karşıya kaldığında şişmanlar. Kanadalı stres araştırmacısı Michael Meaney'in hayvanlar üzerinde yaptığı araştırmalar bu teoriyi doğrulamaktadır.

Benzer sonuçları insanlarda da gözlemlemek mümkün. Psikolog Sonja Entringer'in yaptığı araştırmalar, kadınların hamilelikte yaşadıkları travmaların çocukların stres sistemlerini bozduğunu gösteriyor. Travma geçiren annelerin çocuklarında yüksek miktarda insülin hormonu tespit eden Entringer, bu çocukların obezite ve tip-2 diyabet riskinin son derece yüksek olduğuna dikkat çekiyor. Entringer'in araştırmaları günümüzde sıradan olarak gördüğümüz birçok olayın anne ve dolayısıyla da karnındaki çocuğun stres sistemini bozduğunu gösteriyor. Kadının hamileyken eşinden ayrılması, erkeğin çocuğun babası olduğunu reddetmesi, annenin var olan diğer çocuklarıyla da ilgilenmesinden dolayı strese girmesi, bir yakınının rahatsızlanması ya da ölmesi, önemli maddi sıkıntılar ya da annenin hamilelikte diyet yapması gibi birçok faktör hem annenin hem de karnındaki bebeğin stres sistemlerini bozabiliyor.

Araştırmalar özellikle bedensel ve cinsel şiddetin stres sistemini bozan faktörler arasında birinci sırada yer aldığını gösteriyor. Çocuğun bedensel ya da psikolojik şiddete uğraması, çocuğun anne-baba arasındaki bedensel ve psikolojik şiddet durumlarına tanık olması ya da temel ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi, stres sisteminin bozulmasında çok önemli bir rol oynuyor.

Bu anlamda obeziteyi önlemek için insanlara ne yiyip ne içmeleri gerektiğini ve spor yapmalarını öğütlemek yeterli değildir. Kalıcı bir şekilde bu sorunu çözmek isteyen her toplum er ya da geç eşitsizliklere ve şiddete yönelik bir şeyler yapmak zorundadır.

Bedensel hareket hakkında ne düşünüyorsunuz? Bir insan stresten uzak kaldığında ve sağlıklı beslendiğinde de hareketsizlik nedeniyle şişmanlayamaz mı? Mesela benim yeğenim son derece stressiz bir ortamda yaşıyor, sağlıklı besleniyor ama bütün gününü bilgisayar karşısında geçirdiği için de şişmanlıyor.

Gerçekten de günümüzde özellikle genç insanların büyük bir kısmı boş vakitlerini bilgisayar karşısında geçiriyor. Burada önemli olan onların bilgisayar başındayken neyle meşgul olduklarıdır. Mesela bir yazar ya da müzisyen de gününün büyük bir kısmını bilgisayar başında geçirip, hareketsiz kalmasına rağmen şişmanlamazken, bilgisayarda oyun oynayan çocuklar ve gençler şişmanlıyorlar. Demek ki şişmanlamaya yol açan olgu hareketsizlik değil, meşgul olduğumuz şeyin stres sistemi üzerindeki etkisidir.

Stres sistemimiz bizim hayatta kalmamızı sağlayan en önemli mekanizmalardan biridir. Bu sistem tehlike altında olduğumuzda çok hızlı bir şekilde devreye girer ve bizi bir eyleme teşvik eder. Biz de ya vurur ya da kaçarız.

Mesela saldırgan bir köpekle karşılaştığınızda stres sisteminiz devreye girer, ya kaçırsınız ya da savaşırsınız. Hangi eyleme karar verdiğinizin hiçbir önemi yoktur. Önemli olan fiziksel bir eyleme geçmeniz ve bedeninizde oluşan enerjiyi tüketmenizdir. Çünkü siz köpekle karşılaştığınızda beyniniz hem kendinin hem de kasların ihtiyacını karşılayabilmek için depolardan enerji çeker ve siz fiziksel bir eyleme geçtiğinizde bu enerjiyi tüketirsiniz.

Ama bilgisayar karşısında oturup hararetli bir oyun oynayan çocuk stresli bir ortamda olmasına rağmen, yani bedeni devamlı vur ya da kaç tepkisindeyken herhangi bir fiziksel eylemde bulunmaz. Onun sanal düşmanlarına karşı yürüttüğü savaşta yegâne fiziksel eylemi tuşlara basan parmak hareketleridir. Beynin kaslara vur ya da kaç tepkisi için hazır tuttuğu

enerji kullanılamaz.

Daha önce de belirttiğim gibi B grubu insanları kronik stres altında kaldıklarında bir müddet sonra stres sistemleri “duruma ayak uydurur” ve yoğun miktarda stres hormonu üretmeyi durdurur. Bu da beynin çekim gücünün devre dışı kalmasına ve kişinin şişmanlamasına yol açar.

Beynin çekim gücünün zayıflaması ya da devre dışı kalması kişinin yalnızca şişmanlamasına değil, aynı zamanda da “hantallaşmasına” da yol açar.

Yani şişmanlığa yol açan kişinin hareketsizliği değil, hareketsizliğe yol açan kişinin şişmanlamasıdır. Bu da beynin çekim gücünün zayıflaması ya da devre dışı kalmasından kaynaklanır.

Anlattıklarınıza göre ben dört dörtlük bir B grubu insanıyım. Peki grubumu değiştiremez miyim? Buna yönelik olarak yapılabilecek alıştırmalar var mı?

Daha önce de belirttiğim gibi, stres sisteminin tepkilerini belirleyen faktörler son derece karmaşık. Ama şöyle bir gerçek var ki, o da ait olduğumuz grubu belirleyemiyor oluşumuz. Tabii ki bu A grubundakilerin her zaman stresli ve gergin, B grubundakilerin ise nispeten daha rahat ve kilolu olacakları anlamına gelmiyor. Yani sorun aslında sizin hangi gruba ait olduğunuzda değil, kronik stres altında olmanızda yatıyor. Dolayısıyla tipolojiyi değiştirmek gibi olamayacak bir şey istemek yerine, stresinizi bitirmek yönünde adımlar atmalısınız.

Çocuklarda stresin şişmanlamada önemi nedir?

Çocuklardaki durum erişkinlerinkinden farklı değil. Onlarda da kronik stres şişmanlamaya yol açan en önemli faktör... Tabii ki çocuklar iş hayatı, evlilik ya da ilişki gibi stresler yaşamıyorlar, ama onların dünyasının da kendine özgü bir yığın stres kaynağı var. Bence bunlardan en önemlisi de tamamen erişkinlerin kontrolünde olan bir dünyada çocuk olarak hayatta kalabilmek. Bu anlamda çocukların yaşadığı stresin bizimkine kıyasla çok daha büyük olduğunu düşünüyorum. Araştırmalar, ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin psikolojisinin bozuk olması ya da alkolik olması, ebeveynlerin ilişki sorunu yaşaması ya da boşanması, ebeveynlerden birinin ya da ikisinin ölümü, ebeveynler ile çocuk arasında güven ilişkisinin olmaması, çocuğun aile içi fiziksel ya da psikolojik şiddete maruz kalması ya da bu tür aile içi şiddet olaylarına tanık olması, çocuğun temel ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi ve ailenin maddi sıkıntı yaşaması gibi durumların şişmanlamaya yol açan stres faktörleri arasında olduğunu gösteriyor.

Bütün bu gerçekleri göz önünde bulundurduğumuzda çocuklarda obezitenin yaygınlaşmasını aile içi ve toplumsal olarak toksik yani zehirli stresin fazlalaşması olarak yorumlayabiliriz. Ama burada dikkat etmemiz gereken çok önemli bir nokta var: Kronik stres yalnızca B grubundaki çocukların şişmanlamasına yol açar.

A grubundaki çocukların şişmanlamaması onların kronik stres altında olmadıkları anlamına gelmez. Hiperaktivite, dikkat eksikliği, erken yaşta alkol, sigara ya da uyuşturucu kullanımı da kronik stresin göstergeleridir.

Çocuklara diyet yaptırmak konusunda ne düşünüyorsunuz?

Diyet konusunda erişkinler hakkında söylediklerim ve bir önceki kitabımda da etraflıca açıkladığım bütün gerçekler çocuklar için de geçerli. Kronik stresten dolayı şişmanlayan bir çocuğa diyet yaptırarak onu daha fazla strese sokmanın ne anlamı olabilir? Olsa olsa çocuk daha fazla strese girer ve daha fazla yemek yer. Nasıl erişkinler bugüne kadar diyet yaparak zayıflayamadılarsa, çocuklar da diyet yaparak zayıflayamaz. Tam tersine daha fazla strese girer ve diyetle bağlantılı pek çok yeme bozukluğuna yakalanırlar.

Bu söylediklerim ebeveynlerin çocukların yemesine ve içmesine karışmayacakları anlamına gelmez. Tam tersine piyasada aldıklarımızın gıda mı zehir mi olduğunu ayırt edemediğimiz günümüz koşullarında ebeveynlere bu konuda çok daha büyük sorumluluklar düşüyor. Ebeveynler ve eğitim kurumları çocukları sağlıklı ve sağlıklı gıdalar konusunda eğitmek zorundadırlar. Ve bu zorunluluk günümüz koşullarında hiçbir zaman olmadığı kadar zaruridir.

Günümüzde birçok insan artık cerrahi müdahalelerle zayıflıyor. Bu konuda en etkili yöntemin mide ameliyatları olduğunu duymuştum. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Tıpta bariatrik ameliyatlar olarak geçen bu müdahalelerle mideler küçültülür ya da bağırsaklar kısaltılır. Hatta bazı durumlarda hem mide küçültülür hem de bağırsak kısaltılır. Bu tür teknik ayrıntıları bir tarafa bırakırsak, ameliyat yoluyla zayıflamanın, zayıflama yolunda atılan en radikal adım olduğunu söyleyebiliriz.

Midesi küçültülmüş ve/veya bağırsağı kısaltılmış bir insan, vücuduna aldığı yiyecekte eskiye oranla çok daha az enerji elde eder. Hem eskisi kadar tüketemez, hem de tükettiklerini eskisi gibi sindirip, onlardaki enerjiyi alamaz. Vücuda alınan kaloriler sindirilmeden tekrar vücuttan atılır. Diğer müdahalelerde pişman olduğunuzda geri dönme şansınız varken, ameliyat olduğunuzda pişman olsanız da geriye dönüş mümkün değildir.

Ama şöyle inkâr edilemez bir gerçek de vardır ki, ameliyat olanların büyük çoğunluğu zayıflama hedefine ulaşır. Ameliyat olanlar çok kısa bir süre zarfında kilolarının yüzde 30'unu kaybeder. Sonrasında da kilo kaybı devam eder. Ayrıca tip-2 diyabet hastalarının da kan şekerleri normale döner. Tabii bu denli sert bir metotla, bu kadar hızlı bir şekilde kilo vermenin de kendine göre önemli dezavantajları vardır. Ameliyat olmayı düşünenlerin bu konuda iyi bilgilenmeleri gerekir.

Ben ameliyatı düşünenlerden biriyim. Siz beni dezavantajlar konusunda bilgilendirebilir misiniz?

Bu konunun esas uzmanı sizi ameliyat edecek cerrahdır. Dezavantajlara baktığımızda öncelikle çok hızlı bir şekilde kilo vermenin bedende ciddi deri sarkmalarına neden olduğunu görürüz. Kısa zamanda 40-50 kilo zayıflayan bedenin neredeyse her tarafında sarkma olur. Dolayısıyla mide ameliyatı olmayı düşünen insanların kendilerini bir dizi estetik ameliyata hazırlamaları gerekmektedir.

İkinci dezavantaj alışkanlıklarla ilgilidir. Düşünün ki kişi çocukluğundan beri şişman yaşamış ve dünyayı şişman biri olarak deneyimlemiştir. Bedenini devamlı gizlemiş, spor ayakkabılar giymiş ve kadın-erkek ilişkisinde ne olumlu ne de olumsuz deneyimler edinmiştir. Bu kişi birdenbire zayıfladığında kendisini hiç tanımadığı ve bilmediği bir dünyanın içinde

bulur ve bu dünyaya ayak uydurmakta ciddi sorunlar yaşar.

Bunu uzun yıllar kör olan ve sonradan bir ameliyatla görme yetisini kazanan insanların yaşadığına benzetebiliriz. Orada da insanlar için görmeye başlamak ciddi bir travmaya neden olur, çünkü onların beyni görmeye alışmamıştır ve bu, ancak zaman ve antrenmanla olur.

Üçüncü ve en önemli dezavantaj da bariatrik ameliyatlara zayıflayanlarda intihar oranının diğer insanlara kıyasla çok daha yüksek olmasıdır. Amerika'nın Pennsylvania eyaletinde ameliyat geçirmiş 16.683 insanla yapılan araştırmalar, bu insanlardan 31'inin intihar ettiğini gösteriyor. Bu intiharların yüzde 30'u ameliyattan sonraki iki, yüzde 70'i ise ameliyattan sonraki üç yıl içinde gerçekleşiyor. Mide ameliyatı geçirmemiş insanlardaki intihar oranıyla karşılaştırıldığında, ameliyat geçiren erkeklerde intihar oranının yüzde 570, kadınlardaysa yüzde 740 arttığı ortaya çıkıyor. Genel olarak şişman insanların diğerlerine göre çok daha az intihar ettiklerini göz önünde bulundurduğumuzda oranın çok daha yüksek olduğunu varsayabiliriz.

Pennsylvania'da yapılan bu araştırma, mide ameliyatı geçirenlerde intihar vakalarının diğer insanlarla karşılaştırıldığında yüzde 700 daha fazla olduğunu gösteriyor. Bu intiharların ameliyattan sonraki iki-üç yıl içinde gerçekleşmiş olması, bu iki olgu arasında bir bağlantı olduğuna işaret ediyor. Bunu Egoist Beyin teorisi uzmanları şöyle açıklıyor:

Radikal bir şekilde enerji kaynağı kesilen beyin bu duruma iki şekilde tepki verebilir. Birinci tepki, tasarrufa gidip elindeki enerjiyi dikkatli kullanmasıdır. Bu da beynin hayatta kalmak için elzem olmayan işlevleri devre dışı bırakması anlamına gelir. Mesela beynin daha çabuk yorulması, fiziksel yorgunluk, cinsel enerjinin azalması ve konsantrasyon eksikliği gibi semptomlar beynin enerji tasarrufu yöntemleridir. Ameliyat olanlarda bu semptomlar gözlemlenir. Pennsylvania'da yapılan araştırmada ameliyat geçiren insanlarda kaza geçirerek ölüm vakalarının da yüksek olduğunun gözlenmesi bu anlamda şaşırtıcı değildir.

Glikoz akımı radikal bir şekilde kesilen beynin ikinci tepki verme biçimiye daha stresli yaşamaktır. Ameliyat öncesinde devre dışı kalan stres sistemi, ameliyatla birlikte tekrar devreye girer. Yani B grubu insanı ameliyat sonrası bir nevi A grubu insanı olur ve beyin ihtiyaç duyduğu enerjiyi bedenden çeker (Brain-Pull). Bu da stres hormonlarının yükselmesine yol açar. Nitekim yapılan araştırmalar, B grubundakilerde ameliyat sonrasında yüksek miktarda kortizol hormonu tespit etmiştir. Achim Peters bu tarzda tepki veren insanların alkol tüketimi, depresyon ve intihar olasılıklarının yükseldiğine dikkat çekiyor.

Yapılan araştırma ve yorumları toparlarsak mide ameliyatları hakkında özet olarak şunları söyleyebiliriz: Bariatrik ameliyatlara günümüzde obeziteyle mücadelede en etkili yöntemdir. Ama etkisi olan her müdahale gibi bariatrik ameliyatların da bir dizi önemli yan etkisi vardır. Bu tarz bir müdahaleye başvurmak isteyenlerin, müdahale öncesi ve sonrasında mutlaka konunun uzmanı bir psikologla çalışmasında fayda vardır. Böylece ameliyattan dolayı ortaya çıkabilecek duygusal iniş çıkışlarla da mücadele edebilir ve daha sağlıklı bir şekilde ideal kilosuna kavuşabilir.

Egoist Beyin teorisi şişmanlamada esas faktörün stres olduğunu savunuyor. Bu durumda en çok stresin Amerika'da ya da Avrupa'da olması gerekmez mi? Çünkü baktığımızda Amerika'da ve Avrupa'da kilo sorununun ve obezitenin daha yaygın

olduğunu görüyoruz.

Bunu daha iyi anlayabilmemiz için İngiliz bilim insanları Kate Pickett ve Richard Wilkinson'ın *The Spirit Level-Why Greater Equality Makes Societies Stronger* (Eşitlik Mutluluktur-Neden Eşitlik Herkes İçin Daha İyidir) adlı kitabındaki araştırma sonuçlarına bakmakta fayda var. Yazarlara göre eşitsizlik, ekonomik ve sosyal temeli rekabet üzerine kurulu olan bütün toplumlarda ortaya çıkar. Araştırmalarında kişi başı milli gelir yerine, zengin-fakir arasındaki uçurumu dikkate alan bilim insanları, eşitsizliğin büyük olduğu ülkelerde, insanların birbirlerine güvenmediklerini, daha erken öldüklerini, daha kaygılı olduklarını, daha sık psikolojik rahatsızlıklara yakalandıklarını ve uyuşturucu kullandıklarını, daha erken okulu terk ettiklerini, daha fazla şiddet deneyimine sahip olduklarını ve bu toplumlarda daha fazla şişman insan olduğunu ortaya çıkarıyorlar.

Bu anlamda çeşitli ülkeleri birbiriyle karşılaştıran bilim insanları, en az eşitsizliğin olduğu ülkeler olarak İsveç, Finlandiya ve Japonya'yı belirlerken, en büyük gelir eşitsizliğinin Amerika'da olduğuna dikkat çekiyorlar. Amerika ve benzer ülkelerde küçük bir azınlık paranın ve gücün büyük bir kısmını kendine çekerken, halkın büyük bir çoğunluğu geriye kalan az sayıdaki güç kaynakları için rekabete giriyor. Yapılan bu araştırmada Amerika'yı İngiltere, Yeni Zelanda, Almanya ve Portekiz gibi ülkeler izliyor. Dolayısıyla başta Amerika olmak üzere, birçok Avrupa ülkesinde de obezitenin bu denli yaygın olmasının altında yatan temel mevzu bolluk değil, eşitsizlikten kaynaklanan strestir.

Hatta şöyle de ifade edebiliriz: Hâkim sınıf bir taraftan güç kaynaklarının aslan payını elinde tutarken, bir taraftan da daha fazlasını istiyor. Bu durum sosyal adaletsizliğin orta ve alt kesimindeki insanları strese sokarak, uzun vadede stres sistemlerinin devre dışı kalmasına ve dolayısıyla daha fazla yemelerine yol açıyor. Orta ve alt sınıfın daha fazla tüketmesi de yine hâkim sınıfın cebini dolduruyor.

Bütün bu gerçekleri göz önünde bulundurduğumuzda uyuşturucu, alkol, suç ya da obeziteye geçit vermek istemeyen ve sağlıklı bireyler yetiştirmek isteyen herkesin öncelikle toplumdaki eşitsizliğe savaş açması gerekiyor. Yoksa stresten dolayı şişmanlayan insanlara ısrarla diyet ya da hareket yaptırıp onları ayrıca bir strese sokmak akıl kârı değildir. Kaldı ki diyet yapın, sağlıklı beslenin ve hareket edin tekerlemeleri Amerika ve Avrupa'da son 30 yıldır çok başarısız bir şekilde tekrarlanmıştır. Oralardan ders çıkarıp kendimizi yeni bakış açılarına ve yeni müdahalelere açmalıyız.

Bir önceki kitabımızdan sizin diyetlere karşı olduğunuzu biliyoruz. Peki kontrollü yemek konusunda ne düşünüyorsunuz? Mesela birçok uzman akşam saat sekizden sonra hiçbir şey tüketilmemesini öneriyor. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Ben genel olarak insanların fiziksel açlık hissettiklerinde yemek yemelerini ve doyduklarında da durmaları gerektiğini söylüyorum. Bu durumda kişinin akşam yemeği saat dokuzda da olabilir, onda da. Bunu belirleyecek olan bir uzman değil, kişinin kendi bedeni ve günlük ritmidir.

Örnek olarak akşamları ve geceleri çalışan bir senaristi ya da yazarı alalım. Sabah saatlerine kadar çalışıyor olsa da en son saat sekiz de mi yemelidir? Ya da öğlen yemeğini saat dörtte yemişse, saat sekizden sonra bir şey yiyemeyecek diye, tok olmasına rağmen

sekizden önce mi akşam yemeğini yemelidir?

Ben uzmanların insanların yemek gibi kutsal ve şahsi olan mevzularına bu denli müdahale etmelerini, koca şirketler yöneten insanlara ne yiyip ne yememeleri gerektiğini dikte etmelerini son derece sakıncalı ve faşizan buluyorum. Daha önce de belirttiğim gibi piyasada satın aldığımız yiyeceğin gıda mı zehir mi olduğunu ayırt edemediğimiz bir dönemde yaşıyoruz. Böyle bir durumda uzmanların insanları gıda konusunda bilgilendirmelerinin son derece zorunlu olduğunu düşünüyorum. Ama bunu fırsat bilip insanların en mahrem şeylerinden biri olan yeme miktarına ve yemek saatine karışmayı da bir sınır ihlali olarak görüyorum.

Kontrollü beslenmenin sizin bahsini ettiğiniz etik sebepler dışında herhangi fiziksel bir dezavantajı var mı? Mesela ben bir ev kadınıyım ve her gece saat 11 gibi uyuyorum. Benim en son yemeğimi saat sekizde yememde bir sakınca var mı?

Bunu özelde bilebilecek kişi yalnızca sizsiniz. Eğer kendinizi iyi hissediyorsanız, aç kalmıyorsanız, ruhsal gerginlikler yaşamıyorsanız, o zaman bedeninizin ve beyninizin ihtiyaç duyduğu enerjiyi totalde karşılıyorsunuz demektir. Ama durum böyle değilse dikkat etmenizde fayda var.

Kontrollü yemek yeme durumuna bilimde *restarined eating* adı verilir. Bunu uygulayan kişilerin çeşitli metotları vardır: Günde yalnızca iki öğün yemek, saat sekizden sonra bir şey yememek, şeker yerine tatlandırıcı kullanmak, kalori saymak ya da karbonhidrat tüketmemek gibi. Kontrollü yemek yiyenler ile radikal diyet yapanlar arasında aslında prensipte hiçbir fark yoktur. Yalnızca radikal diyet yapanlarda diyetin olumsuz etkileri kısa sürede ortaya çıkarken, kontrollü yemek yiyenlerde bu etkiler yıllara yayılır. Gerginlik, duygusal iniş-çıkışlar, konsantrasyon sorunları, cinsel isteğin azalması, yorgunluk ve depresyon kontrollü yemek yiyenlerin yaşadığı fiziksel sorunlardır. Yapılan testler kontrollü yemek yiyenlerin kanlarında yüksek miktarda kortizol hormonu olduğunu, bu insanların bilişsel testlerde kötü sonuçlar aldıklarını, daha sık depresyona girdiklerini, kemik erimesi ve erken yaşlanma gibi sorunlar yaşadıklarını gösteriyor.

Ama ne yazık ki bu insanlar yıllardır yemeklerini kontrol ettiklerinden, yaşadıkları duygusal, mental ve fiziksel sorunlarla kontrollü yemek arasında bağlantı kuramazlar. Neden ve sonuç arasındaki bu zamansal mesafe, insanların bu bağlantıyı görmelerini engeller ve insanlar yaşadıkları gerginliklerin, kendi karakterlerinden ya da başka dışsal nedenlerden kaynaklandığını düşünürler. Oysa sorunun kaynağında yıllarca beynin enerji ihtiyacını gidermemek yatar. Uzmanlar aile içi gerilimlerin ve birçok ayrılma ya da boşanma vakasının altında partnerlerin kontrollü yemek yeme durumlarının yatabileceğine de dikkat çekiyorlar.

A ve B grupları arasında kilo dışında da farklılıklar var mı?

A ve B grupları, insanların kilolarından çok stres sistemlerinin tepkisini ifade eder. Yani A grubu strese B grubundan farklı bir tepki verir. Kilo bu tepkilerden yalnızca bir tanesidir. Dolayısıyla bu gruplar arasında kilo dışında da birçok farklılıklar vardır. Bu farklılıkları aşağıdaki tabloda görebilirsiniz.

Tip A	Tip B
Beyin metabolizmasını dengede tutmak için bedenin depolarını kullanır.	Beyin metabolizmasını dengede tutmak için daha fazla yemek yer.
Stresli durumlara tipik depresyonla karşılık verir.	Stresli durumlara atipik depresyonla karşılık verir.
Stres sistemi aktiftir ve strese adapte olmaz.	Stres sistemi pasiftir ve strese adapte olur.
Stresli durumlarda uyku sorunu yaşar.	Stresli durumlarda uyku sorunu yaşamaz.
Strese girdiğinde yemek yiyemez ve zayıflar.	Strese girdiğinde daha fazla yemek yer ve şişmanlar.
Streste olduğunda yüksek miktarda adrenalin ve kortizol hormonu salgılar.	Streste olduğunda düşük miktarda adrenalin ve kortizol hormonu salgılar.
Stres kronikleştiğinde kortizol göbeği denilen, abdominal yağlanma oluşur.	Stres kronikleştiğinde bedenin her tarafına kilo alınır (beden yağlanması).
Damar hastalıklarına yakalanma riski yüksektir.	Damar hastalıklarına yakalanma riski düşüktür.
Kas ve kemik kütlesi düşük, dolayısıyla fiziksel olarak güçsüzdür.	Kas ve kemik kütlesi yüksek, dolayısıyla fiziksel olarak güçlüdür.
Osteoporoz ve kas atrofisi riski yüksektir.	Osteoporoz ve kas atrofisi riski düşüktür.

VATA STRES
YÖNETİMİYLE
İNCELMEK



Vata, Ayurveda tıbbi beden tiplerinden alınmış bir kavramdır. Hindistan kökenli tıbbi bir sistem olan Ayurveda Türkçeye “uzun yaşam bilgisi” olarak çevrilebilir. Ayurveda, insanları beden tiplerine göre üçe ayırır: “Vata”, “Pitta” ve “Kapha.” Bu tipler insanların biyolojik, kimyasal ve psikolojik özellikleri göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. Ancak söz konusu olan bir tipoloji olmasına rağmen kişilerin öznelliği ön plandadır. Dolayısıyla Ayurveda’da standart ve herkes için doğru olan değil, kişiye özel bir uygulama geliştirilir. Kişinin öznelliğinin ön planda tutulması gerçeğinden yola çıkılarak hem Berlin’deki akademiye hem de orada geliştirdiğimiz yöntemlere Vata adını vermeyi uygun bulduk.

Bir önceki bölümde stresin günümüz dünyasında hayatımızı nasıl belirlediğini ve şişmanlığın yanı sıra pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlığa yol açtığını gördünüz. Berlin Vata Akademisi’nde geliştirdiğimiz Vata Stres Yönetimiyle amacımız insanlara stresle uzun vadeli başa çıkma stratejileri sunarak, yaşam biçimlerini değiştirmelerini ve dönüştürmelerini sağlamaktır.

Stresle başa çıkmak demek kişinin dışsal ve içsel beklentilerini karşılayabilmek ve bunu yaparken de sağlıklı kalmasını sağlamaktır. Bunun da tek yolu kişisel yeti ve güç kaynaklarının harekete geçirilmesidir. Bunların harekete geçirilmesiyle kişi bir taraftan stres yaratan dışsal faktörlere, bir taraftan da kendi bedensel ve duygusal tepkilerine müdahale eder.

Vata Stres Yönetiminin amacı
insanlara stresle uzun vadeli
başa çıkma stratejileri sunmaktır.

Stresle başa çıkma konusunda iki yöntem vardır. Bunlardan biri kısa vadeli, diğeryse uzun vadelidir. Stresle kısa vadeli başa çıkma yöntemleri geçici olarak rahatlama sağlar. Burada müdahale, ortaya çıkan stres tepkisine yapılır ve amaç, kişiyi olumsuz bedensel ve ruhsal durumdan çıkarıp sorunun büyümesine engel olmaktır.

Uzun vadeli başa çıkma yöntemlerindeyse amaç, stresin kaynağına müdahale etmektir. Bu durumda ya strese yol açan durum ya da kişinin kendisi kalıcı bir değişim sürecine girer. Bazı durumlardaysa her iki boyutta da değişimler yapmak gerekebilir. Yani burada hedef, durumu kişiye tahammül edilebilir hale getirmek değil, değiştirmek ve dönüştürmektir.

Üç müdahale noktası

Stres sürecinin üç öğeden oluştuğunu söyleyebiliriz:

1. Stres kaynağının kendisi: Stres kaynağının kendisi dış dünyada cereyan eden olaydır.

Ve günümüzde bizi strese sokan onlarca, hatta yüzlerce stres uyarıcısı var. Tabii ki bunların hepsini hayatımızdan çıkarmamız mümkün değil. Ama buna rağmen kronik strese olan biri, dış dünyadaki stres kaynağını yok edip edemeyeceğini kendine sormalıdır. Gerçekten bu kadar fazla çalışmak zorunda mı? Acaba işlerini biraz azaltması gerçekten de korktuğu felaketlere yol açacak mı? Ya da belki de bütün bunları tartışırken, işinden ayrılmaya karar verip, kendisine daha az yorucu bir iş bulacaktır. İşle örneklediğim bu durumu günlük hayatımızda bizi strese sokan bütün uyarıcılara karşı uygulayabiliriz.

Uyarıcıyla ilgili kendinize şu soruları sorabilirsiniz: Bu uyarıcıyı hayatımdan tamamıyla çıkarmam mümkün mü? Değilse, bu uyarıcıyla karşılaşmalarımı en aza indirmek için ne yapabilirim?

2. Kendimize müdahale etmek: Ancak günümüzde bizde kronik stres sendromuna yol açan dışsal faktörlerin birçoğuna müdahale edemiyoruz. Maddi sıkıntılardan dolayı evliliği sürdürmek, hayatta kalabilmek için asgari ücret karşılığında çalışmak, despot bir işverene ya da yöneticiye katlanmak, aşırı rekabet yüzünden devamlı büyümek zorunda kalmak, aynı anda yönetici, anne ve eş olmak ve ciddi bir hastalığa yakalanmak gibi olaylara müdahale etme şansımız yok denecek kadar azdır.

Ancak bir olayın bizim üzerimizde yarattığı etki yalnızca olayın kendisine değil, aynı zamanda da bize bağlıdır. İşte bu yüzden aynı olay, bir insanda stres tepkisine neden olurken, bir başkasının motivasyonunu yükseltebilir. Dolayısıyla kişinin olayı nasıl değerlendirdiği, ne tür yetilere ve güç kaynaklarına sahip olduğu, hayata ve kendisine karşı nasıl bir tutum sergilediği verilen tepkiyi belirleyen çok önemli faktörlerdir. Yani eğer dış faktörlere müdahale etme imkânımız yoksa, kendimize müdahale edip değişimi kendimizde sağlayabiliriz.

Somutlaştırsak; sevmediği bir insanla evli olan ve bu evliliği maddi ve manevi sebepler yüzünden bitiremeyen biri, içinde bulunduğu “hayata karşı şikâyetçi olmak” durumuna müdahale edebilir. Bu da evliliğinin olumlu yönlerine odaklanması, hayatı olduğu gibi kabullenmesi, kendisine bazı hobiler bulması, belki de içinde bulunduğu mükemmeliyetçilikle mücadele etmesi anlamına gelir. İnsanın kendine müdahale etmesi kişisel gelişim ve olgunlaşma adına da son derece önemlidir. Bu tarz müdahaleler uzun vadede insanın dünyaya bakışını ve enerjisini değiştireceği gibi dış uyarıcının da değişmesini sağlayacaktır.

3. Stres tepkisine müdahale etmek: Stres durumunda üçüncü müdahale noktasını ise stres tepkisi teşkil eder. Ne strese yol açan dış faktörlere ne de kendisine müdahale edebilen biri, kaçınılmaz bir şekilde stres tepkisine girecektir. Burada söz konusu olan müdahaleler, insanın geçici olarak rahatlamasını sağlar, yani kısa vadeli başa çıkma stratejileridir. Kısa vadeli başa çıkma stratejilerinin amacı, kişiyi içine girdiği olumsuz durumdan çıkarıp sorunun büyümesine engel olmaktır.

Vata Stres Yönetimi size stresin ve bilgi kirliliğinin en üst seviyede yaşandığı günümüz dünyasında kendi yolunuzu bulmanız konusunda yol göstermek amacıyla geliştirilmiştir. Vata

Prensibi'nin hedefi, beynin stres sistemini tekrar optimal düzeyde çalıştırmaktır.

Stres sisteminin optimal çalışmasını sağlamak, A grubundakilerin daha az hastalanmasını, B grubundakilerinin ise sağlıklı bir şekilde incelmelerini sağlayacaktır. Kitabın bundan sonraki bölümlerinde Vata Stres Yönetimi çerçevesinde geliştirilmiş stresle uzun vadeli başa çıkma stratejileriyle ilgili birçok alıştırma göreceksiniz. Uzun vadeli başa çıkma stratejilerinde hedef hem var olan ortamda hem de kişinin kendisinde kalıcı değişimler yaratarak, onu strese karşı dayanıklı hale getirmektir.

Lütfen bu alıştırmaları yapmakta aceleci davranmayın. Her hafta bir alıştırma yapmanız ve alıştırmalardaki tutumu gündelik hayatınıza aktarmanız çok daha önemlidir. Ayrıca bu alıştırmaları bir grup içinde ve mümkünse bir psikologla yapmanız çok daha verimli olacaktır.

Alıştırmalara başlamadan önce lütfen size sunacağımız testle kendi stres seviyenizi belirleyin.

Vata Stres Yönetimi programını başarıyla uyguladıktan sonra aynı testi tekrar yapın. Böylece başarınızı somut bir şekilde görebileceksiniz.

Vata Stres Yönetimi kapsamında uygulanan stresle başa çıkma stratejileri altı ana bölümden oluşur:

Farkındalık, problem çözme, kişisel tutumu değiştirme, sıkıntıyı dengeleme, sosyal destek ve sağlık psikolojisi. Stresle uzun vadeli başa çıkmak isteyenler, bu program kapsamında bütün ana bölümler hakkında bilgi ve yöntemler edinecekler.

Şimdi lütfen aşağıdaki stres testini doldurun. Testte yer alan her soru için önce bu durumu ne sıklıkta yaşadığınızı, sonra da bunun sizi ne derece etkilediğini işaretleyin.

Testi tamamen doldurduktan sonra işaretlediğiniz sıklık ve etkiyi çarparak bu durumun sizin için ne derece sıkıntılı olduğunu bulun.

Örneğin, randevu ve performans baskısı sorusunun sıklık bölümünde çok sık (3) karesini, etki bölümünde ise orta derecede rahatsız ediyor (2) karesini işaretlediyseniz, bu durumun sizde yarattığı sıkıntının puanı toplam olarak 6'dır (3x2). Bu durumda toplam puan yazılı kareye 6 yazmalısınız. Lütfen bu işlemi testte işaretlediğiniz bütün durumlar için yapın ve sonunda da aldığınız puanları toplayıp toplam puanınızı ortaya çıkarın.

Son olarak da aldığınız toplam puanınızı işaretlediğiniz durumların adedine bölüp sonucu elde edebilirsiniz. Örneğin testten toplamda 38 puan aldıysanız ve bu puanlar işaretlediğiniz 10 tane durumdan kaynaklanıyorsa, o zaman sizin test sonucunuz 3,8'dir (38/10).

[illegible]

17. Trafik stresine maruz kalmak									
18. Hem çalışıp hem ev kadınlığı yapmak									
19. İnsanlarla tartışmak									
20. İnsanlarla temasa girememek									
21. Aile içi gerginlikler									
22. Ailede birinin hastalığı ya da sakatlığı									
23. Fiziksel hastalıklar									
24. Ruhsal hastalıklar									
25. Ev işleri									
26. Sigara içmek									
27. Alkol tüketmek									
28. Sağlıksız beslenmek									
29. Yeterince hareket edememek									
30. Maddi sıkıntı yaşamak									
31. Uyku sorunları									
32. Dinlenememek									
33. Aynılık ya da boşanma									
34. Başarı sorunları									
35. Kaygılar									
36. Kendinle barışık olmamak									
37. Kamyonlarla sorun yaşamak									
38. Yaşadığınız şiddetle memnun olmamak									
KENDİ ÖRNEKLERİNİZ									
39.									
40.									
TOPLAM PUAN									
İŞARETLENEN DURUM ADEDİ									
SONUÇ (TOPLAM PUAN / DURUM) ADEDİ									

Değerlendirme

Eğer herhangi bir soruda toplamda 4 ya da 6 puan aldıysanız lütfen bu konuyu kendiniz için yakından analiz edin. Bir bakın bakalım strese yol açan bu durumu hayatınızda zaman zaman azaltabiliyor musunuz? Ya da tamamen yok edebiliyor musunuz? Bu durumla başa çıkmak için bugüne kadar bütün yolları denediniz mi? Acaba denemediğiniz herhangi bir yol kaldı mı? Her yolu deneyip de bu stresi hayatınızdan çıkaramadıysanız belki de tutumunuzu değiştirmeniz daha faydalı olabilir.

Bu durumda da kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

Söz konusu olan durum gerçekten de tahammül edilemez boyutta mı? Bu duruma daha az dramatik bir bakış açısıyla yaklaşabilir misiniz? Sizin hangi kişisel özelliğiniz bu durumu zorlaştırıyor?

Puanlandırma

❖ 1,5'a kadar

Eğer aldığınız toplam puan 1,5 ya da altındaysa o zaman durumunuz oldukça iyi diyebiliriz. Bu sizin var olan hayat şartlarıyla iyi ve yapıcı bir şekilde başa çıktığınızı gösterir. Kendinizi strese karşı dayanıklı hissediyor ve hayata iyimser yaklaşıyorsunuz. Başkalarının yoğun stres yaşadıkları durumlarda sakin kalmayı beceriyor, önemli ile önemsizi ayırt edebiliyor ve neyi değiştirebileceğinizi ve neyi değiştiremeyeceğinizi biliyorsunuz.

Hayatınızı şimdiye kadar nasıl sürdürdüyseniz, aynı şekilde sürdürmeye devam edebilirsiniz. Yine de isterseniz zaman zaman stresle başa çıkma stratejileriniz üzerine düşünüp, onları daha da yaratıcı bir hale getirebilirsiniz. Böylelikle daha fazla esneklik kazanacak ve öngörülemeyen stresli durumlarla da kolayca başa çıkabileceksiniz.

❖ 1,6-2,9 arası

Puanınız 1,6 ile 2,9 arasındaysa bu, stresin sizin hayatınızı etkilemesine rağmen hayatınıza hükmetmediği, yani gündelik hayatın zorluklarıyla iyi bir şekilde başa çıktığınızı anlamına gelir. Ancak yine de stresle daha iyi bir şekilde başa çıkmayı öğrenebilirsiniz: Acaba stresle başa çıktığınız durumlar ile çıkamadığınız durumlar arasındaki temel farklar nelerdir? Neyi farklı yapıyorsunuz? Belki de başa çıktığınız durumlarda henüz bilincinde olmadığınız stratejiler uyguluyorsunuzdur. Lütfen bu stratejilerinizin bilincine varın ve bunları diğer durumlarda da kullanın. Ayrıca hayatınızın hareketli geçtiği dönemlerde kendinize zaman ayırın ve kendinizi şımartın. Her gün enerji deponuzu doldurmak için bir şeyler yapın. Sabahları ya da akşamları kısa bir yürüyüşe çıkmak, meditasyon yapmak ya da sizi dinlendiren bir hobi edinmek sizi dengeleyecektir.

❖ 3,0-4,5 arası

Bu puanlar arasında olmak yüksek stres altında olduğunuzu ve hayatınızda bazı değişimler yapma vaktinin geldiğini gösterir. Muhtemelen yıllarca süren kronik sıkıntılar ve zaman zaman yaşadığınız günlük olaylar sizin gerilim seviyenizi yükseltiyor. Dolayısıyla çok daha çabuk sinirleniyor ve kaygılanıyorsunuz. Bu durum performansınızı da olumsuz etkiliyor ve veriminiz düşüyor. Belki de yaptığınız işlerde daha çok yanlış yapıyor ve yaratıcılık enerjinizi daha az kullanıyorsunuz. Aynı zamanda dinlenme konusunda da zorluklar yaşıyor ve düşüncelerinizi durduramıyorsunuz. Bütün bu sıralananlar yoğun stres yaşayan pek çok insanda gözlemlenmektedir.

Lütfen önce sizde yoğun strese yol açan durumları yakından inceleyin. Sizi strese sokan durumlar fazla mı, yoksa az sayıda durum sizi fazla mı strese sokuyor? Strese yol açan durumlardan hangisini azaltabilir ya da hayatınızdan çıkarabilirsiniz?

Yukarıdaki öneri ve soruların yanı sıra aşağıdaki sorular da size yardımcı olabilir: Acaba sizde bugün sıkıntı yaratan bazı durumlar geçmişte sıkıntı yaratmamış olabilir mi? Aynı durumu geçmişte nispeten rahat karşılarken, şimdi neden karşılayamıyorsunuz? Değişen nedir? Acaba geçmişe kıyasla artık daha mı sabırsız ya da dağınıksınız? Eğer bu sorulara evet diyorsanız o zaman gündelik hayatınıza daha fazla molalar ve olumlu ritüeller koymak işinize yarayacaktır. Yaşadığınız öfke ve kaygılara daha fazla bedensel aktiviteyle karşılık verin.

Burada önemli olan kendinizi herhangi bir spora zorlamamanız. Hedef, sizi daha fazla strese sokmak değil, stresinizi azaltmaktır. Dans, yürüyüş, yoga ya da hoşunuza gidecek herhangi bir aktivite yapabilirsiniz. Ayrıca strese girdiğiniz durumlarda sizde olumsuz duygulara yol açan düşüncelerinizi de gözden geçirebilir ve onlara müdahale edebilirsiniz. Mesela bir ortamda “bu durum beni öldürecek” diye düşünüyorsanız, bu düşünce sizi son derece gerektirir. Bu noktada kendinize düşüncenizin ne derece gerçekçi olduğunu sorabilir ve kendinizi yatıştırabilirsiniz.

❖ 4,5 üstü

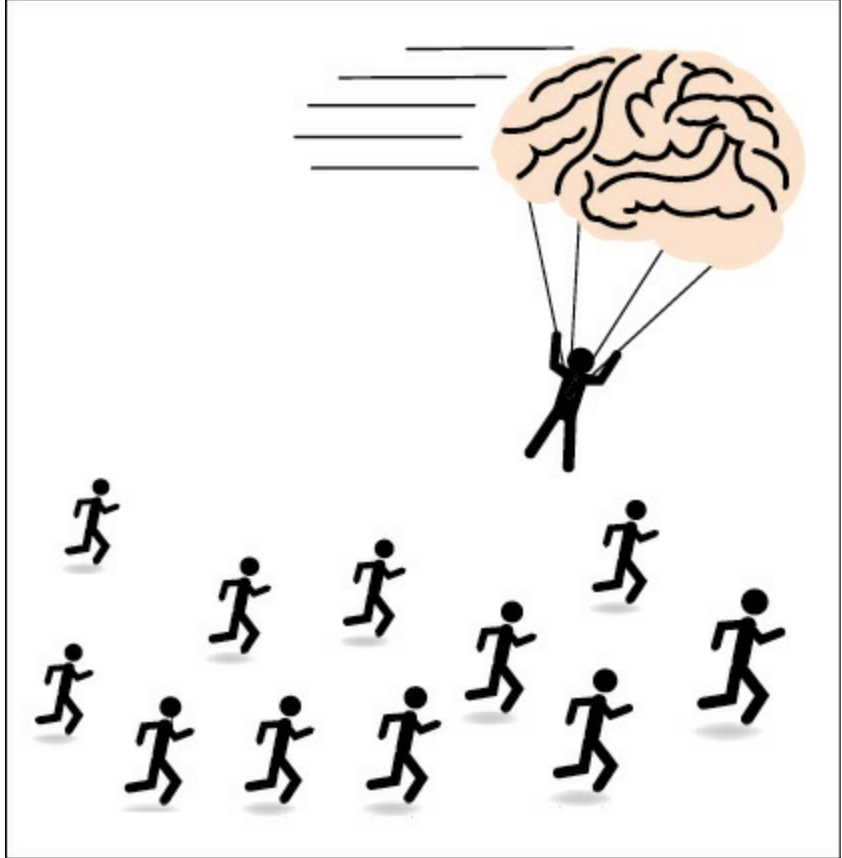
Eğer aldığınız toplam puan 4,5’in üzerindeyse bu, durumunuzun son derece ciddi olduğu gösterir ve sizin çok sık ve yoğun stres yaşadığınız anlamına gelir. Kendinizi çoğunlukla iyi hissetmiyor ve gündelik hayatın zorunluluklarından yoruluyorsunuz. Kendinize zaman ayıramıyor, ayırdığınızdaysa tadını çıkaramıyorsunuz. Ve belki de bundan dolayı alkol ya da benzeri maddeler tüketerek kendinizi rahatlatmaya çalışıyorsunuz.

A grubu insanıysanız yaşadığınız stres sizde baş ağrısına, uyku sorunlarına ve sıkça enfeksiyon kapmaya, B grubundaysanız da kilo almaya yol açabilir. Yaşadığınız bütün bu sıkıntılar hayatınızda acilen bir şeyler değiştirmek zorunda olduğunuzu gösteriyor.

Yoğun stres yaşayan insanların profesyonel yardım almadan bu sorunu çözmeleri neredeyse imkânsızdır. Çünkü stresle başa çıkmak demek, strese yol açan durumları, yaşam biçiminizi, hayata ve kendinize karşı olan tutumunuzu değiştirmeniz anlamına gelir. Bu denli yoğun stres yaşayanların, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını kurtarmak ve korumak için mutlaka bir uzmanla çalışmaları gerekmektedir.

Ayrıca bu gruba giren insanların yaşadıkları stres yalnızca onlara değil, aynı zamanda da sosyal çevrelerine, ailelerine, çocuklarına ve dolayısıyla da bütün topluma zarar verir.

Lütfen, sizi strese sokan durumları yakından inceleyin ve bunlarla nasıl başa çıkacağınızı düşünün!



Hayatta sistematik bir şekilde farkındalık bilincinde olmak stresle uzun vadede başa çıkmanın temel taşıdır. Farkındalık demek insanın kendi hayatıyla bağlantıda olması, şimdide kalması, uyanık ve bilinçli olması ve hayatın akışıyla her an temas halinde olması anlamına gelir. Ayrıca farkındalık, varoluşu her şeyiyle birlikte yargısız biçimde algılamak ve dram enerjisinden neşe enerjisine yönelmektir. Zorluklardan kaçıp başımızı kuma gömmek yerine, o zorluğu hayatın bize sunduğu bir olgunlaşma basamağı olarak görmektir farkındalık.

Farkındalık yoluyla stresle başa çıkmak, kişinin strese yol açan olguları (stres kaynağı) ve stres reaksiyonlarını algılaması ve gözlemlemesiyle gerçekleşir. İnsanın gündelik hayatta otomatik cereyan eden stres kaynakları ve bunlara verdiği tepkilerle ilgili geliştirdiği bu farkındalık başlı başına iyileşmeye yönelik değişimlerin harekete geçmesini sağlar. Çünkü “Bu olgu bende şu stres tepkisine yol açıyor” farkındalığı kişinin o anda bedenine ve nefesine özen göstermesine, otomatik stres döngüsünü kırmasına ve duruma farklı bir tepki vermesine yol açacaktır.

Düşünün ki, her gün işten çıkıp arabanıza bindiğinizde hemen radyonuzu açıyorsunuz. Bu davranışınız o kadar otomatikleşmiş ki, artık arabada radyo dinlemenin sizi aslında strese soktuğunu bile algılamıyorsunuz.

Farkındalık, stresle uzun vadede başa çıkmanın temel taşıdır.

Mesela Songül her gün iş çıkışı arabaya bindiğinde önce radyoyu açıyor ve yıllardır aynı şeyi yapmasına rağmen, bunun kendisinde strese yol açan bir olgu olduğunu bilmiyor. Farkındalık çalışmalarını gündelik hayatına oturtuktan sonra kendinde gözlemlediği davranış değişimini şöyle özetliyor:

Geçen gün her zamanki gibi arabama biner binmez radyoyu açtım. Yoğun bir işgününden çıktığım için çok yorgundum. Bu arada yol üstündeki süpermarketlerden birinde durup alışveriş yapmak, oğlumun okulunda yapılacak veli toplantısı, kız arkadaşıma alacağım doğum günü armağanı gibi yapmam gereken şeyleri düşünüyordum. Birden midemde bir basınç hissettim, midem yanmaya başladı ve gerildim. Kırmızı ışık yanınca da birden öfkelen dim. O anda farkındalık alıştırmalarını hatırladım. Düşüncelerimi şimdiki zamana getirerek dikkatimi nefesime yönelttim. İçten içe ışığın kırmızı olmasına şükre diyordum. Çünkü ancak bu şekilde içinde bulunduğum durumun bilincine varabilmiş tim. Kendime şu soruları sormaya başladım: Şu anda dikkatim nerede? Bedenimde şu anda neler algılıyorum? Kendime bunları sorarken birden radyoda çalan müziğin beni gerdiğini fark ettim. Ayrıca düşünecek bunca şey varken dışarıdan başka bir uyarıcıya ihtiyacım yoktu. Daha çok sessizliğe ve rahatlığa ihtiyacım vardı. Ve bilinçli bir şekilde radyoyu

kapattığımda bedenimin ve duygularımın rahatladığını ayırımsadım. Birkaç defa derin nefes aldım ve rahat bir şekilde eve geldim.

Yukarıdaki örnekte de görüldüğü gibi, kişi farkındalık gösterdiği anda strese yol açan olguyu ve stres tepkisini algılıyor ve bir sonraki adımda bilinçli bir tercih yaparak radyoyu kapatıyor. Ama bu birkaç farkındalık alıştırmasıyla elde edilebilecek bir durum değildir.

Farkındalık her şeyden önce hayatın akışında benimsediğimiz bir tutum olmalıdır. Ve farkındalığı tutum haline getiren biri, yalnız kendisine değil, başka insanlara, hayvanlara, bitkilere, çevreye, içinde yaşadığı eve ve dünyaya da özen gösterir. İşte ancak böyle bir tutum gündelik hayat kalitemizin yükselmesini sağlar.

Farkındalığın tarihçesi

İngilizcede *mindfulness*, Almancada *achtsamkeit* kavramlarıyla tanımlanan farkındalığın psikoloji alanına bir terapi metodu olarak girmesi moleküler biyolog Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ile Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nin ortak çalışmasıyla gerçekleşmiştir. Zen ve Vipasana meditasyonları ve yoga çalışmalarından etkilenererek bu yöntemi geliştiren Jon Kabat-Zinn farkındalık çalışmalarının kısa zamanda gösterdiği başarıyla Massachusetts Üniversitesi bünyesinde bir stres tedavi merkezi kurmuştur (Stress Reduction Clinic). Bu klinikte yapılan bilimsel araştırmalar, farkındalığın korku bozuklukları, stres kaynaklı ağrılar, kalp ve dolaşım hastalıkları, fibromiyalji, cilt hastalıkları, AİDS, kanser ve depresyon gibi hastalıkların tedavisinde başarılı bir yöntem olduğunu göstermiştir. İnsanların hastalıktan kaynaklanan streslerini azaltmaları ve kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak daha iyi hissetmeleri genel olarak yaşam kalitelerinin yükselmesini sağlar.

Jon Kabat-Zinn farkındalığı şöyle tanımlıyor: ‘Farkındalık, kişinin belirli bir şekilde dikkatli ve yargılamadan şimdiki zamanın bilincinde olmasıdır.’ Bu tanımlamaya göre farkındalık, yaşamın, yani anın farkında ve onunla temas halinde olmak anlamına gelir.

Farkındalık alıştırmalarındaki çakıtaşları

Nasıl başka bir şehre ya da ülkeye gittiğimizde kendimizi o yolculuğa hazırlıyorsak, farkındalık yolculuğuna çıkarken de kendimizi hazırlamalıyız.

Bu hazırlıkta bilmeniz gereken şeylerden biri, bu yolculuğun sizi kendi merkezinize ya da “içsel yuvanıza” götürdüğüdür. Uzak bir şehirde bulunan bir hazineyi bulmak için yollara düşen gezginin sonunda o hazineyi evindeki sobanın altında bulması gibi, sizin yaptığınız farkındalık yolculuğu da sizi sonunda kendinize götürecektir.

İnsanın kendi merkezini bulması ya da kendi “içsel yuvasına” dönmesi demek, şimdiye, yani tek var olan zamana gelmesidir. Geçmiş ve gelecek arasında sıkışmış olan şimdiki zaman, yani an, bizim sobanın altındaki hazinemizdir. Nefes alıp verdiğimiz, hareket ettiğimiz, yaşamın bize sundukları karşısında kararlar aldığımız, yani yaşadığımız yegâne zaman şimdiki zamandır. İnsan, gerektiğinde tabii ki geçmişi ve geleceği hakkında düşüncelere girecektir, ama bunu şimdiyle olan bağıyı koparmadan yapacağı için, geçmiş ve gelecekle ilgili düşünce

ve planlarının içinde boğulmayacaktır.

Kişinin kendi merkezine, “içsel yuvasına” ya da şimdiye gelmesi aynı zamanda da kendisini evrenin bolluğuna açması anlamına gelir. Bu bazen kolay, bazen zor, bazen sıkıcı, bazen heyecanlı ya da başka türlü algılansa da şimdiki zamanda olmak kişiye yeni bir yaşam sevinci ve karar verme neşesi katar. Yaşamın size sunduğu her anı nasıl karşıladığınız ve bu anla neler yaptığınız ve hayatı genel olarak nasıl karşıladığınız farkındalığın yapıtaşlarıdır. Şimdi farkındalık yolculuğunda karşınıza çıkacak çakıtaşlarına beraber bakalım:

Hiçbir yol kolay değil ama zor da değildir

Alışkanlıklarımızı değiştirmenin kolay olmadığını hepimiz biliriz. Alışkanlık ne kadar güçlü ve ne kadar hayatın içine sinmişse değiştirmesi de o denli güçtür. Bu; disiplin, sabır ve dikkat gerektiren bir süreçtir. Bu süreçte kendinize özen gösterip farkındalık alıştırmalarından bazılarını yapmanızda fayda vardır. Günde en az bir saat alıştırma yapmanız farkındalık sürecinizi hızlandıracaktır. İsterseniz kendinize ayırdığınız ve alıştırmaları yapacağınız bir saati, dörde ya da beşe bölüp, gün içerisine de dağıtabilirsiniz.

Alıştırmalara günde bir saat ayırmak herkesin zamanla yarıştığı bir dünyada bazılarına zor gelebilir. Nitekim birçok insan “İşyerimde ya da özel hayatımda cereyan eden olaylar yüzünden alıştırmaları yapamazsam ne olur?” diye düşünür. Ancak burada göz önünde bulundurmalıyız ki, dünyada milyonlarca insan günde beş defa niyet ederek namaz kılıyor. Siz de benzer bir tutumla, iç disiplin ve niyetle alıştırmalarınızı yaparsanız, bunun her gün mümkün olabileceğini göreceksiniz. Hiçbirimiz gelecekte ne olacağını bilemeyiz. Önemli olan bu sürece girmeye evet demeniz ve elinizden geleni yapmanızdır.

Bunun için kendinize şimdi şu soruyu sorabilirsiniz: Yaşamımdaki bütün her şeyi ve sağlığımlı göz önünde bulundurduğumda bu sürece girmek ve elimden geleni yapmak istiyor muyum?

Yolculuğa devam etmek

En sonunda hazineyi evinde bulan gezgin de engebeli ve zor bir yolculuk yapmıştı. Dağları aşmış, nehirleri geçmiş, çöllerde yürümüştü. Ama buna rağmen yolculuğunu yarıda kesip geri dönmemişti. Siz de farkındalık yolculuğunda zaman zaman bıkar, umutsuzluğa kapılır ve vazgeçmek isteyebilirsiniz. Bazen yanlış bir yolda olduğunuzu düşünüp, yönünüzü değiştirmek ve hatta belki de geriye dönmek isteyebilirsiniz. Sürece devam etmemek konusunda kararlıysanız ve bu karar sizde olumsuz duygulara yol açmıyorsa, o zaman verdiğiniz bu bilinçli karar doğrultusunda hareket edip, süreçten çıkmalısınız.

Ama kararınızda net değilseniz ve bu karar sizde olumsuz duygulara yol açıyorsa, o zaman bu, bir mola vermeniz gerektiğini gösterir. Böyle bir durumda kendinize bu sürece evet dediğinizi hatırlatıp bir süre mola verin. Sonrasında da kaldığınız yerden yolculuğunuza devam edin.

Kendine hassas ve şefkatli davranmak

İçinde yaşadığımız performans toplumu ister istemez hepimizi etkiliyor. Öyle ki, performans ve başarı hırsı, farkındalık çalışmalarına da sinebiliyor. Birçok insan farkındalık alıştırmalarını da bu başarı ve performans baskısıyla yapıp, hedeflerini çok yüksek tutuyor. Oysa farkındalık aynı zamanda da insanın kendisine karşı hassas ve şefkatli davranması anlamına gelir.

Çevremizdeki insanlara kendimize davrandığımızdan çok daha hassas ve şefkatli davranırız. Aynı tavrı kendimize göstermediğimiz gibi, bunu bazı şartlara bağlarız. İnsanlar bu konuda kendilerine “istediğim kiloya geldiğimde, istediğim parayı kazandığımda, bu işimi bitirdiğimde” gibi birçok önkoşul yaratırlar. Kendimizle sevgi ve şefkate dayalı bir ilişki geliştirmemiz yalnızca hayatımızdaki streslerle değil, aynı zamanda varoluş süreciyle de baş edebilmek açısından son derece önemlidir. Çünkü insanın kendisiyle önkoşulsuz bir sevgi ve şefkat ilişkisine girmesi, kendi bedenine, duygularına, davranışlarına, bütün dünyaya ve varoluşa farklı bir perspektiften bakmasına yardımcı olur.

Defansa karşı durmamak

Farkındalığı öğrenmek yabancı bir dil öğrenmeye benzer. Bu süreçte zaman zaman içsel bir defans tutumuna girmeniz gayet normaldir. Defansa giren kişiler alıştırmaları yapmaz, yaptığı da kendi istediği gibi ve keyfince yapar, süreci eleştirmeye ve kışkırtıcı sorular sormaya başlar. Sorulara verdikleri cevaplar da son derece mantıklıdır. Ama yakından incelediğinizde bu tür defansların altında yatan nedenin kişinin değişime karşı hissettiği korku olduğunu görürsünüz.

Farkındalık sürecinde benzer durumlar yaşarsanız bunlara müdahale etmemeye çalışın. Bırakın defansınız da sizinle beraber olsun. Onu yok etmeye ya da alıştırmaları aksatmaya çalışmayın. Defansın hayatımızın bir parçası olduğunu unutmadan ama onu beslemeden yanınızda olmasına izin verin.

Beklentiler

İnsanın farklı bir sürece girdiğinde bazı beklentilerinin olması gayet normaldir. Ancak bazı beklentilerin altında arzu ve hayaller yatar ve kişi bunları bir an önce gerçekleştirmek ister. Mesela yeni bir dil öğrenmeye başladığınızda altı ayda o dilde bir roman okumayı umuyorsanız bu bir beklenti değil, bir hayaldir. Ancak altı ay sonra gündelik hayatın ihtiyaçlarını karşılamayı bekliyorsanız, bu gerçekçi bir beklentidir.

Farkındalık sürecinde kendinize karşı sabırlı olmaya çalışın. Her değişim süreci zaman ve emek gerektirir. Önemli olan beklentilerinizin gerçekçi olmasıdır.

Ama bu, arzu ve hayallerinizin olmayacağı anlamına gelmez. Hepimizin gerçekçi olmayan arzu ve istekleri olabilir. Burada da önemli olan onlarla mücadele etmememizdir. Farkındalık bilinci, arzu ve istekleri de kabul etmek anlamına gelir. Bu aynı zamanda kendimizi kendi insan doğamızla kabullenmemiz ve hayatta her şeyi kontrol edemeyeceğimizi idrak etmemiz açısından da önemlidir.

Hiçbirimiz mükemmel değiliz

Mükemmeliyetçilik diktatoryası yaşanan günümüz dünyasında hepimiz mükemmel bir iş, eş, ev, araba, çocuklar, beden ve ruh arayışındayız. Hayatımızda her şeyin mükemmel olmasını istiyoruz.

Varoluşumuz ve evren ne kadar mükemmel olursa olsun hayatımız mükemmel değildir. Haksızlıklar, adaletsizlikler, şiddet, ekonomik sıkıntılar ve hastalıklar gibi bizi kaygılandıran ve sıkıntıya sokan binlerce nedenin yanı sıra bizi sevindiren, mutlu eden ve neşelendiren milyonlarca durum da vardır.

İnsanın farkındalık bilincinde olması aynı zamanda mükemmeliyetçiliğiyle sağlıklı bir ilişki kurması anlamına da gelir. Mükemmeliyetçilik günümüz dünyasında birçok kişinin hayatına girmiş bir tutumdur. Onunla mücadele etmek yerine, kabullenmek ama beslememek seçilebilecek en etkili yoldur.

Farkındalık bilincini bir tutum haline getirmek

Günümüzde psikoterapi ve yaşam koçluğu artık bir yığın yöntemin uygulandığı birer alan haline geldi. Yaşanan her sorun için belli başlı yöntemler geliştirilip, insanlara sunuluyor. Bu açıdan bakıldığında farkındalık da bu yöntemlerden biri gibi algılanabilir. Ancak farkındalık belli başlı teknikleri barındıran bir yöntem olsa da, esas başarı, kişinin bu yöntemle öğrendiklerini gündelik hayatına taşıması ve farkındalık bilincini bir tutum haline getirmesidir.

Farkındalık alıştırmalarına başladığınız ilk dönemlerde ruhunuzun aslında ne kadar huzursuz olduğunu fark edeceksiniz. Bundan dolayı yapacağınız en basit alıştırmalarda bile zihninizin duruma konsantre olamadığını, düşünceler ve çağrışımlarla sizi devamlı başka yerlere çektiğini göreceksiniz. Ve kendinizi hiç fark etmeden zihninizde gelişen ve şimdiyle hiçbir bağlantısı olmayan bir hikâyenin içinde bulacaksınız. Bu durumda pes etmeyip, kendinizi suçlamayıp süreçte kalmaya özen gösterin. Çünkü zamanla, emek ve antrenmanla zihninizi şimdide kalmaya alıştıracaksınız. Bu süre içinde haftada birkaç kez yoga ya da meditasyon yapmak şimdiki zamanda kalmak yetinizi geliştirecektir.

Ayrıca farkındalık sürecinde öğrendiklerinizi alıştırmalarla sınırlandırmamanız ve gündelik hayatın her alanında farkındalık bilinciyle var olmaya çalışmanız da öğrendiklerinizin bir tutum haline gelmesini sağlayacaktır. Mesela merdivenleri çıkarken, bulaşık yıkarken, alışveriş yaparken, duş alırken, yemek pişirirken ya da işinizi yaparken farkındalık bilincinde ve şimdi de kalın. Duygu ve düşüncelerinizin yaptığınız her işte ve eylemde şimdide olmasına özen gösterin. Ve bir anda iki işi birden yapmayın.

Şimdi sizlere farkındalık sürecinde yapmanız gereken alıştırmaları sunacağım. Lütfen bu alıştırmaları yavaş yavaş ve sindirerek uygulayın. Kendinize her alıştırma için bir hafta zaman tanıyın. Alıştırmayı her gün yapmaya çalışın ve aynı zamanda da hayatınıza uygulayın. Mesela ilk hafta bir taraftan her gün birinci alıştırmayı yaparken, bir taraftan da rutin haline gelmiş bazı işlerinizi farkındalık bilinciyle yapın. Bir gün bulaşıkları farkındalık bilinciyle ve şimdide kalarak yıkayın, ertesi gün yemeği aynı tutumla pişirin. Aynı şekilde ikinci haftada da

yalnızca ikinci alıştırmayı yapın ve gündelik hayatınıza uygulayın.

Yaptığınız deneyimleri bir g nl ge yazıp bunları bireysel ya da grup seanslarında konu edin. Eğer herhangi bir terapi ya da koçluk hizmeti almıyorsanız, yaptığınız deneyimleri iyi bir arkadaşınızla paylaşabilirsiniz.

I. ALIŞTIRMA

Farkındalık bilincini araştırmak

Size biraz tuhaf gelse de bu alıştırma için  tane kuru zme ihtiyaımız var. Eğer kuru üzüm sevmiyorsanız,  kuru kayısı, taze üzüm ya da erik alabilirsiniz.

1. adım

 kuru üzümü masanın üstüne koyun. Daha sonra bunların bugüne kadar hiç görmediğiniz ve ne olduklarını bilmediğiniz üç Şey olduğunu düşünün. Ve beş duyu organınızı kullanarak ne olduğunu araştırın.

Grmeyle başlayın. Üzümlerden bir tanesini elinize alın ve onu gözlemleyin. Elinizdeki nesneyi telefonda birine tarif etseydiniz, neler söylerdiniz? Ne tür bir rengi var? Tek renk mi yoksa renginde farklılıklar var mı? Parlak bir nesne mi mat mı? Belki de bazı yerleri parlak, bazı yerleri mattır. Yüzeyi düz m engebeli mi?

Elinizdeki nesneyi ışığa tuttuğunuzda neler oluyor? İini görebiliyor musunuz? Eğer görüyorsanız bunu nasıl tasvir edersiniz? Bunların dışında herhangi bir Şeyler algılıyor musunuz? Şimdi lütfen bir müddet elinize aldığınız kuru üzüm tanesine yoğunlaşın.

Dokunma duyunuzla devam edin. Elinizdeki nesneyi iki parmağınızla sıktığınızda ne oluyor? Yumuşak mı, sert mi? Kuru mu yoksa elinize mi yapışıyor? Elinizdeki nesne esnek mi, katı mı? Dokunma duyunuzla algıladığınız başka Şeyler var mı? Şimdi kısa bir süre dokunma duyunuza yoğunlaşın.

Şimdi de işitme duyunuza geçiyoruz. Elinizdeki objeden ne tür sesler çıkıyor? Objeyi kulağınıza doğru götürüp sıktığınızda ne tür sesler duyuyorsunuz? Herhangi bir ses çıkıyor mu? Şimdi de aynı hareketi diğer kulağınızda yapın. Arada bir fark var mı? Lütfen Şimdi bir süre işitme duyunuza yoğunlaşın.

Koklama duyunuza geçiyoruz. Elinizdeki nesneyi sağ burun deliğinizle koklayın. Aldığınız koku acı, ekşi, yağlı yoksa tatlı mı? Şimdi sağ burun deliğini kaparak nesneyi sol burun deliğinizle koklayın. Burada neler algılıyorsunuz? Algıladıklarınız sağ burun deliğinden algıladıklarınızdan farklı mı? Şimdi kısa bir süre nesneyi bir sağ bir de sol burun deliğine yaklaştırarak koklayın ve koklama duyunuza yoğunlaşın.

Tat alma duyası. İlkönce zm dudaklarınıza değdirin ve neler algıladığınıza bakın. Sonra zm ağzınıza alıp bir yanak boşluğundan ötekine hareket ettirin. Bunu yaparken neler oluyor? Şimdi dilinizle zme dokunun, üzümün damağınıza temas etmesini sağlayın, dilinizin altına alın. zm ısırmadan dişlerinizin arasında tutun. Bakın bakalım neler algılıyorsunuz, neler hissediyorsunuz?

Belki de bir an önce ısırmak istiyorsunuz. Ve Şimdi çok bilinçli ve hassas bir tutumla üzümü ısırın. Yavaş yavaş çiğneyin ve hangi tatları algıladığınıza bakın. Tamamen iğnedikten sonra ağzınızdakileri yutma dürtüsünü algılayacaksınız. Yutarken gırtlauınızda, yemek borunuzda ve midenizde oluşan hareketleri algılamaya çalışın. Yuttuktan sonra ağzınızdaki sıvıda bir değişiklik oldu mu?

Birinci adımın sonunda kendinize biraz zaman tanıyın ve yaptığınız bu deneyimin sizde hangi düşünce, duygu ve duyumlara yol açtığını araştırın. Bunu yaparken aynı zamanda da dikkatinizin başka yerlere kayıp kaymadığını gözlemleyin. Eğer dikkatiniz başka yerlere kayıyorsa, kendinizi şimdiye dönmeye zorlamayın. Her şeye rağmen kendinize özen göstererek yoğunlaştığınız anda kalın.

2. adım

Şimdi birinci adımda yaptıklarınızı ikinci kuru üzüm tanesiyle, alıştırmayı okumadan, aklınızda kaldığına kendiniz yapın. İlk üzüm tanesinde olduğu gibi ikinciye de beş duyu organınızla algılayın. Görün, dokunun, duyun, koklayın ve tadına bakın.

İkinci adımda kendinize yine istediğiniz kadar zaman tanıyabilirsiniz.

3. adım

Ve şimdi de üçüncü üzüm tanesine geçin ve onu normalde nasıl yiyorsanız öyle yiyin. Bakın bakalım normal yiyişiniz diğer adımlara kıyasla hızlı mı, yavaş mı? Çiğnediğinizin bilincinde misiniz yoksa otomatik bir şekilde mi çiğniyorsunuz? Ve şimdi de aşağıdaki metni okuyun ve sizde ne tür duygu ve düşüncelere yol açtığını gözlemleyin:

Kuru üzüm, taze üzümlerin kurutulmasıyla elde edilir. Üzüm bağları tepe ya da düz arazilerde bulunur. Üzümlerin olgunlaşması ve sonradan da kurutulması için çok fazla güneşe ihtiyaç vardır. Şu kuru üzümler benim elime gelene kadar birçok insanın elinden geçti. İnsanlar tohumları ekti, bağı suladı, üzümleri topladı, kuruttu, paketledi ve başka merkezlere ve başka insanlara ulaştırdı. Sonra bu üzümler başka insanlar tarafından dağıtılmak üzere ambalajlandı, marketlere gönderildi ve oradaki insanlar tarafından raflara yerleştirildi. Yani bu üzümlerle belki de yüzlerce insan temas etti.

Kuru üzüm alıştırması bize neyi anlatıyor?

**“Üzümlerin gerçek anlamda nasıl göründüklerini bilmiyordum.
İncelerken üçünün de birbirinden farklı olduğunu gördüm”**

Evrende her şey bir ve tektir. Öyle ki makineler tarafından seri bir şekilde üretilen nesneler bile birbirinden farklıdır. Genetik açıdan tıpatıp aynı olsalar da, tek yumurta ikizleri de birbirinden farklıdır. Kişinin kendisine ve çevresine karşı farkındalık bilinci geliştirmesi demek aynı zamanda bu bir ve tek olma halini algılaması ve kendini çok renkliliğe açması demektir.

Kuru üzüm alıştırmasından sonra birçok insan hayatlarında ilk defa bir üzüme bu denli dikkatli baktıklarını ve her üzüm tanesinin birbirinden farklı olduğunu ilk defa keşfettiklerini ifade ediyor. Çünkü genel olarak birçok şeyi bildiğimizi düşünür ve öyle hareket ederiz. Farkındalık bilinci bir anlamda da hiçbir şey bilmediğimizi idrak etmek ve hayatı her zaman bir çocuğun merakıyla gözlemlemek anlamına gelir.

“Şimdiye kadar hep kuru üzüm sevmediğimi düşünürdüm”

Bazı insanlar şimdiye kadar kuru üzüm sevmediklerini, alıştırmadan sonra da tekrar sevmeye başladıklarını ifade ediyorlar. Bu da hepimizin hayatta sıkça yaşadığı, geçmişte yaptığımız bazı deneyimlerin şimdiki zamanı nasıl belirlediğini gösteriyor. Bu tutumla birçok mekâna gitmez, birçok insanla görüşmez, birçok şeyi yapmaz ve aslında hayatı kaçıırız. Aynı şekilde iyi deneyimler yaptığımız yerler ve mekânları daha sık ziyaret eder, iyi anlaştığımız insanlarla da daha sık görüşürüz. Bu tutumda başlı başına bir sorun olmasa da, yeni deneyimler edinmemizi engeller. Mesela yıllarca yemeklerini beğendiğimiz bir balık lokantasına gider, yanındaki lokantaları denemeyiz.

Olumsuz örneklerde olduğu gibi olumlu örneklerde de geçmişte yaptığımız deneyimlerin şimdiki zamana hâkim olmasına izin veririz.

Sevdiğimiz ve sevmediğimiz şeyler ruhumuzun alışkanlıklarıdır. Alışkın olduğumuz için onları gerçek kabul ederiz. Farkındalık aynı zamanda hayatımızın her anına bir hareketlilik ve yenilik duygusu getirmek anlamına gelir.

“Kuru üzümün bu kadar tatlı olduğunu bilmiyordum”

İnsanlar, kuru üzüm alıştırmasıyla yaptıkları bu deneyimin ardından şimdiye kadar yedikleri şeylerin tam anlamıyla tadını çıkarmadıklarının ve hatta hayatta birçok şeyi kaçırdıklarının bilincine varırlar. Bu bilinç ilk başlarda üzüntü ve öfkeye yol açsa da, zamanla kişiyi hayatın her anının değerini bilmesi ve tadını çıkarması anlamında motive eder.

“Üzümü ısırakta güçlük çektim”

Elimizdeki üzümün çok uzun bir yolculuktan geldiğinin ve birçok insanla temas ettiğinin bilincinde olmak onu herhangi bir kuru meyve olmaktan çıkarıp değerli bir şey haline getirir. Bunun bilincine varmak bazı insanları üzümü ısırma konusunda çekimser yapar.

Özellikle stresli olduğumuz zamanlarda çevremizdeki insanlara, hayvanlara ve doğaya yaşamayan nesnelermiş gibi davranırız. Aynı yıkıcı davranışı kendimize karşı da sergileriz.

Bütün gücümüz tükenene kadar çalışır, oluşan stresle baş edebilmek için yemeğe ya da alkole başvurur ve içinde bulunduğumuz durumu görmezden geliriz.

İçinde bulunduğumuz bu stresli durum gelecek korkularımızın artmasına yol açar ve bu korkuyla daha fazla çalışır, daha fazla biriktirir ve dostlarımızla daha az görüşürüz. Üzüm alıştırması bize kendimizin de bir ve tek olduğunu hatırlatarak kendimize daha fazla değer vermemize yardımcı olur. Bu da bize dayatılan hızlı yaşamla aramıza mesafe koymamız, kendimizi bu rekabet dünyasında korumamız, kendimize ve diğerlerine olduğu gibi dünyaya karşı da içimizdeki sevgiyi harekete geçirmemiz anlamına gelir.

Kendinize, diğer insanlara, hayvanlara ve doğaya nedensiz bir şekilde sevgi armağan edin. Sevgi enerjisini her zaman içinizde aktif tutun ve bu enerjinin bütün hayatınızı sarmasına izin verin.

Bu alıştırmayı önünüzdeki hafta içinde fırsat yaratarak her gün yapmaya çalışın. Dilerseniz

her gün bir baŗka meyveyi deneyebilirsiniz. Ama önemli olan, bu alıŗtırmanın sizde yarattıŗı duyguyu gündelik hayatınıza geçirmeniz. Yani bulaŗık yıkarken, alıŗveriŗ yaparken, yemek piŗirirken,  alıŗırken, konuŗurken, dinlenirken, hatta uyurken bile aynı tutumu korumaya, yani anda kalmaya  alıŗın. Hayatınızın her anında farkındalık bilincinde kalın!

2. ALIŖTIRMA

Nefes meditasyonu

Hepimiz için mutlu olmanın belirli nkoŖulları vardır. Ancak mutluluğu belirli nkoŖullara endekslemek ve dikkati onlara vermek kronik bir strese yol açar. “ocuklar üniversiteyi bitirdiğinde”, “Ŗirketim dünyanın sayılı Ŗirketleri arasına girdiğinde”, “iŖimi baŖarıyla bitirdiğimde”, “ok param olduğunda”, “deniz manzaralı bir evde oturduğumda”, “tatile çıktığımda”, “yeni bir araba aldığımda” ya da “emekliye ayrıldığımda” gibi birçok mutluluk nkoŖulu vardır. İnsanları tüketime teŖvik etmesi bakımından bu tutum kapitalist toplumlarda büyük destek görür. Böylelikle mutluluk statü sembollerine endeksli bir olgu olarak kalır ve rahatlamak, dinlenmek, hayatın tadını çıkarmak, değerler ve ahlak anlamını yitirir. Oysa bize hayat memnuniyetini kazandıracaklar tam da bu saydıklarımızdır.

Stres ve dinlenme arasındaki dinamiğe yönelik yapılan araŖtırmalar, hastalanmamamız için her stres döneminin arkasından bir dinlenme döneminin gelmesi gerektiğine iŖaret ediyor. Gündelik hayatın ve iŖ yaŖamının beklentilerine cevap verebilmemiz için stres dönemi ne kadar uzun sürerse dinlenme döneminin de o kadar uzun sürmesi gerekir. Ancak birçok nedenden dolayı günümüz insanı kendine bu zamanı ayıramıyor ve ŖiŖmanlık da dahil olmak üzere stresle bağlantılı birçok rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kalıyor.

Farkındalık bilinci geliŖtirerek stresle baŖa çıkma konusunda meditasyon önemli bir yer teŖkil ediyor. Farkındalık alıŖmaları kapsamında insanlara nefes meditasyonu yapmalarını öneriyoruz.

Bunun nedeni, bu meditasyonun her zaman ve her yerde yapılabilir olması. Çünkü ihtiyaımız olan her an nefesimize müdahale edip kendimizi dengeleyebiliriz. Ve nefesimizin bilincinde olmak yalnızca stresle baŖa çıkmanızı değil, aynı zamanda yaŖamla ve varoluŖla temasa geçmemizi sağlar. Çünkü nefes hayattır!

Nefesinizi dünyaya geldiğiniz ilk andan itibaren baŖlayan ve lmnze kadar devam eden bir zincir olarak dŖnebilirsiniz. YaŖam ilk nefesle baŖlayıp son nefesle biten bir süreçtir.

Dikkat ederseniz nefesinizin bir barometre gibi hareket ettiğini algılayabilirsiniz. Gergin olduğunuzda kısa ve yzeyssel, öfkeli olduğunuzda hızlı, rahat olduğunuzdaysa yavaŖ ve derin nefesler alırsınız.

Dolayısıyla nefesinizin bilincinde olduğunuzda bedeninize ve ruhunuza huzur ve denge katabilirsiniz.

Farkındalık alıŖtırmaları kapsamında uygulanan nefes meditasyonunun amacı, kiŖinin gemiŖ ve gelecekle ilgili dŖncelerden sıyrılarak Ŗimdiki zamana dönmesini sağlamaktır. Nefesimizi bilinçli bir Ŗekilde algılamak bizi Ŗimdiki ana getirir.

Ancak nefes meditasyonu yaparken mükemmellik baskısı devreye girebilir. Birçok insan meditasyonu doğru yapamadığını dŖnr, dŖncelerinin devamlı baŖka Ŗeylere yöneldiğini hissedince kendini yargılar ve meditasyona yönelik motivasyonunu yitirir. Hayatta birçok Ŗeyde olduğu gibi nefes meditasyonunda da doğru ya da yanlıŖ yoktur. Burada önemli olan kendinize Ŗefkatle ve sevgiyle yaklaŖmanızdır. Nefes meditasyonu yaparken kendinizi “doğru”

yapma konusunda baskı altına almayın.

Her nefeste hayatın, akması gerektiği gibi aktığını hayal edin ve kendinizi bu akışın önüne koymayın. Bırakın hayat akması gerektiği gibi aksın ve hayata güvenin.

Alıştırmaya başlamadan önce bilmeniz gerekenler

Nefes meditasyonu yapmanın birçok yolu vardır. Biraz sonraki metni bölüm bölüm okuyarak uygulayabilirsiniz. Her bölümün sonunda bir mola vererek okuduklarınızı uygulayabilirsiniz. Ya da tüm metni önce birkaç kez okuyup, içselleştirdikten sonra bir bütün olarak uygulayabilirsiniz. Dilerseniz bütün metni molaları da dikkate alarak cep telefonunuza kaydedip ihtiyaç duyduğunuz her an ve her yerde nefes meditasyonunu kolaylıkla yapabilirsiniz.

Nefes meditasyonu yaparken ister istemez kendimize ve hayata karşı tutumumuzla yüzleşiriz. Eğer meditasyonu başarılması gereken bir test olarak görüyorsak, nefes meditasyonu bizim için halledilmesi gereken “zorunlu bir iş” olarak görülür. Meditasyon yaparken ille de rahatlamanız gerektiğine yoğunlaşırsak da daha çok geriliriz ya da hayal kırıklığı yaşarız. Bu yüzden size önerim, nefes meditasyonunu yalnızca şimdiki zamana gelebilmek için bir yol olarak görmenizdir. Belki de ilk denemelerde düşünceleriniz şimdiki ana yoğunlaşamayacaktır. Önemli olan, kendinizi zorlamamanız ve sabırlı olmanızdır. Çünkü nefes meditasyonunu düzenli olarak yaptığınızda zamanla hedefinize ulaştığınızı göreceksiniz.

Farkındalık kapsamındaki bu ikinci alıştırmayı önümüzdeki hafta boyunca düzenli bir şekilde uygulayın ve gündelik hayatta nefesinizin bilincinde olmaya çalışın. Özellikle strese gireceğinizi hissettiğiniz durumlarda hemen nefes meditasyonunu uygulayın ve stres tepkisine girmenizi engelleyin.

Uygulama

Şimdi rahat bir şekilde bir sandalyeye oturun. Sırtınız sandalyeyle ve ayaklarınız yerle temas halinde olsun. Kalçalarınızın sandalyeyle olan temasını algılayın. Bacaklarınızın sandalyeyle temas eden ve etmeyen yerlerini algılayın. Ayaklarınızın yerle olan temasını algılayın. Bedeninizin dik duruşunu algılayın. Üst bedeninizin kasıklarınızdan yukarıya doğru yükseldiğini algılayın.

Sırtınızı, omuzlarınızı, ensenizi ve başınızı algılayın. Hafifçe aşağıya düşmüş çenenizi algılayın. Ellerinizi çok rahat bir şekilde üst bacaklarınızın üzerinde duruyor. Ellerinizi bacaklarınızla olan temasını algılayın.

(Şimdi 5-10 saniyelik kısa bir mola verin)

Şimdi sandalye üzerindeki bedeninizi bir bütün olarak algılayın.

(mola)

Ve şimdi farkındalık bilinciyle, yani anda kalarak bilinçli bir şekilde nefesinizi algılayın.

Nefesinize müdahale etmeden bedeninize nasıl girdiğini ve bedenden tekrar nasıl çıktığını algılayın. Yani nefesinizi olduğu gibi gözlemleyin.

(mola)

Şimdi dikkatinizi bedeninizde nefesi en belirgin olarak algıladığınız yere yoğunlaştırın. Belki nefesinizi en belirgin şekilde karnınızda hissediyorsunuzdur. Ve nefes alırken karnınızın yükseldiğini, verirken de alçaldığını algılıyorsunuz. Ya da belki nefesinizi göğsünüzde hissediyorsunuzdur. Nefes alırken göğsünüzün yükseldiğini ve kaburgalarınızın açıldığını, verirken de göğsünüzün alçalıp kaburgalarınızın kapandığını algılıyorsunuz.

Eğer nefesinizi en belirgin olarak burun kanatlarında algılıyorsanız, o zaman da nefes alırken burun kanatlarının genişlediğini, verirken de daraldığını hissediyorsunuz.

Belki nefesinizi en belirgin şekilde bedeninizin bambaşka bir bölgesinde algılıyorsunuz. Kendinize yeterince zaman tanıyın ve nefesinizi bedeninizin hangi bölgesinde algıladığınızı araştırın. Ve bu bölgeyi bulduğunuzda alıştırmaya boyunca oraya odaklanın.

(mola)

Şimdi tekrar müdahale ve kontrol etmeden nefesinizin kendi ritminde akmasını gözlemleyin.

(mola)

Nefesinize müdahale etmemeye çalışsanız da bazen insan, nefesinin başka bir ritimde olmasını isteyebilir. Kendinizde böyle bir istek hissediyorsanız, yalnızca bu isteğinizin olduğunu algılayın, ama nefesinize müdahale etmeyin. Yalnızca nefesinizin bedeninize girişini ve çıkışını gözlemleyin.

(mola)

Belki şimdi iç diyalogunuzda kendiniz hakkında olumlu ya da olumsuz yorumlarda bulunduğunuzu algılayabilirsiniz. Bunlar “Evet, nefes meditasyonunu çok iyi yapıyorum” ya da “Yapamıyorum” tarzında yorumlar olabilir. Bu tür yorumlar algıladığınızda kendinize bunların yalnızca içsel yorumlar olduğunu hatırlatın ve tekrar dikkatinizi nefesinize yoğunlaştırın. Nefes alırken ve verirken bedeninizdeki devinimi algılayın.

(mola)

Şimdi tekrar nefesinizin nasıl bedeninize girdiğini ve tekrar çıktığını algılayın. Dikkat ederseniz her nefes alışınızdan önce bedeninizin kısa bir mola verdiğini de algılayacaksınız.

(mola)

Bu şekilde nefes meditasyonu yaparken zaman zaman düşüncelerinizin başka yerlere kaydığını algılayabilirsiniz. Belki bazı hayallere kapılacaksınız ya da hatıralarınız canlanacak. Ya da belki geleceğe yönelik planlar yapıyor olacaksınız. Bu tür durumları fark ettiğinizde yalnızca kendinize “Şu anda patronumla yapacağım konuşmayı düşünüyorum” ya da “Şu anda yapacağım alışverişi düşünüyorum” deyin. Düşüncelerinizin zaman zaman başka yerlere kayması son derece normaldir. Kendinize bunu hatırlatın. Düşüncelerinizin nereye kaydığını algıladıktan sonra tekrar nefesinize yoğunlaşın. Nefes alırken ve nefes verirken bedeninizdeki devinimi algılayın. Belki aynı zamanda nefes almadan önce bedeninizin verdiği küçük molayı da algılıyorsunuzdur.

(mola)

Her an nefesinizde kalın. Nefesiniz nasılsa öyle kalsın. Ona müdahale etmeyin, kontrol etmeyin ve nefesinizle ilgili herhangi bir yargıda bulunmayın.

(mola)

Nefes meditasyonunda insan bazen gerilebilir. Siz de kendinizde herhangi bir gerginlik hissediyorsanız o zaman kısa bir süre dikkatinizi nefesten çekin ve kendinizi rahat bırakın. Bırakın düşünceleriniz nereye gitmek istiyorlarsa oraya gitsinler. Sonra tekrar nefesinize yoğunlaşın.

(mola)

Şimdi tekrar bedeninizi bir bütün olarak algılayın. Nefesinizi algılayın ve kendinize istediğiniz kadar zaman tanıyın. Meditasyonu ne zaman bitirmek istiyorsanız o zaman bitirin. Bitirirken uykudan uyanıyormuş gibi kaslarınızı esnetin, isterseniz yüzünüzü ovun ve kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın.

3. ALIŖTIRMA

Bedeni algılamak

Gündelik hayatın koŖuŖturması içinde nefes alıp verdiğimizi nasıl unutuyorsak, aynı Ŗekilde bedenimizi de unutuyoruz. Oysa bedenimiz ruhumuzun sahnesidir ve bize ruhumuzda olup bitenleri gösterir.

Ancak ne yazık ki beden, günümüzde bizi bu hayatta tutan ve sahip olduğumuz yegâne değerimiz olmaktan çıkıp, birçok endüstri tarafından sömürölen bir nesne haline dönüŖmüŖtür. Günümüz insanı bir taraftan hiçbir zaman olmadığı kadar bedeniyle meŖgulken, bir taraftan da hiçbir zaman olmadığı kadar bedeninden uzaklaŖmıŖtır. Çünkü bu güzellik ve mükemmeliyetçilik diktatoryasında, beden bir bütün olarak algılanmaktan çıkıp parçalara ayrılmıŖtır. Yani kiŖi bedenine özen gösterdiğini düŖündüđü durumda bile aslında bedenine değil, karın, kalça ya da bacak kaslarına özen göstermektedir. KiŖisel mutluluğun, baŖarının ve huzurun, bedeni beklenen mükemmelliğe getirmekle eŖdeđer tutulduğu bir dönemde yaşıyoruz. Bundan dolaydır ki konunun uzmanlarından Susie Orbach, günümüz insanının en büyük sorunlarından biri haline gelmiŖ bu durumu “beden krizi” olarak adlandırıyor.

Farkındalık alıŖtırmaları kapsamında yapılan bedeni algılama alıŖtırmasının amacı, kiŖinin bedeniyle tekrar bir bütönlük içinde iliŖkiye girmesini sağlamaktır. Bu alıŖtırmada amaç farkındalık bilinciyle dikkatinizi bedeninize yönlendirip, baŖınızdan baŖlayarak ayaklarınıza ve hatta iç organlarınıza kadar bedeninizi bir bütün olarak algılamanızı sağlamaktır. Böylelikle uzun vadede bedeninizi devamlı bir yerleri düzeltilmesi gereken “bir bela” olarak değil, sizin hayatta kalmanızı sağlayan yegâne değeriniz olduğu bilincine geleceksiniz.

Bu alıŖtırmayı da nefes alıŖtırması gibi önümüzdeki hafta içi her gün yapmaya çalışın. Dilerseniz alıŖtırmayı gün içinde birkaç defa yapabilirsiniz. Birkaç gün bu alıŖtırmayı yaptıktan sonra, dilerseniz alıŖtırmanın sonuna nefes alıŖtırmasını da ekleyebilirsiniz. Yani sabah, öğlen ve akŖam olmak üzere günde üç defa kendinize, bedeninize ve nefesinize zaman ayırabilirsiniz.

Uygulama

Lütfen Ŗimdi bir sandalyeye oturun ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Ayaklarınız yerle tam temas halinde olsun. Gözlerinizi açık ya da kapalı tutabilirsiniz. Dikkatinizi ilkönce bedeninize bir bütün olarak yönlendirin ve onu bir bütün olarak algılayın. Daha sonra dikkatinizi kısa bir süreliğine nefesinize yönlendirin ve nefesin bedeninize nasıl girdiğini ve nasıl çıktığını algılayın.

Ŗimdi dikkatinizi baŖınıza, baŖınızın tam tepesine yöneltin. Ve sıcak bir ışığın buradan bütün bedeninize aktığını hayal edin. Bütün kaslarınızın gevŖediđini ve rahatladığını hayal edin. Bu alıŖtırmayla stres tepkisinden çıkmak için kendinize bir armağan verdiğinizi düŖünün. Kendinizi sevin ve kendinize iyi davranın.

Ŗimdi dikkatinizin baŖınızın tepesinden alınıza, Ŗakaklarınıza, yanaklarınıza ve

dudaklarınıza akmasına izin verin. Gözlerinizi hatırlayın, gözkapaklarınızı, kirpiklerinizi, dilinizi, damağınızı, dişlerinizi ve kulaklarınızı. Nefes borunuzu hatırlayın, yemek borunuzu ve gırtlığınızı.

Şimdi de dikkatinizi sağ omzunuza yönlendirin. Yaşadığımız gerilimler özellikle ense ve omuzlarımızda gizlenir. Şimdi ensenizin ve sağ omzunuzun gevşediğini hayal edin. Şimdi dikkatinizin sağ omzunuzdan sağ kolunuza ve elinize aktığını hissedin. Sağ kürekkemiğinizi hatırlayın, sağ kolunuzun ve elinizin kemiklerini, kaslarını, sinirlerini ve damarlarını. Dirseğinizi hatırlayın, el bileğinizi, sağ avuç içinizi ve sağ elinizin bütün parmaklarını.

Şimdi dikkatinizi tekrar sağ omzunuza yönlendirin ve oradan sağ tarafınızı bir bütün olarak algılayın. Bakın bakalım bedeninizin sağ tarafında herhangi bir gerginlik algılıyor musunuz? Gerilim algıladığınız yerlere dikkatinizi yönlendirin ve gerilimin yavaş yavaş yok olduğunu algılayın.

Şimdi akciğerlerinizi hatırlayın, kaburgalarınızı, diyaframınızı, karaciğerinizi, pankreasınızı, böbreklerinizi, bağırsaklarınızı, kalçalarınızı, kasıklarınızı, üst bacaklarınızı, dizkapaklarınızı, alt bacaklarınızı, ayak bileklerinizi, ayaklarınızı ve ayak parmaklarınızı.

Şimdi dikkatinizi sol omzunuza yönlendirin. Sol omzunuzun gevşediğini hayal edin. Dikkatinizin sol omzunuzdan sol kolunuza ve elinize aktığını hissedin. Sol kürekkemiğinizi hatırlayın, sol kolunuzun ve elinizin kemiklerini, kaslarını, sinirlerini ve damarlarını. Dirseğinizi hatırlayın, el bileğinizi, sol avuç içinizi ve sol elinizin bütün parmaklarını.

Şimdi dikkatinizi tekrar sol omzunuza yönlendirin ve oradan sol tarafınızı bir bütün olarak algılayın. Bakın bakalım bedeninizin sol tarafında herhangi bir gerginlik algılıyor musunuz? Gerilim algıladığınız yerlere dikkatinizi yönlendirin ve gerilimin yavaş yavaş yok olduğunu algılayın.

Şimdi tekrar dikkatinizi başınızın tepesine yoğunlaştırın ve bedeninizi bir bütün olarak algılayın. Bedeninizin rahatladığını algılıyorsunuz ve enerjinin bütün bedeninize aktığını. Şimdi bedeninizin ve ruhunuzun rahatladığı bu durumda birkaç dakika kalın.

Bu alıştırmayı da bir önceki nefes alışırması gibi strese girdiğiniz zamanlarda yapıp stres tepkisini azaltabilirsiniz. Düzenli bir şekilde yapmanız hem daha az stres tepkisi göstermenizi hem de uzun vadede strese karşı dayanıklı olmanızı sağlayacaktır.

Dilerseniz bu alıştırmayı da nefes alışırması gibi cep telefonunuza kaydedebilir ve ihtiyaç duyduğunuz her an kullanabilirsiniz.

4. ALIŞTIRMA

Strese yol açan dűőüncelerle baőa çıkmak

Aslında bizi strese sokan şeyin olgular değil, bu olgulara bakış aımız olduğunu söyleyebiliriz. Bu anlamda işini kaybetmek, ayrılmak, yaőlanmak ya da hastalanmak gibi durumlar bazı insanlar için yoğun stres kaynağıyken, bazı insanlar için olgunlaşma basamaklarıdır. “İnsanları mutsuz eden şey olaylar değil, olaylara bakıőlarıdır” derken Epiktetos tam da bu durumu kastetmiőti.

Stres ve olumsuz duyguların oluőmasında en önemli rolű dűőünceler oynar. Stres alanında araőtırma yapan bilim insanları bu dűőünceleri araőtırmanın ve onlarla saęlıklı bir iliőkiye girmenin strese baőa çıkmada kaçınılmaz olduęunun altını çiziyor. Farkındalık bilinciyle bu dűőünceleri gözlemlemek, yani onları deęerlendirmeden, onlara inanmadan, kendimizi yargılamadan ve o dűőüncelerle özdeőleőtirmeden gözlemlemek, bir müddet sonra bu dűőüncelerin olumsuz etkilerini azaltır.

Oturma meditasyonunda dűőünceleri farkındalık bilinciyle gözlemlediğinizde, onların ne kadar gelip geçici olduklarını göreceksiniz. Ve bu alıőtırmayı sık ve düzenli bir őekilde yaptığınızda bir müddet sonra bu dűőüncelerle artık mücadele etmediğinizi ve böylelikle onlara güç katmadığınızı fark edeceksiniz. Bu alıőtırmayı da önümüzdeki hafta boyunca her gün yapmaya çalıőın. Dilerseniz nefes, bedeni algılama ve dűőünceleri gözleme alıőtırmalarından bir kombinasyon yapabilirsiniz.

Uygulama

Şimdi bir sandalyeye oturun. Dik bir şekilde oturun, sırtınızın sandalyeyle ve ayaklarınızın yerle temas halinde olmasını sağlayın. Bedeninizi bir bütün olarak algılayın. Bedeninizin sandalyeyle temasta olan ve olmayan bölümlerini algılayın. Sonra da nefesinizi gözlemleyin. Nefesinizin bedeninize girdiğini ve tekrar çıktığını algılayın.

Şimdi de dikkatinizi duyduğunuz seslere yöneltin. Bunlar bedeninizden ya da içinde bulunduğunuz mekândan gelen sesler olabilir. Belki dışarıdan gelen sesler algılıyorsunuzdur. Lütfen bu sesleri yorumlamadan ve değerlendirmeden algılamaya çalışın.

Bazen duyduğumuz sesler ister istemez bazı dűőüncelere, anılara, çaęrıőımlara ya da içsel resimlerin oluőmasına yol açar. Kendinizde bu tür dűőünceler, anılar, çaęrıőımlar ya da içsel resimler algılıyorsanız lűtfen onları olduğu gibi algılayın. Yargılamayın, yorumlamayın ve değerlendirmeyin.

Ve őimdi de dikkatinizi dűőüncelerinize yoęunlaőtırın. Bakın bakalım hangi dűőüncelerle meőgulsünüz. Genellikle hepimizin rahatsız edici dűőünceleri vardır ve bu dűőünceler özellikle kendimizi rahat bırakmaya çalıőtıęımız durumlarda daha çok ortaya çıkar. őimdi bu dűőüncelerinizi gözlemleyin. Ve onların nasıl gelip nasıl gittiklerini izleyin. Bu dűőüncelerin gelip geçtiklerinin bilincine varın. Lütfen onlara inanmamaya ve kendinizi o dűőüncelerle özdeőleőtirmemeye çalıőın.

Bu dűőüncelerin gelip geçtiklerini izlemek, onlara inanmamak ve onlarla özdeőleőtmemek

onların negatif etkisini yok eden en önemli unsurlardır. Ve düşüncelerin gelip geçtiklerini gözlemleyin. Ve onların geçiciliğinin bilincine varın.

Agresif düşünceler

Yukarıdaki alıştırma, bizi rahatsız eden gündelik düşüncelerin negatif etkilerini azaltmak üzere hazırlanmıştır. Ancak birçok insan gündelik hayatta o kadar yoğun ve agresif düşüncenin etkisi altındadır ki, bu insanlara yukarıdaki alıştırma yeterli gelmeyebilir. Bu gibi durumlarda yukarıdaki alıştırmayı yaparken kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- ❖ Bu düşünce gerçekten doğru mu? Doğruysa kanıtları nelerdir?
- ❖ Bu düşünce hedefime ulaşmakta yardımcı oluyor mu?
- ❖ Aynı durumda olan ve benim kadar etkilenmeyen herhangi birisi acaba bu konuda neler düşünüyor?
- ❖ Acaba aynı konu hakkında bir hafta, bir ay ya da bir yıl sonra nasıl düşüneceğim?
- ❖ Eğer düşündüğüm doğruysa olabilecek en kötü şey nedir? Ve bu kötü şeyin gerçekleşme olasılığı nedir?
- ❖ Daha önce benzer bir durum yaşadım mı? Yaşadıysam o durumu nasıl çözdüm?
- ❖ Düşüncelerini önemseydiğim biri burada olsaydı bana neler söylerdi?
- ❖ Bu durumda bana neler cesaret ya da güven verir?

Ayrıca kendinize şunları da söyleyebilirsiniz:

- ❖ Yanlış yapma hakkım var.
- ❖ Bazı şeyleri becerememe hakkım var.
- ❖ Bazı konularda zayıf olma hakkım var.
- ❖ Zayıflıklarımı gösterme hakkım var.

Eğer sizi strese sokan durum değiştirilemeyecek öğeler taşıyorsa, o zaman da kendinize şunları söyleyebilirsiniz:

- ❖ Bu olayın benim hayatım için anlamı nedir?
- ❖ Değiştiremeyeceğim bu durumdan ne öğrenebilirim?

5. ALIŞTIRMA

Strese yol açan duyguları kabullenmek

Gerek psikoloji ve psikoterapide, gerekse spiritüel öğretilerde duygularımızla doğal ve açık bir ilişkide olmamızın önemi vurgulanır. Duygularla girilen böylesi bir ilişki hem psikolojik hem de fiziksel sağlığın temel taşlarından biridir.

Maddenin ve mantığın hüküm sürdüğü, maneviyatın ve duyguların “küçümsendiği” bir çağda yaşıyor olmamız, duygularımızın genetiğimizizin vazgeçilmez bir parçası olduğu gerçeğini ortadan kaldırmaz. Duygularımız yalnızca ruh halimizi belirlemekle kalmaz, aynı zamanda yaşamda kalmamızı garantiler. Bunun en belirgin örneğini geçirdikleri beyin travmalarından sonra duygularını algılayamayan insanlarda görürüz. Bu insanların mantık akışları son derece sağlıklıyken, duygularını algılayamadıkları için sürekli yanlış kararlar verirler.

Duygular bize varoluş karmaşasında yolumuzu gösterir. Çünkü bir uyaran henüz beynin mantık bölümüne (neokortex) varmadan, duygusal bölümde (amigdala) onun yarattığı duyguyu yaşarız.

Duygularımızı olumlu, olumsuz ve nötr olmak üzere üç kategoride sınıflandırabiliriz. Yaşadığımız duygunun hangi sınıfta olduğuna endeksli olarak da belirli düşüncelere kapılır ve tepkiler veririz. Olumlu duygular olumlu düşünce ve tepkilere yol açarken, olumsuz duygular da olumsuz düşünce ve tepkileri tetikler. Söz konusu duygu nötr olduğundaysa herhangi bir düşünce ve tepki oluşmaz.

Doğamız gereği korku, öfke ya da suçluluk gibi olumsuz duygular yaşadığımızda, tekrar aynı duyguyu yaşamamak üzere harekete geçeriz. Bu duyguya yol açan ortamı analiz eder, sorgular ve böylesi bir ortamdan uzak durmaya çalışırız. Benzer şekilde sevgi, özlem ve şehvet gibi olumlu duygular yaşadığımızda da, tekrar aynı duyguları yaşamak üzere harekete geçeriz. Olumsuz duygulara yol açan ortamlara uzak durur, olumlu duyguları tetikleyen ortamları ararız. İşte tam da bu işlevselliğinden dolayı duygular hayatta kalmamız ve yolumuzu bulmamız için çok önemlidir.

Ancak günümüz modern dünyasında varoluşumuzu tehdit eden uyaranların sayısının az olmasına rağmen, genetik yatkınlığımızdan dolayı bu olumsuz duyguları yine de sıkça yaşarız. Buna örnek olarak korku duygusunu ele alabiliriz. Doğası gereği bu duygu yaşamımızın tehlike altında olduğu durumlarda ortaya çıkar, bedenimizi vur ya da kaç tepkisine hazırlar ve biz de eyleme geçerek hayatımızı güvenceye alırız. Ama günümüz modern dünyasında bu duygu onlarca ve hatta yüzlerce, hayatımızı tehlikeye sokmayan durumlarda da ortaya çıkar. Asansöre binme korkusu, kalp krizi geçirme korkusu, başarısızlık korkusu, elindekileri kaybetme korkusu, yalnız kalma korkusu gibi yüzlerce fobi insanların yaşam kalitesini düşürmektedir.

İnsanlar yaşanan olumsuz duygular karşısında genellikle üç farklı tepki verir:

Duyguları yok saymak: Bu gruptaki insanlar duygularını baskı altına aldıklarından onları hissedemezler. Ancak bu durum duyguları ortadan kaldırmaz. Duygular bilinçaltına itildikleri için kişinin onlara müdahale etme imkânı kalmaz. Uzmanlar duygularını yok sayan kişilerin

mide ülseri, migren gibi psikosomatik rahatsızlıklara yakalanma risklerinin yüksek olduğunun altını çiziyor.

Bu duruma üç yıl önce tanışıp, birbirlerine âşık olan Hakan ile Ayşe'nin ilişkilerini örnek verebiliriz. Hakan yoğun bir şekilde Ayşe'yi kaybetme korkusu yaşamakta, ancak bu duyguyu algılayamamaktadır.

Davranışsal boyutta ise Hakan hiç farkına varmadan Ayşe'ye bağımlı bir hale gelir. Öyle ki, artık yalnızca onun dinlediği müziği dinlemeye, onun sevdiği yemekleri sevmeye ve onun arkadaşlarıyla görüşmeye başlar. Duygu bilinçaltına itildiğinden Hakan'da bir süre sonra mide ağrıları ortaya çıkar.

Duyguların esiri olmak: Bu gruptaki insanlar olumsuz duygularını çok yoğun hissederler, öyle ki, o duyguların esiri haline gelirler. Kişilerin duygulara müdahale etme ya da onları kontrol etme imkânları yoktur. Yaşadıkları yoğun stresten dolayı kan kortizol seviyeleri yüksektir. Kitabın ilk bölümlerinde anlattığım gibi yüksek kortizol seviyesi bu grup insanlarda karın içi yağlanma, damar tıkanıklığı, yüksek tansiyon, kalp krizi ve felç gibi hastalıklara sebep olur.

Bu duruma örnek olarak yine üç yıl önce tanışıp birbirlerine âşık olan Selma ve Görkem çiftini gösterebiliriz. Selma da Hakan gibi (bir önceki örnek) sevgilisini kaybetme korkusu yaşamaktadır. Ancak Hakan bu duygularını algılayamazken, Selma yaşadığı yoğun korkunun farkındadır. Duygularıyla arasına mesafe koyamadığından ve onlarla özdeşleştiğinden, bu duygularını kontrol edemez ve sürekli Görkem'le çatışmalar yaşar. Bir müddet sonraysa aşk ilişkileri son derece gergin ve gerilimli bir hal alır.

Duygulara uzak durmak: Bu grupta yer alan insanlar olumsuz duygulara yol açan ortamlara büyük ölçüde uzak dururlar.

Böylece olumsuz duyguları yaşamazlar ama hayatta yapmaları gereken deneyimleri de yapamamış olurlar. Uzmanların *experiential avoidance* dedikleri bu deneyime uzak durma durumu uzun vadede başta depresyon olmak üzere birçok başka psikolojik bozukluğun da ortaya çıkmasına yol açar.

Bu duruma örnek olarak Ebru'yu alabiliriz. Ebru 37 yaşında, güzel ve başarılı bir iş kadınıdır. 25 yaşındayken “hayatında belki de ilk defa” âşık olur.

İlişkisinde yaşadığı yoğun kaybetme korkusu ve sonunda sevgilisinin kendisini yakın bir arkadaşıyla aldatmasından dolayı Ebru aşk ilişkilerinden korkmuştur. Tekrar o yoğun duyguları yaşamamak adına da neredeyse 10 yıldır her türlü aşk ilişkisine uzak bir yaşam sürmektedir.

Yukarıdaki örneklerde gördüğümüz gibi duygularımızla onları yok sayarak, onların esiri olarak ya da onlardan uzak durarak başa çıkamayız.

Farkındalık bilinci kapsamında duygularımızla farklı ve işlevsel bir ilişki kurmayı öğrenmeliyiz. Bu da duygularımıza karşı doğal, açık, yargısız ve kabullenici bir tutum geliştirmemiz anlamına gelir.

Böyle bir tutum geliştirdiğimizde duygularımızın da düşüncelerimiz gibi gelip geçici olduklarının bilincine varacak, onları kabullenecek ve artık değiştirmeye çalışmayacağız.

Tabii ki duyguları kendimizi yargılamadan, değerlendirmeden, kendimizi onlarla özdeşleştirmeden yalnızca gözlemlemek, algılamak ve gelip geçmelerine izin vermek kolay değildir. Çünkü bu tür duygular bizi çok hızlı bir şekilde kendi etki alanlarına çeker. Ama farkındalık tutumu kapsamında yapacağınız alıştırmalar bir müddet sonra duygularınızı gözlemlemenizi, kabullenmenizi ve gelip geçmelerine izin vermenizi ve onların esiri olmamanızı sağlayacaktır.

Duygularla yaratıcı bir temasa geçmek

Duygularla temasa geçmek, bu temas işlevsel ve yaratıcı olsa da, birçok insana korkutucu ya da imkânsız görünür. İnsanlar bir taraftan duyguyla temasa geçip, öbür taraftan o duygudan etkilenmemenin ve onunla özdeşleşmemenin mümkün olduğuna inanmazlar. Duygu seline maruz kalıp ıslanmamak insanlara inandırıcı gelmez.

Ancak duyguları gözlemlemek, onları adlandırmak, onlardan korkmadan oldukları yerde kalmalarına ve zamanı geldiğinde gitmelerine izin vermek, kişinin hem iyileşmesi hem de kendisini bir bütün olarak algılaması açısından çok önemli bir adımdır.

Yaşadığımız her duygu kendini düşünsel ve bedensel boyutta dışa vurur. Yaşadığımız duygu, düşünce ve bedensel dışavurumlar büyük ölçüde kontrolümüz dışındadır. Ama bu duygu, düşünce ve bedensel dışavurumlara karşı takındığımız tutum kendi kontrolümüzdedir. Gündelik hayatımızda her gün defalarca olumsuz duygular yaşarız.

Aşağıdaki alıştırmayı önümüzdeki hafta içi günde bir kez yapmaya çalışın. Duyguları kabullenmek alıştırmasını nefes meditasyonu ile kombine ederseniz çok daha iyi sonuçlar elde edersiniz.

Uygulama

Şimdi rahat bir şekilde bir sandalyeye oturun. Sırtınız sandalyeyle ve ayaklarınız yerle temas halinde olsun. Kalçalarınızın sandalyeyle olan temasını algılayın. Bacaklarınızın sandalyeyle temas eden ve etmeyen yerlerini algılayın. Ayaklarınızın yerle olan temasını algılayın. Bedeninizin dik duruşunu algılayın. Üst bedeninizin kasıklarınızdan yukarıya doğru yükseldiğini algılayın. Sırtınızı, omuzlarınızı, ensenizi ve başınızı algılayın.

Hafifçe aşağıya düşmüş çenenizi algılayın. Elleriniz çok rahat bir şekilde üst bacaklarınızın üzerinde duruyor. Ellerinizin bacaklarınızla olan temasını algılayın. Şimdi sandalye üzerindeki bedeninizi bir bütün olarak algılayın.

Farkındalık bilinciyle, yani anda kalarak bilinçli bir şekilde nefesinizi algılayın. Nefesinize müdahale etmeden bedeninize nasıl girdiğini ve bedeninizden tekrar nasıl çıktığını algılayın. Yani nefesinizi olduğu gibi gözlemleyin.

Şimdi dikkatinizi bedeninizde nefesi en belirgin olarak algıladığınız yere yoğunlaştırın. Belki nefesinizi en belirgin bir şekilde karnınızda hissediyorsunuzdur. Ve nefes alırken karnınızın yükseldiğini, verirken de alçaldığını algılıyorsunuz. Belki nefesinizi göğsünüzde hissediyorsunuzdur. Nefes alırken göğsünüzün yükseldiğini ve kaburgalarınızın açıldığını, verirken de göğsünüzün alçalıp kaburgalarınızın kapandığını algılıyorsunuz.

Şimdi biraz önce hissettiğiniz ve sizi bu alıştırmayı yapmaya iten olumsuz duygunuzu

hatırlayın. Kendinize şu soruyu sorun: Hissettiğim duyguyu bedenimin hangi bölgesinde nasıl algılıyorum?

şimdi yaşadığınız duyguyla bir özdeşleşmeye girmeden duyguyu adlandırın. Yani öfkeliyim, korkuyorum ya da üzgünüm demeyin, onun yerine “Orada korku var”, “Orada öfke var” diyerek, duyguyla aranızda bir mesafe koyun.

şimdi var olan duyguyu şu cümleyle kabullenin: Bu duygu her ne ise, kendime onu hissetme izni veriyorum. şu anda bu duyguyu hissetmemde hiçbir sorun yok. şimdi bir müddet bu duyguda kalın ve duygunun nasıl değiştiğini ve dönüştüğünü gözlemleyin.

Duyguyu kabullenme aşamasında bir defansla karşılaşırsanız başa dönün ve alıştırmayı tekrar edin.

Alıştırmanın sonunda kendinize şu soruları sorun: şu anda neye ihtiyacım var? şu anda bana en iyi gelecek şey ne?

6. ALIŖTIRMA

Yürüme meditasyonu

Geçen hafta boyunca farkındalık bilinci kapsamında öncelikli olarak duyguları kabullenme alıştırması olmak üzere diğerk alıştırmaları da yaptınız. Ŗimdi size farkındalık bilinci çerçevesinde geliştirilmiş olan başka bir meditasyon alıştırmasını sunacağım. Hepimizin “volta atmak” olarak bildiğı bu meditasyon biçimi, sessizlik ve sükûnet içinde hareket etmekten oluşur.

Yürüme meditasyonunda bütün dikkatimizi yürüme eylemine yönlendiririz. Bu alıştırmayı ilk günlerde evde ya da başka bir sessiz ortamda yapmanızda fayda vardır. 15 dakika boyunca yapacağınız bu meditasyonda biraz ilerledikten sonra günlük yürüyüşlerinizi bu biçimde gerçekleştirebilirsiniz. Birçok insan günlük yürüyüşünü “yağ yakmak” amaçlı yaptığı için yüksek tempoda yürümeyi tercih eder. Yürüme meditasyonunu günlük yürüyüşlerinizle kombine etmek istediğinizde tempoyu düşürmenizde fayda vardır. Çünkü ancak düşük bir tempoda yürüdüğünüzde adımlarınızı ayrıntılı bir şekilde algılersınız. Ayrıca meditasyonun amacı “yağ yakmanız” değil, sizi şimdiki zamanda tutmak, “an”a getirmektir.

Ritmik bir şekilde ileri geri yürümek ruhsal huzursuzluğu dindirir. Düşüncelerinin huzursuzca bir konudan öbürüne geçtiğı ve hiçbir şekilde durdurulamaz gibi görüldüğü durumlarda yürüme meditasyonu daha önce yaptığınız meditasyonlara kıyasla daha etkilidir.

Çünkü burada bir taraftan hareket halindeyken diğerk taraftan da dikkatiniz yaptığınız harekettedir. Bundan dolayı bir müddet sonra sakinleşirsiniz.

Önümüzdeki hafta kendinizi sıkıntıda hissettiğinizde yürüme meditasyonunu yapın. Bunu yaparken şimdiye kadar yaptığınız alıştırmaları da ihmal etmeyin. Mümkünse günde birkaç kez bir alıştırma yapın ve ortalama olarak her gün kendinize toplamda bir saat ayırmaya çalışın.

Uygulama

Yürüme meditasyonuna ayaklarınızın yerle olan temasını algılayarak başlayın. Dikkatinizi bedeninize yönlendirin. Kendiniz için en rahat pozisyonda durun, elleriniz esnek bir şekilde bedeninizin yanında dursun. Dilerseniz ellerinizi göbeğinizin önünde ya da sırtınızda kenetleyebilirsiniz. Eğer ellerinizi kenetlemeye karar verirsiniz, bunu yaparken omuzlarınızın gerilmemesine dikkat edin.

Dilerseniz yürümeye başlamadan önce kısa bir süreliğine gözlerinizi kapatabilir ve bütün dikkatinizi bedeninizi algılamaya yöneltebilirsiniz. Bedeninizin duruşunu algılayın, ayaklarınızın yerle olan temasını algılayın, ayaklarınızın üzerinde hissettiğiniz beden ağırlığını algılayın. Bacaklarınızı, sırtınızı, karnınızı ve göğsünüzü, kollarınızı, omuzlarınızı ve başınızı algılayın. Hiçbir şekilde algıladıklarınızı doğru ya da yanlış şeklinde değerlendirmeyin ve değıştırmeye çalışmayın. Sadece değerlendirmeden ve yargılamadan algılayın.

Bedeninizi bu şekilde algıladıktan sonra gözlerinizi açabilir ve yavaşça ileriye doğru yürüyebilirsiniz. Her adımda anda olmaya çalışın. Ve şimdi bir adım daha, bir adım daha, bir

adım daha. Hiç aceleniz yok, ulaşmanız gereken bir yer ya da hedef yok, hiçbir yere gitmeniz gerekmiyor. Yalnızca her adımda burada ve şimdidesiniz.

Önceden karar verdiğiniz mesafeyi yürüyüp sonuna geldiğinizde kısa bir süre durun ve bedeninizi hissedin. Sonra dönün ve geldiğiniz mesafeyi tekrar geri yürüyün. Bu şekilde istediğiniz kadar bir ileri bir geri yürüyün.

Yürüme meditasyonunu yaptığınızda zihniniz diğer meditasyonlarda olduğu gibi konudan konuya zıplayıp anda kalmanızı zorlaştırabilir. Eğer zihniniz konudan konuya geçiyorsa lütfen onu kontrol altına almaya çalışmayın. Yalnızca konudan konuya geçtiğinizi algılayın ve dikkatinizi adımlarınıza yöneltin. Her adımda ayağınızın yerle girdiği teması algılayın. Yürüme meditasyonunu bitirene kadar bu şekilde devam edin.

Meditasyonun sonuna geldiğinizde tekrar gözlerinizi kapatın ve bedeninizi bir bütün olarak algılayın. Meditasyonu kendinize uygun bir şekilde bitirin.

Bu alıştırmayı gelecek hafta içi her gün yapmaya çalışın. İlk günlerdeki 10-15 dakikalık süreyi sonraki günlerde uzatmaya çalışın.

7. ALIŖTIRMA

Bütün bir gün boyunca farkındalık bilincinde olmak

Farkındalık alıştırmalarının bu bölümünde kendinize bir tam gün ayırmanız ve o gün içinde dış dünyayla her türlü iletişimi kesip, kendinizle baş başa kalmanız gerekiyor. Dış dünyayla bütün ilişkinin kesilmesi, hiç kimseyle iletişime geçmemek, telefonlarınızı kapatmak, her türlü dış uyarıcıya (gazete, televizyon, müzik, radyo, internet) uzak durmak ve dikkatinizi yalnızca kendinize ve kendi iç dünyanıza yöneltmek anlamına gelir. Bu alıştırmanın başlıca amacı kendinizle baş başa kalmanızı ve kalbinize giden yolu bulmanızı sağlamaktır.

Genellikle uyku dışında neredeyse bütün zamanımızı dış dünyayla sürekli bir temas halinde geçiririz. Sabah uyanır uyanmaz aile fertleriyle iletişime geçeriz. İşe giderken yolda telefon konuşmaları yapar ya da radyo dinleriz. İşyerinde devamlı diğer insanlarla ya da internet aracılığıyla dış dünyayla iletişim halindeyizdir. Öğlen molalarını arkadaşlarla birlikte geçiririz. Yalnız geirdiğimizdeyse ya telefon görüşmeleri yapar ya da cep telefonumuzla meşgul oluruz. Akşam eve dönerken yine yolda müzik dinler, eve geldiğimizdeyse aile bireyleriyle iletişime geçeriz. Akşamın geriye kalan kısmı televizyon ya da bilgisayarın başında geçer. Bütün bu aktiviteler insanı strese sokmanın yanı sıra kendi iç dünyasına, duygu ve düşüncelerine uzak düşürür. Dış dünyayla bütün bir gün iletişimi kesmek insanın zihnini ve ruhunu dinlendirir. Nasıl içinde su ve kum olan bir cam küreyi sallayıp masaya koyduğunuzda kumlar yavaş yavaş aşağıya inip, berrak su ortaya çıkıyorsa, dış dünyayla iletişimi kestiğinizde de ruhunuzdaki huzursuzluklar, olumsuz ve stresli düşünce ve duygular kum taneleri gibi aşağı iner, zihniniz berraklaşır.

Bu alıştırmayı yapan insanların birçoğu o güne kadar hiç yaşamadıkları bir sükûnet ve rahatlık yaşadıklarını ifade ediyorlar. Ve yine insanlar bu alıştırmayı yaptıktan sonra farkındalık bilincinin ne anlama geldiğini anladıklarını söylüyorlar. Gündelik hayatın stresinden arınmamız için gerekli olan işte böyle bir sknettir.

Siz de önümüzdeki hafta bir gününüzü dış dünyayla iletişiminizi tamamen keserek geçirin. Yalnız yaşayan insanlar için böyle bir imkn yaratmak nispeten daha kolaydır. Ailesiyle birlikte yaşayanların belki de bir günlüğüne şehir dışında bir otele gitmeleri ya da ailelerini hafta sonu tatile gönderip evde yalnız kalmaları gerekebilir. Bu imkânı yarattıktan sonra o gün boyunca kimseyle ve dış dünyayla temasa girmeyin ve şimdiye kadar yaptığınız alıştırmaların hepsini yapın. Dilerseniz deneyimlerinizi bir tarafa not edip, yakın bir arkadaşınızla ya da psikoloğunuzla değerlendirebilirsiniz.

8. ALIŖTIRMA

Farkındalık bilinciyle iletiŖime geçmek

Kitabın diğerk bölümlerinde belirttiğim gibi konunun uzmanları bizi strese sokan temel faktörün psikososyal stres olduğunun altını önemle çiziyor. Stresin psikososyal olması demek, bu stresi diğerk insanlarla olan iletiŖimimizde yağadığımız anlamına geliyor. Stresle bağa çıkma seminerlerine ya da grup terapilerine katılanların birçoğu yağadıkları stresin diğerk insanlarla iletiŖimden kaynaklandığını ifade ederek, bu gerçeği doğruluyorlar.

Ayla 40 yağında, iki ocuk annesi bir kadın. Eğinin yoğun bir tempoda alığması, çocuklarla ve kendisiyle ilgilenmemesi, günde iki paket sigara, yüksek miktarda alkol tüketmesi ve sürekli yemek yemesi iliğkilerini uzunca bir zamandır olumsuz etkilemektedir.

Eğinin kendisine ve ailesine karėı sorumsuz davrandığını dğnen Ayla, elinden gelen “her Ŗeyi yapmığ” olmasına rağmen durumda bir düzelme sağlayamamığtır. Var olan durumda kendisinin eği tarafından ciddiye alınmadığını, eğinin egoist ve sorumsuz biri olduğunu dğnerek strese girmektedir.

Mine 38 yağında, yalnız yağayan ve büyük bir Ŗirkette yönetici asistanı olan bir kadın. Bu içi 18 yıldır son derece ciddiye alarak yapmakta ve her türlü sorumluluğu yerine getirmektedir. Ŗirketin sahibi kadın ise 60 yağlarında, oldukça dominant biridir.

Mine geçirdiği bir kaza sonucunda bileğini yaralamığ ve uzun bir süre bileklik takmak zorunda kalmığtır. Bu dönemde patronunun ona daha “hassas” davranmasını beklerken, patronu “tam tersine” ona daha fazla iç yükü ıkarmığ ve saatlerce bilgisayarda alığmak zorunda bırakmığtır.

Mevcut Ŗartlar altında Mine patronunun kendisinin 18 yıldır gösterdiği özveriye “hiçe” saydığını, kendisini önemsemediğini ve hatta özellikle zorluk çıkardığını dğnerek strese girmektedir.

Tanju zel bir klinikte doktor olarak alığmaktadır. Günde onlarca hastayı tedavi ettiği yetmiyormuğ gibi, bir de hafta sonları eğitimler vermektedir. Ayrıca kliniğin sahibi olan doktorun özel hayatıyla ilgilenmek zorunda kalmak ve bütün bunların karėılıėında “hak ettiği” creti ve takdiri alamamak onu strese sokmaktadır. Patronuyla direkt bir Ŗekilde konuğma konusunda güçlük yağayan Tanju, memnuniyetsizliğini defalarca ima etmiğ, bedensel ve ruhsal sıkıntılarını konu etmiğ olmasına rağmen, durum değiğmemiğ patronu iç yükünü her geçen gün daha da ağırlağtırmığtır.

Yukarıdaki örneklerde söz konusu kiğilerin ortak özelliği diğerkleri tarafından “iğitilmediklerini” ve destek görmediklerini dğnmeleridir.

Dolayısıyla fke, sıkıntı, çaresizlik, üzüntü ve yalnızlık hissediyor ve bu durumun altında eziliyorlardır. İğitilmedikleri için isteklerinin karėılanmadıėını dğnmektedirler.

Eğer iğitselerdi, Ayla’nın eği daha az alığır, daha az alkol, sigara ve yemek tüketir, ailesiyle daha fazla ilgilenir ve sorumluluk alırdı.

Aynı Ŗekilde Mine’nin patronu ona daha fazla zen gösterir, Tanju’nun patronuysa ona hem emeğinin karėılıėını verir hem de özel hayatıyla onu strese sokmazdı.

İnsanlarla iletişiminizde kendinizde kalın

Birçok insan gibi Ayla, Mine ve Tanju da karşılarındaki insanların kendilerine arzu ettikleri ilgiyi, özeni, takdiri ve anlayışı göstermelerini istiyorlar. Her ne kadar bu istekleri anlaşılır olsa da, pratik hayatta işlevsel değildir. Çünkü diğer insanlardan istediğimiz bu tür şeyler devamlı karşımızdakini yoğun bir baskı altına sokarak defansa girmesine yol açar. Defansa giren kişi de kendisini bize ve isteklerimize açmak yerine, kapatır ve geriye çekilir. Böylelikle istediğimizin tam tersine bir durum ortaya çıkar.

İnsanın farkındalık bilinciyle başkasıyla iletişime geçmesi demek, dikkatini diğer insana değil, kendisine yöneltmesi anlamına gelir. Bu da kişinin kendi duygu, düşünce ve bedensel dışavurumlarını algılaması ve gözlemlemesi demektir. Böylelikle kişi kendi merkezinde olmak ve dengede kalmak için gerekli bilgileri edinmiş olacaktır. Ancak böyle bir ruh halinde ani tepkilerden uzak kalır, işlevsel bir iletişime geçebiliriz. Yani ilkönce duygusal, düşünsel ve bedensel boyutta kendimizle ilişkiye girdikten sonra karşımızdaki insanla iletişime geçeriz.

Farkındalık bilinci kapsamında şimdiye kadar yaptığınız alıştırmalar size bu konuda önemli ölçüde yardımcı olacaktır. Bu alıştırmalarla kendi duygu, düşünce ve bedensel dışavurumlarınızı bilinçli, yargısız ve değerlendirmeden algılamayı öğrendiniz. Şimdi kendinizle olan ilişkiye yerleştirdiğiniz bu kültürü başkalarıyla olan ilişkilerinize de oturtabilirsiniz. Bu da diğer insanları gerçekten dinlemek, bakış açılarına karşı açık olmak, onlara saygı duymak ve yargılamamak anlamına gelir. Diğer insanların nasıl tepki vereceklerini bilemeyiz ve onların davranışlarını kontrol edemeyiz. Ama kendi davranışlarımızı ve tutumumuzu kontrol edip, başkalarıyla açık ve saygıya dayalı bir iletişime geçebiliriz.

İletişimde samimi olmak ve karşımızdakini suçlamamak

Farkındalık çalışmalarına katılan insanlar iletişim bölümünde yapılan önerileri bazen “Polyannacılık” olarak algılayıp eleştirirler. Peki bundan sonra hep sessiz ve pasif kalıp, olanı biteni, yapılan haksızlıkları ve kötülükleri kabul mü edeceğiz? Başka insanlardan beklediklerimizi ve arzularımızı içimize mi atacağız?

Tabii ki farkındalık bilinciyle iletişime geçmek kişinin kendini yok sayması anlamına gelmez. Tam tersine, söz konusu olan kişinin kendini daha fazla önemsemesi, kendi duygu, düşünce ve bedensel duyumlarıyla temas halinde kalarak, diğerini suçlamadan temasa geçmesidir.

Genellikle başkalarıyla olan iletişimimizde net olarak neyi istediğimizi ve neyi istemediğimizi ifade etmeyiz. Özellikle doğu toplumlarında istekler ve isteksizlikler ima yoluyla ifade edilir ve böylelikle de iletişimde derin sorunlar oluşur. “Âşık olan insan arada bir sevgilisine bir buket gül alır” dediğimizde, aslında karşımızdakine onun bizi gerçek anlamda sevmediğini ve âşık olmadığını söylemiş oluruz. Oysa “Bu akşam eve gelirken bana bir buket gül alırsan çok sevinirim” dediğimizde karşımızdakini suçlamadan ve yargılamadan isteğimizi ifade etmiş oluruz. Ya da “Bu evde bulaşıkları hep ben yıkıyorum” yerine, “Ben çok yorgunum, bulaşıkları sen makineye koyar mısın?” demek başka bir şey ifade eder.

Birinci cümlemin alt metninde suçlama ve yargılama varken, ikinci cümle sadece bir isteği dışı vurur.

Özellikle gergin ve streste olduğumuzda işlevsel olmayan iletişimlere daha yatkınsınız. Bu tür durumlarda hem kendimizle olan bağlantımızı yitirir, hem de karşınızdakine sitem eder, onu suçlar ve yargılarız. Bu tür durumlarda attığımız adım genellikle sorunu çözmediği gibi büyümesine yol açar.

Mesela “Her akşam geç geliyorsun, benimle hiç ilgilenmiyorsun” tadında bir cümle sorunu çözmediği gibi, karşınızdakine suçluluk duyguları yükler. Oysa bunun yerine “Akşamları yalnız kaldığımda kendimi iyi hissetmiyorum” diyerek, karşınızdakine yalnızca durumun bizim üzerimizde yarattığı etkiyi ifade etmiş oluruz. Çünkü bir iletişimin sağlıklı olması açısından karşınızdakine “Sen egoistin tekisin” demek yerine, “Ben de seninle beraber yemeğe gelmek isterdim” demek daha işlevseldir. Birinci cümleyle karşınızdakini suçlar ve savunmaya geçmesine neden oluruz, ikinci cümleyle ise yalnızca kendi duygumuzu ifade etmiş oluruz.

Söz konusu olan bu tutum Polyannacılık, pasiflik ya da çaresizlik değil, kişinin kendi duygularını ve isteklerini karşındakini suçlamadan ve yargılamadan samimi bir şekilde ifade etmesidir.

Uygulama

Önümüzdeki hafta içinde kendinizin ve karşınızdakinin farkında olarak iletişime geçmeyi denemek istiyorsanız, aşağıdaki önerileri göz önünde bulundurun. Şimdiye kadar yaptığınız alıştırmalardan dolayı aşağıdaki önerilere uymakta güçlük çekmeyeceksiniz. Bu önerileri ilk başlarda herhangi bir iletişim sorunu yaşamadığınız insanlarla deneyin. Belirli bir deneyim kazandıktan sonra bu tutumu iletişim sorunları yaşadığınız insanlarla ilişkinizde de uygulayabilirsiniz.

Hissettiklerinizi dile getirin

Diğeriyle iletişimdeyken ve özellikle de sorunlu herhangi bir durumu konuşurken her şeyden önce kendinizde kalmaya özen gösterin. İnsanın kendinde kalması, kendi duygularının, düşüncelerinin ve bedensel duyularının bilincinde olması anlamına gelir. Siz de kendinizle temasta kalıp, diğeriye kendinizin ne yaşadığını söyleyin. “Beni hayal kırıklığına uğrattın” ile “Hayal kırıklığı yaşıyorum” birbirinden son derece farklı içerikleri olan cümlelerdir.

Dikkatinizi kendi isteğinize yönlendirin

Diğeriyle olan temasınızda dikkatinizin kendi istek ve arzularınızda kalmasına özen gösterin. Arzu ve isteklerinizi diğeriye bildirin ve bunların ne kadarının gerçekleştirilebileceğini konuşun. “Benimle hiç sinemaya gitmiyorsun” ile “Ayarlayıp bu hafta bir akşam sinemaya gidelim” cümleleri de içerik olarak birbirinden son derece farklıdır.

Karşınızdakinden geribildirim alın

Dış dünyadan duyu organlarına yansıyan uyaranları hiçbir zaman oldukları gibi algılamayız. Doğamız gereği bütün uyaranları kendi zihinsel süzgecimizden geçirerek algılarız. Bu olgu iletişim için de geçerlidir. Dolayısıyla diğeriyle olan temasta ondan bir geribildirim istemeniz iletişimin sağlığı açısından önemlidir. Acaba sizin söylediklerinizden karşınızdaki ne anladı? Kelimeleriniz onun üzerinde nasıl bir etki yarattı?

Diğeri hakkında varsayımda bulunmayın

Hepimiz diğeriyle olan iletişimde karşınızdakinin iç dünyasıyla ilgili yorum ve varsayımlarda bulunuruz. Bu, sağlıklı bir iletişim için olumlu bir durum değildir, çünkü bu, karşınızdakinin savunmaya geçmesine yol açar. Karşınızdaki insanın ne düşündüğünü, neler hissettiğini ve bir davranışı neden sergilediğini tahmin etmeniz mümkün değildir. Dolayısıyla onun iç dünyasıyla ilgili fikirler yürütmek, tahminlerde ve yorumlarda bulunmak yerine, kendisine samimi bir şekilde merak ettiğiniz şeyleri sorabilirsiniz.

9. ALIŖTIRMA

Kendi sorumluluğunu taşımak

Hepimiz gündelik hayatın keşmekeşinde kendimizi nasıl kaybettiğimizi ve aldığımız kararları uygulayamadığımızı biliriz. İş hayatının beklentileri, özel hayattaki dinamikler, sosyal ilişkiler, çocukların sorumlulukları gibi uzatılacak bu liste, gündelik hayatta farkındalık bilincinde kalmamızı neredeyse imkânsız hale getirir. Bu durum insana Zen geleneğinde insanlara sorulan “99 kıvrımı olan bir yolda düz gidebilir misiniz?” sorusunu hatırlatıyor. Evet, ilk bakışta 99 kıvrımı olan bir yolda düz bir şekilde ilerlemek mümkün görünmüyor. Ama 99 kıvrımı olan yolu hayatın kendisi, düz yürümeyi ise ona karşı bir tutum olarak yorumlarsak o zaman sorunun cevabı “Evet” olur. Ancak bu tutumun şik yetten ve yargıdan uzak, kabullenmeye odaklı olması gerekir. Bu anlamda 99 kıvrımlı hayat yolculuğunda her an dengenizi bozabilecek ve sizi kendinizden uzaklaştırabilecek olaylar olacaktır.  nemli olan bütün bu olanlara rağmen farkındalık tutumunu terk etmemeniz ve kendi sorumluluğunuzu taşımanızdır.

Bu tutumun hayatınıza yerleşebilmesi için düzenli bir şekilde farkındalık alıştırmalarını yapmanız gerekir. Eğer bu alıştırmaları gündelik hayatınızın bir parçası haline getirmek istiyorsanız, kendinize gerçekçi bir plan yapmanızda fayda vardır. Mesela sabah erken uyanmakta zorlanıyorsanız ya da sabah çok erken saatte işe gidiyorsanız farkındalık alıştırmalarını sabah saatlerine almanız gerçekçi olmayacaktır. Gerçekçi bir plan yapabilmeniz için aşağıdaki sorulardan yararlanabilirsiniz:

- ❖ Geçmişte farkındalık alıştırmalarıyla ilgili nasıl bir deneyim edindim?
- ❖ Gelecek için ideal alıştırma planı nasıl olmalı?
- ❖ Bu planı gerçeğe uyarlayabilir miyim?
- ❖ Uyarlamamda beni engelleyecek şeyler neler?
- ❖ Planımı gerçeğe uyarlamada neler ve kimler bana yardımcı olabilir?
- ❖ Planımı gerçeğe uyarlamam için aile içinde ya da gündelik hayatımda ne tür değişiklikler yapmam gerekir?
- ❖ Farkındalık alıştırmalarını ne kadar bir süre yapmayı düşünüyorsunuz?

Bu sorular ışığında kendinize gerçekçi bir plan yaparak farkındalık alıştırmalarını gündelik hayatınızda düzenli bir şekilde uygulayabilirsiniz.

Ancak kişinin yalnızca farkındalık alıştırmaları yapması kendi sorumluluğunu alması açısından yeterli değildir. Farkındalık bilincinin bir tutum olarak kişinin bütün hayatına yerleşmesi gerekir.

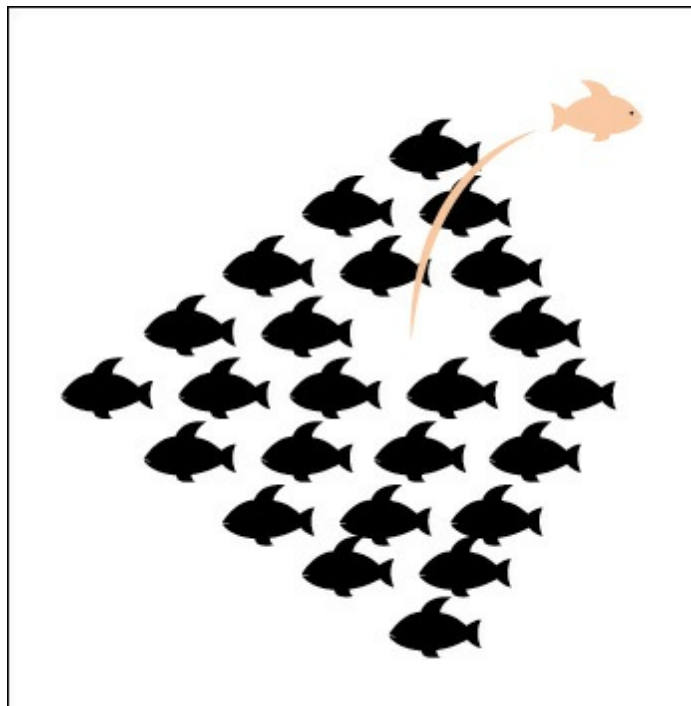
Uygulama

şimdi aşağıdaki sorular hakkında düşünüp, cevaplarınızı g nl ğ n ze not edin. Sorulara verdiğiniz cevaplar doğrultusunda hayatınızda değişimler yaratmaya çalışın.

❖ Gündelik hayatınızda yaptığınız hangi aktiviteler sağlığınıza, olgunlaşmanıza ve ilişkilerinize katkıda bulunuyor? Hangi aktiviteler zıt etkiler yapıyor? Bu aktiviteleri somut olarak adlandırın ve genelleştirilmiş ifadeler kullanmayın.

Mesela “Arkadaşlarla vakit geçirmek bana iyi geliyor” genelleştirilmiş bir cümleyken, “Selma ve Songül’le yemeğe çıkmak beni neşelendiriyor” somut ve adı konulmuş bir aktivitedir.

- ❖ Hayatıma aldığım yeni şeyler ya da insanlar konusunda nasıl farkındalık bilinci geliştirebilirim? Yiyecek ve içeceklerimde farkındalık bilincini nasıl kullanabilirim? Kimlerle ne kadar vakit geçiriyorum? Günde kaç dakika televizyon izlemek bana iyi geliyor?
- ❖ Yoga, meditasyon, spor ya da başka bedensel faaliyetler için kendime nasıl zaman ayırabilirim?
- ❖ İsteklerimi gerçek hayata uyarlamak için neye ihtiyacım var?
- ❖ İsteklerimi gerçek hayata uyarlamakta ne tür engellerle karşılaşabilirim? Bu engelleri ortadan kaldırmak için neler yapabilirim?
- ❖ Çıktığım bu yolda kimden destek alabilirim? Alacağım destek nasıl olmalıdır?



Sistematik bir şekilde problem çözmek



Şimdiye kadarki farkındalık bilinci alıştırmalarında psikososyal problemlerin çözümünü karşınızdaki insanlardan değil, kendinizden beklemeniz ve duygularınızın sorumluluğunu üstlenmeniz gerektiğini öğrendiniz. Her ne kadar bizi strese sokan en belirgin stres kaynağı diğer insanlarla yaşadığımız psikososyal stresler olsa da, hayatımızda yaşadığımız başka ve daha teknik stresler de vardır.

Vata Stres Yönetiminin bu bölümünde bizi daha çok iş hayatımızda sıkıntıya sokan teknik streslerle sistematik bir şekilde başa çıkmayı öğreneceksiniz.

Yapılan araştırmalar insanların gerekli yetilere sahip olmalarına rağmen yaşadıkları problemleri çözememelerinin altında yatan olgunun, sorunların çözümüne sistematik bir şekilde yaklaşmamaları olduğunu gösteriyor. Oysa sistematik bir şekilde sorunu analiz etmek ve efektif çözüm yolları geliştirmek hem sorunu kalıcı bir şekilde çözmenizi hem de zaman kazanmanızı sağlar. Ayrıca ileride benzer sorunları daha çabuk ve efektif bir şekilde çözersiniz.

Var olan problemi sistematik bir şekilde çözebilmenin olmazsa olmaz önkoşulu rahat ve sakin bir ruh hali içinde olmanızdır. Birçok insan stres altındayken sorunlarını çözmeye çalıştığı için başarılı olamaz, çünkü bu durumda her zaman yaptıkları yanlışları yaparlar. Aynı şekilde birçok insan, yıllarca çözümü mümkün olan sorunları sırtında taşır. Ve zamanla bu insanlara sorunun çözülmez olduğu inancı yerleşir. Bilişsel Davranış Terapisi ekolünde geliştirilmiş birçok sistematik problem çözme stratejisi vardır. Sizlere bu bölümde sunacağım klasik bir Bilişsel Davranış Terapisi stratejisidir ve sekiz adımdan oluşur:

1. adım: Stres uyaranını seçmek

Stratejinin bu ilk adımında sizi strese sokan uyarıcılardan birini seçmeniz gerekmektedir. Genellikle gündelik hayatta bizi strese sokan birden fazla uyaran vardır. Ama sistematik bir şekilde sorun çözmek demek, onları sırayla çözmek anlamına gelir. Örnek olarak iş hayatında birçok insanın yaşadığı tipik bir sorun olan “pazartesi stresi”ni alabiliriz. Stres uyaranı: Pazartesi stresi

2. adım: Problemi tanımlamak

Bu adımda problemin somut tanımlanmasını yapın. Tanımlamayı yaptıktan sonra bu duruma verdiğiniz tepkiler ve bu tepkilerin sonuçlarını not edin.

Pazartesi günleri masamda halledemediğim birçok iş olduğunu görüp strese giriyorum. Buna rağmen ya da belki de tam da bu nedenle kendimi rahatlatmak için saatlerce internette geziniyorum. Akşam olduğunda hiçbir şeyi halledememiş oluyorum ve vicdan azabı

çekiyorum. İşlerimi bitiremediğim için de yeni bir şeye başlayamıyorum, boş zamanımın tadını çıkaramıyorum ve konsantre olamıyorum.

3. adım: Hedefi tanımlamak

Burada ulaşmak istediğiniz hedefin davranışsal ve duygusal boyutta ne olduğuna karar verin.

Pazartesi günleri efektif bir şekilde çalışmak, boş zamanlarımın tadını çıkarmak ve kendimi iyi hissetmek istiyorum.

4. adım: Çözüm olanakları

Bu adımda yalnız ya da yakın bir arkadaşınızla bir araya gelip “beyin fırtınası” yaparak, aklınıza gelen bütün çözüm olanaklarını not edin. Bunu yaparken önemli olan bütün çözüm olanaklarını hiçbir ön eleme yapmadan not etmenizdir.

- ✓ Öncelikleri belirlemek.
- ✓ Yapılacaklar listesi hazırlamak. Saatleri belirlemek.
- ✓ Hem pazartesi günü hem de haftanın diğer günleri için bir plan yapmak. Bu planı görünür bir yere asmak.
- ✓ Gün sonunda kendini nasıl ödüllendireceğine karar vermek.
- ✓ Boş zamanlarda ne yapılacağına karar vermek.
- ✓ Çalışma ve dinlenme zamanlarına karar vermek.
- ✓ Yazı masasını düzenlemek.
- ✓ Bilgisayara motive edici bir cümle yazmak.
- ✓ Bazı insanlara kontrol etmeleri için ricada bulunmak.
- ✓ Gevşeme alıştırmaları ya da meditasyon yapmak.
- ✓ Yürüyüşe çıkmak.
- ✓ İşleri delege etmek.
- ✓ Kitap okumak.
- ✓ Halledilmemiş işler için özel bir kutu bulundurmak.

5. adım: Çözüm olanaklarını değerlendirmek ve sıralamak

Bu adımda beyin fırtınasında elde ettiğiniz çözüm önerilerini değerlendirip, sizin için uygun olanları seçip, sıralayın.

- ✓ Yapılacaklar listesi hazırlamak, öncelikleri belirlemek, yapılacakların saatlerini belirlemek, çalışma ve dinlenme zamanlarına karar vermek.
- ✓ Meditasyon yapmak.
- ✓ Günün sonundaki ödülü belirlemek, bilgisayara motive edici bir cümle yazmak.

6. adım: Eylem planı hazırlamak

Şimdi seçtiğiniz çözüme ulaşabilmeniz için atacağınız adımlara karar verin. Bundan sonra atacağınız adımları eylem planına uygun bir şekilde atmanız ve başlayacağınız güne karar vermeniz gerekmektedir.

- ✓ Başlanacak gün: Önümüzdeki pazartesi
- ✓ Yapılacak iş: Haftalık eylem planının hazırlanması
- ✓ Eylem planında olacaklar: Çalışma ve dinlenme zamanları, öncelikler, meditasyon zamanı, motive edici cümle, ödül.
- ✓ Eyleme geçiş: Salı günü

7. adım: Gerçeğe uyarlamak

Bu adımda hazırladığınız eylem planını gerçeğe uyarlamaya karar verip, uyarlayacağınız günü belirleyin.

Önümüzdeki hafta pazartesi günü eylem planını uygulamaya başlıyorum.

8. adım: Başarı testi

Hazırlayıp gerçeğe uyarladığınız eylem planının istediğiniz gibi sonuçlanıp sonuçlanmadığını kontrol etmeniz ve gerektiğinde bazı değişiklikler yapmanızda fayda vardır. Bunun için haftanın bitiminde başarınızı test etmeniz gerekir. Eğer attığınız adımların hepsi istediğiniz sonucu verdiyse söz konusu olan problem çözülmüş demektir. Eylem planını bir hafta daha uygulayıp başarıdan emin olduğunuzda, artık bu planı sürekli bir şekilde uygulamaya karar verip, aynı şekilde bir başka problemin çözümüne odaklanabilirsiniz.

- ✓ Pazartesi gününden itibaren uygulanan eylem planının cuma günü değerlendirmesi.
- ✓ Eylem planındaki adımların gözden geçirilmesi.
- ✓ Değişimlerin not edilmesi.
- ✓ Eylem planındaki adımlar atıldığında oluşan duyguların gözden geçirilmesi
- ✓ Performanstaki artışın gözlemlenmesi.
- ✓ Boş zamanların keyifli bir şekilde kullanılması.

Vata Stres Yönetiminin bu bölümünde ayrıntılı bir şekilde somut bir problemi sistematik bir biçimde nasıl çözeceğinizi öğrendiniz. Şimdi aşağıda verilen uygulamayı, yukarıdaki açıklamalardan faydalananarak yapın.

Uygulama

1. adım: Strese yol açan uyarı bulmak

2. adım: Aşağıdaki sorular yardımıyla problemi tanımlamak

Problem nasıl gelişti?

Problemin çözümünü neler engelliyor?

Problemin çözümünü kimler ve neler destekliyor?

3. adım: Hedefi tanımlamak

Hedefim nedir? Neye ulaşmak istiyorum?

Hedefime ulaştığımda neler hissetmek istiyorum?

4. adım: Çözüm olanakları

Çözüm için hangi adımları atmam gerekir? Beyin fırtınası yapıp, aklınıza gelen her şeyi not edin.

5. adım: Çözüm olanaklarını değerlendirmek ve sıralamak

Uygun olmayan olanakları eleyin. Uygun olanlarıysa önem sırasına göre not edin.

1.

2.

3.

6. adım: Eylem planı

Çözüm adımları hangi sırada, ne zaman ve nerede atılacak?

Eylem planı: Ne zaman? Nerede? Nasıl? Kiminle?

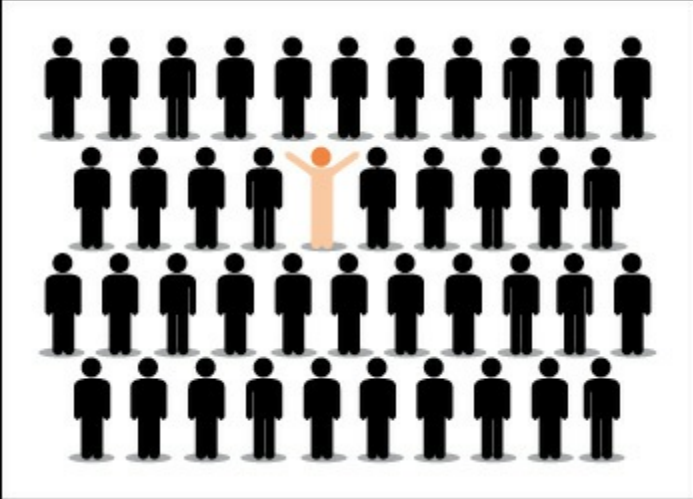
7. adım: Eylem planını gerçeğe uyarlamak

8. adım: Başarı testi

Neler yolunda gitti? Neler yolunda gitmedi? Neleri değiştirmem gerekiyor?

Performansında yükselme oldu mu? Boş zamanlarımda dinlenebildim mi? Nelere dikkat

etmem gerekiyor? Neleri değiştirmem gerekiyor?





Stres tepkisinin oluşumunda yalnızca uyaranlar değil, bu uyaranları değerlendirme biçimimiz de önemli rol oynar. Stres uyaranlarını değerlendirme biçimimiz ise düşüncelerimiz, beklentilerimiz ve kanaatlerimizle ilintilidir. Dolayısıyla kişinin uyararı nasıl değerlendirdiğini analiz ettiğimizde, bu yaklaşımın arkasındaki kanaatin ne olduğunu ortaya çıkarabiliriz. Var olan durumu stresli hale getiren spontan değerlendirmelerin arkasında yatan kanaatler oldukça fazladır. şimdi bu kanaatlerden bazılarına bakalım:

- ✓ Herkes beni sevmeli.
- ✓ Hiç kimseye güven olmaz.
- ✓ Dünya adil bir yer olmalı.
- ✓ Güçlü insanlar başkalarının yardımına ihtiyaç duymaz.
- ✓ Hiç kimsenin beni eleştirmeye hakkı yoktur.
- ✓ şanssız bir insanım.
- ✓ Değişim olanaksızdır.
- ✓ Diğerlerinden daha iyi olmalıyım.
- ✓ Hayatta en kötü şey hata yapmaktır.
- ✓ Her zaman mükemmel bir çözüm vardır.
- ✓ Her zaman haklı çıkmalıyım.
- ✓ Sorunlarla uğraşmazsan zamanla kendiliğinden çözülür.
- ✓ Her şeyin sorumlusu benim.
- ✓ Diğerleri benden iyi, benden güzel ve benden daha başarılılar.
- ✓ Benim hiçbir sorunum yok.

Bu tür olumsuz kanaatleri hepimiz kendimizden ya da çevremizdeki insanlardan biliriz. Burada küçük bir bölümünü aktardığım bu kanaatleri sonsuza dek uzatmak mümkündür.

Kanaatlerin rolü

Yukarıda söz konusu olan kanaatlerin hepsi doğaları gereği işlevsel değildir. Bu kanaatlerle hareket ettiğinizde, var olan sorunlu bir durum objektif olarak bakıldığında çözülebilir görünse de, size çözülmezmiş gibi gelir ve stres yaratabilir. Mesela Ayten hafta sonunu evinde yalnız geçirip dinlenmek istediği halde, kendisini teyzesinin yemek davetine katılmak zorunda hissederek strese girer. Bu durumda onu strese sokan davetin kendisi değil, onun “Bu davete katılmalıyım, yoksa teyzemi üzmiş olurum” değerlendirmesidir. Bu değerlendirmeye yol ačan kanaatiyse “Kimseye hayır dememeliyim”dir.

Bazı insanlar da var olan soruna en mükemmel çözümü aradıkları için strese girerler, çünkü onlar hayatta her şeyi mükemmel yapmaları gerektiğine inanmışlardır. Bu tür gerçekdişi

beklentiler ya da olumsuz deneyimler stres oluşumuna yol açar. Mesela Yaşar yeni bir müşterisiyle randevusuna giderken yolda trafiğe takılır. Tabii ki bu durum hepimiz için sıkıntı vericidir. Ancak Yaşar yoğun bir strese girer, çünkü o bu durumu bir felaket olarak değerlendirir.

Strese yol açan kanaatlerin en belirgin özelliklerinden biri de genelleştirilmiş cümlelerden oluşmalarıdır. Bu anlamda “zaman zaman” yerine “her zaman”, “bazen” yerine “hiçbir zaman”, “birçok” yerine “hepsi”, “olası” yerine “kesin”, “bazı” yerine “hiçbiri” kelimeleri kullanılır. Dolayısıyla “Bazen şansım yaver gitmiyor” yerine, “Şansım hiçbir zaman yaver gitmiyor” deyip stres oluşumuna sebebiyet verilir.

Stresle başa çıkabilmek için işlevsel olmayan kanaatlerinizi analiz etmek ve değiştirmek faydalı olacaktır. Kanaatleri değiştirmek için yapacağınız uygulama Bilişsel Davranış Terapisi ekolünde geliştirilmiş ve hem psikoterapi hem de yaşam koçluğu alanında başarıyla uygulanmaktadır.

Ancak uygulamayı yapabilmek için sizi strese sokan kanaatinizin ne olduğu konusunda bir fikrinizin olması gerekir. Genellikle bu tarz bir düşünme biçimine alışık olmadığımız için otomatik değerlendirmelerimiz ve onlara yol açan kanaatlerimiz hakkında yeterince bilgi sahibi değildir. Sizi strese sokan bir ortamda olduğunuzda kendinize aşağıdaki soruları sorarak kanaatinizin ne olduğunu bulabilirsiniz:

- ✓ Nötr bir şekilde bakıldığında ortam nasıl görünüyor?
- ✓ Bu ortamın benim için önemi nedir?
- ✓ İç diyalogumda kendime neler söylüyorum?
- ✓ Ne tür beklenti ve kaygılarım var?
- ✓ Yaşadığım sorunu kendime nasıl izah ediyorum?
- ✓ Ortamı gerçekçi değerlendiriyor muyum?
- ✓ Yalnızca olumsuz ayrıntıları mı görüyorum?
- ✓ Ortamdaki olumlu şeyler neler?
- ✓ Yüksek ya da yanlış beklentilerim mi var?
- ✓ Kaygılarım yüzünden ortama olumsuz enerji mi katıyorum?
- ✓ Stresimden çevreyi mi sorumlu tutuyorum?
- ✓ Kendimi gereksiz yere çaresiz mi hissediyorum?
- ✓ Durumu dramatize ediyor ya da abartıyor muyum?
- ✓ Diğer insanlar durumu nasıl değerlendiriyor?
- ✓ Yakın bir arkadaşım burada olsaydı bana ne söylerdi?
- ✓ Hangi kanaatimle durumu kendim için zorlaştırıyorum?
- ✓ Bu kanaatimin bana zararı nedir?
- ✓ Bu kanaatimi değiştirebilsem duruma nasıl bakardım?
- ✓ Daha önceden benzer bir sorunu nasıl çözmüştüm?

Önümüzdeki hafta içi işlevsel olmayan birkaç kanaatinize aşağıdaki alıştırmayı uygulayın ve kanaatlerinizdeki değişimin yaşadığınız stresi nasıl etkilediğini gözlemleyin.

1. adım: Strese sokan kanaati belirlemek

• *Durumun objektif bir şekilde tasvir edilmesi*

Burada sizi strese sokan durumu objektif bir şekilde tasvir edin. Önemli olan, bu tasvirin herhangi bir değerlendirme ya da yorum içermemesidir. Durumu sanki bir kameradan izliyormuş gibi tasvir edin:

Durum: Otuz kişilik bir grup var. Onlara ekonomik krizle ilgili bir seminer vereceğim. Asistanım da yanımda. Seminerden sonra hasta olan annemi ziyarete gideceğim.

Beklentiler: Gruptakiler kendilerini bilgilendirmemi ve yatırımlar konusunda yardımcı olmamı bekliyor. Asistanım bir seminerin en iyi nasıl yapıldığını öğrenmek, annem ise maddi ve manevi destek istiyor.

Sonuç: Yoğun bir işgününün sonuna çok fazla sorumluluk koymuşum.

• *Ortamla bağlantılı duyguların ve bedensel duyumların analizi*

Bu adımda önce içinde bulunduğunuz ortamın sizde yarattığı duyguları araştırın ve bu duyguların yoğunluğunu 0-10 arasındaki bir skalada değerlendirin. Sonrasında bu duyguların sizde yarattığı bedensel duyumların ne olduğunu not edin.

Bu durumda hissettiğim temel duygu, diğerlerinin beklentilerinin yarattığı baskı. Bu baskının yoğunluğu 9. Bu baskı bende hem pozitif hem de negatif duygulara yol açıyor.

Pozitif duygular: Yaptığım programı gerçekleştirmekten dolayı enerji ve heyecan.

Negatif duygular: Huzursuzluk, gerginlik, kaygı.

Bedensel dışavurumlar: Kalp çarpıntısı, nefes alamamak, ağız kuruması ve susama.

• *Strese sokan değerlendirmelerin ve kanaatlerin adlandırılması*

Şimdi sizi strese sokan değerlendirme ve kanaatlerin ne olduğunu araştırın. Bunların ne olduğunu bulmak konusunda aşağıdaki sorulardan faydalanabilirsiniz:

- ✓ Bu tür ortamlarda kendinizden beklentileriniz nelerdir?
- ✓ Sizi en çok ne kaygılandırıyor?
- ✓ Sizin yaşadığınızı en iyi ifade eden cümle hangisidir?

Kendimden beklentilerim: Seminerin içeriğini en iyi şekilde anlatmak ve herkesin anlamasını sağlamak. Eğer katılımcıların beklentilerini karşılayamazsam bu benim suçum.

Asistanım bir şeyler öğrenmek ve ilerlemek için benimle çalışıyor. Onun bu beklentisini karşılamak zorundayım.

Annemi düzenli bir şekilde ziyaret edemiyorum. Onun için onu ziyaretlerimde yüzde yüz destek olmalıyım. Sonradan bir şey olursa kendimi suçlarım.

Genel değerlendirmem: Sonradan kendimi suçlamamam için elimdeki zamanı iyi değerlendirmem gerekiyor. İnsanların beklentilerini tam anlamıyla karşılayamazsam benim

yetkinliğimi sorgulayabilirler. Asistanım için iyi bir örnek, seminere katılanlar için iyi bir ekonomist, annem için iyi bir evlat, çocuklarım için iyi bir baba, eşim içinse iyi bir koca olmak zorundayım.

Beni en iyi ifade eden cümle: Herkesten sorumluyum.

2. adım: İçerik tartışması

• Gerçeklik bağlantısının tartışması

Uygulamanın bu bölümünde söz konusu olan kanaatlerinizin gerçeklik bağlantısını tartışmanız gerekiyor. Bu tartışmada aşağıdaki sorulardan faydalanabilirsiniz:

- ✓ Kendimden beklentilerim ne kadar gerçekçi?
- ✓ Duruma yalnızca negatif bir açıdan mı bakıyorum?
- ✓ Diğer insanlar durumu ya da beni nasıl değerlendiriyor?
- ✓ Kendimden ve diğerlerinden beklentim fazla mı?
- ✓ Durumu abartıyor muyum?

Cevaplar: Hiç kimse seminere katılanların içeriği tam anlamasının sorumluluğunu bana yüklemeydi. İnsanlar yorgun olduklarında ve odaklanamadıklarında da semineri tam anlamıyla algılayamayabilirler.

Asistanım bana bir şeyler öğrenmek ve yükselmek istediğini söylemedi. Burada onun yerine düşünüyorum. Belki de o böyle bir işte olmaktan memnun ve daha fazlasında gözü yok.

Annem ona her gidişimde çok seviniyor. Ayrıca ben gidemediğimde de zaten kız kardeşim ya da eşim onunla ilgileniyor. İleride anneme bir şey olması benim ilgisizliğimden değil, yalnızca onun hasta ve yaşlı biri olmasından kaynaklanacak.

• İşlevsel olmayan kanaatimin olumlu ve olumsuz getirileri

Kanaatlerimizin bizim için olumlu ve olumsuz getirileri, yani avantajları ve dezavantajları vardır. Şimdi alıştırmanın bu bölümünde aşağıdaki sorulardan yararlanarak söz konusu kanaatinizin size olan getirilerini analiz edin.

- ✓ Bu kanaatim beni mutlu ediyor mu?
- ✓ Bu kanaat sosyal ilişkilerimde hangi olumlu sonuçlara yol açıyor?
- ✓ Bu kanaat hangi olumsuz sonuçlara yol açıyor?

Cevaplar:

Olumlu sonuçlar: Kendimi herkesten sorumlu hissetmem ilgi ve takdir görmemi sağlıyor. İnsanlar bana güveniyor. Böylece hayattan hiç sıkılmıyorum. Yaptıklarımı beni genç tutuyor, dolduruyor ve mutlu ediyor. Kendimi insanlara faydalı hissediyorum. Çevremdeki insanların mutsuz olmalarını önliyorum. İnsanların beklentilerini karşılayarak sorunların çıkmasına

engel oluyorum.

Olumsuz sonuçlar: Kendimi zaman baskısı altında hissediyorum. Enerjimin ve gücümün tükendiğini hissediyorum. Kendime kızıyorum. Yapmam gereken işleri geciktiriyorum.

3. adım: Düşünce ve duygunun değişimi

- *İşlevsel olmayan kanaatimin sorgulanması ve işlevsel bir kanaatle değiştirilmesi*

Bu adımda aşağıdaki soruların yardımıyla işlevsel olmayan kanaatinizi sorgulayın ve onun yerine yeni ve işlevsel bir kanaat koyun.

- ✓ Gerçekten insanlardan sorumlu muyum?
- ✓ Ben onların sorumluluğunu almazsam gerçekten mutsuz olurlar mı?
- ✓ Hangi olumsuz sonuçları eleyebilirim?
- ✓ Acaba bu durum hakkında ileride neler düşüneceğim?
- ✓ Kendime olumlu neler söyleyebilirim?
- ✓ Aklımdan geçen düşüncelerin bana bir faydası var mı?
- ✓ Göz ardı ettiğim farklı bakış açıları var mı?
- ✓ Kendimi nasıl hissetmek istiyorum?
- ✓ Yakın bir arkadaşım aynı şekilde davransaydı ona neler söyledim?
- ✓ Başkaları benzer bir durumda nasıl davranıyor?

Kendime yönelik cevaplar: Başkalarının mutluluklarından ya da mutsuzluklarından ben sorumlu değilim. Seminerin hedefine ulaşmasında katılımcıların da en az benim kadar sorumluluğu var.

Mükemmeliyetçilik gereksiz enerji kaybına yol açıyor. Neden diğerleri için bu kadar çok enerji sarf ediyorum?

Annemin rahatsızlığı ya da olası ölümü benim sorumluluğumda olan mevzular değil. Ama ben bu tutumla kendimi strese sokup hasta oluyorum. Böyle olunca da ne ona ne kendime bir faydam dokunuyor.

Cevaplar: Artık başkalarının beklentilerini karşılamak istemiyorum. Ayrıca mükemmeliyetçiliğimi de törpülemek istiyorum.

Kaldı ki bu tutum diğer insanların sempatilerini kazanmama engel olup onları korkutmama yol açıyor. Hayata karşı bu tutumumu artık değiştirmem gerekiyor. Kendime daha fazla zaman ayırmalıyım. Kişisel ihtiyaçlarımı daha fazla önemsemeliyim. Hayatımı böyle doldurup daha enerjik kalabilirim.

- *Yeni kanaatin formüle edilmesi*

Uygulamanın bu bölümünde kendiniz için yeni bir kanaat formüle etmeniz ve diğerinin yerine koymanız gerekiyor.

Cevap: Ben yalnızca kendimden sorumluyum. Artık kendimi şımartabilirim.

4. adım: Yeni kanaatin gerçeğe uyarlanması

Bu adımda somut bir eylem planı hazırlamanız gerekiyor. Yeni kanaatinizi somut adımlar atarak test ederseniz nelere dikkat etmeniz gerektiğini daha iyi anlarsınız. Ayrıca yeni kanaatinizi sizin için sorunlu olan ortamlarda denerseniz daha kalıcı değişimlere imza atarsınız.

Cevaplar:

- ✓ İnsanlara ne kadar verebileceğimi belirtip gerisini onlara bırakacağım. Onlar istedikleri kadarını alabilirler.
- ✓ Sınırlarımı daha erken göstereceğim.
- ✓ Daha fazla hayır diyeceğim.
- ✓ Planlarımı yaparken duygularıma da bakacağım.
- ✓ Kararlarımı verirken de duygularıma bakacağım.
- ✓ Zevk aldığım şeyleri daha çok yapacağım.

5. adım: Başarı kontrolü

Bu adımda yeni kanaatinizi ve bu kanaatten dolayı geliştirdiğiniz yeni davranışlarınızın başarısını kontrol etmeniz gerekiyor. Belki de istemeden eski alışkanlıklarınıza geri dönüş yapmış olabilirsiniz. Bu durumda yanlışlarınızı gözden geçirin ve tekrar karar verdiğiniz yeni kanaate ve yeni davranışa geri dönün. Belki de yeni alışkanlığınızın otomatikleşmesi için daha fazla çalışmanız gerekebilir.

Cevaplar:

- ✓ Daha sakinim.
- ✓ Daha dengeliyim.
- ✓ Daha iyi uyuyorum.
- ✓ Daha az strese giriyorum.
- ✓ Bu değişimi yaptığım için kendimle gurur duyuyorum.

Şimdi yukarıdaki örnekten yola çıkarak işlevsel olmayan bir kanaatinizi değiştirme alıştırmayı yapın.

Uygulama

1. adım: Strese sokan kanaati belirlemek

- *Durumun objektif bir şekilde tasvir edilmesi*

Burada sizi strese sokan durumu objektif bir şekilde tasvir edin. Önemli olan bu tasvirin herhangi bir değerlendirme ya da yorum içermemesidir. Durumu sanki bir kameradan izliyormuş gibi tasvir edin.

Durum:

Beklentiler:

Sonuç:

- *Ortamla bağlantılı duyguların ve bedensel duyumların analizi*

Bu adımda ilkönce içinde bulunduğunuz ortamın sizde yarattığı duyguları araştırın ve bu duyguların yoğunluğunu 0-10 arasındaki bir skalada değerlendirin. Sonrasında bu duyguların sizde yarattığı bedensel duyumların ne olduğunu not edin.

Hissettiğim duygular ve yoğunlukları:

Bedensel dışavurumlar:

- *Strese sokan değerlendirmelerin ve kanaatlerin adlandırılması*

Şimdi sizi strese sokan değerlendirme ve kanaatlerin ne olduğunu araştırın. Bunların ne olduğunu bulmak konusunda aşağıdaki sorulardan faydalanabilirsiniz:

- ✓ Bu tür ortamlarda kendinizden beklentileriniz nelerdir?
- ✓ Sizi en çok ne kaygılandırıyor?
- ✓ Sizin yaşadığınızı en iyi ifade eden cümle hangisidir?

Kendimden beklentilerim:

Genel değerlendirmem:

Beni en iyi ifade eden cümle:

2. adım: İçerik tartışması

• Gerçeklik bağlantısının tartışması

Uygulamanın bu bölümünde söz konusu kanaatlerinizin gerçeklik bağlantısını tartışmanız gerekiyor. Bu tartışmada aşağıdaki sorulardan faydalanabilirsiniz:

- ✓ Kendimden beklentilerim ne kadar gerçekçi?
- ✓ Duruma yalnızca negatif bir açıdan mı bakıyorum?
- ✓ Diğer insanlar durumu ya da beni nasıl değerlendiriyor?
- ✓ Kendimden ve diğerlerinden beklentilerim fazla mı?
- ✓ Durumu abartıyor muyum?

• İşlevsel olmayan kanaatimin olumlu ve olumsuz getirileri

Kanaatlerimizin bizim için avantajları ve dezavantajları vardır. Şimdi alıştırmanın bu bölümünde aşağıdaki sorulardan yararlanarak söz konusu kanaatinizin size olan getirilerini analiz edin.

- ✓ Bu kanaatim beni mutlu ediyor mu?
- ✓ Bu kanaat sosyal ilişkilerimde hangi olumlu sonuçlara yol açıyor?
- ✓ Bu kanaat hangi olumsuz sonuçlara yol açıyor?

Olumlu sonuçlar:

Olumsuz sonuçlar:

3. adım: Düşünce ve duygunun değişimi

• İşlevsel olmayan kanaatimin sorgulanması ve işlevsel bir kanaatle değiştirilmesi

Bu adımda aşağıdaki soruların yardımıyla işlevsel olmayan kanaatinizi sorgulayın ve onun yerine yeni ve işlevsel bir kanaat koyun.

- ✓ Gerçekten insanlardan sorumlu muyum?
- ✓ Ben onların sorumluluğunu almazsam gerçekten mutsuz olurlar mı?
- ✓ Hangi olumsuz sonuçları eleyebilirim?
- ✓ Acaba bu durum hakkında ileride neler düşüneceğim?

- ✓ Kendime olumlu neler söyleyebilirim?
- ✓ Aklımdan geçen düşüncelerin bana bir faydası var mı?
- ✓ Göz ardı ettiğim başka bakış açıları var mı?
- ✓ Kendimi nasıl hissetmek istiyorum?
- ✓ Yakın bir arkadaşım aynı şekilde davransaydı ona neler söyledim?
- ✓ Başkaları benzer bir durumda nasıl davranıyor?

Kendime yönelik cevaplar:

Genel cevaplar:

- *Yeni kanaatin formüle edilmesi*

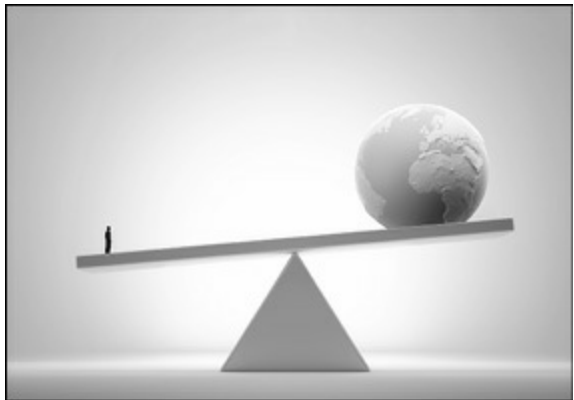
Uygulamanın bu bölümünde kendiniz için yeni bir kanaat formüle etmeniz ve diğerinin yerine koymanız gerekiyor.

4. adım: Yeni kanaatin gerçeğe uyarlanması

Bu adımda somut bir eylem planı hazırlamanız gerekiyor. Yeni kanaatinizi somut adımlar atarak test ederseniz nelere dikkat etmeniz gerektiğini daha iyi anlarsınız. Ayrıca yeni kanaatinizi sizin için sorunlu olan ortamlarda denerseniz daha kalıcı değişimlere imza atarsınız.

5. adım: Başarı kontrolü

Bu adımda yeni kanaatinizi ve bu kanaatten dolayı gösterdiğiniz yeni davranışlarınızın başarısını kontrol etmeniz gerekiyor. Belki de istemeden eski alışkanlıklarınıza geri dönüş yapmış olabilirsiniz. Bu durumda yanlışlarınızı gözden geçirin ve tekrar karar verdiğiniz yeni kanaate ve yeni davranışa geri dönün. Belki de yeni alışkanlığınızın otomatikleşmesi için daha fazla çalışmanız gerekebilir.





Daaha önce belirttiğim gibi günümüz modern insanı hiç olmadığı kadar yoğun bir stresin altında yaşamak zorunda kalıyor. Teknolojik gelişmelerle her şey artık çok daha hızlı cereyan ederken insanların kendilerine ayırdıkları zaman uzayacağı yerde daha da kısalıyor. Yapılan araştırmalar, insanların yoğun bir stres yaşamalarına rağmen kendilerine çok daha az zaman ayırdıklarını, oysa sıkıntıları dengelemek için bunun zaruri olduğunu gösteriyor. Bu anlamda sıkıntıları dengelemek için insanların aktif ya da pasif bir şekilde kendilerini memnun edecek aktivitelere yönelmeleri ve iş hayatı ile özel hayat arasında bir denge kurmaları gerekiyor. İnsanların memnun edici, neşelendirici ve zevk alabilecekleri aktivitelere yönelmeleri psikolojik ve fiziksel sağlık açısından son derece önemlidir.

Yapılan araştırmalar zor, problemleri çözmek zorunda kalan insanların, sonrasında bir parkta yürüyüşe çıkmalarının kendilerinde birçok olumlu duygunun oluşmasına yardımcı olduğunu gösteriyor. Aynı problemleri çözüp dengeleyici bir aktivitede bulunmayanlarda ise sıkıntı geçmediği gibi yaşanan stres daha uzun sürüyor.

Bu durum özellikle A grubundakiler için çok önemlidir, çünkü stres sistemleri aktif bir şekilde çalışan bu insanların vücudunda doğaları gereği fazla miktarda stres hormonu bulunur. Ve özellikle bu gruptaki insanların dengeleyici aktivitelerde bulunmaları son derece önemlidir. Ama burada önemli olan stresi dengelemek için yapılan eylemin kendisinin ayrıca bir stres kaynağı oluşturmamasıdır. Özellikle A grubu insanların bu aktiviteleri de bir performans sorunu haline getirme riskleri yüksektir. Mesela kişi stresini dengelemek için tenis oynamaya başlar ama bunu öyle bir hırsla yapar ki, tenis oynamak da onun için bir stres haline gelir.

Şimdi aşağıdaki alıştırmada sıralanan aktivitelere bakıp kendiniz için uygun olanları seçin ve bir sonraki hafta bunlardan bazılarını gündelik hayatınızda uygulayın. Lütfen bu aktiviteleri ne zaman, nerede ve kiminle yapacağınıza karar verin. Sonrasındaysa yaptığınız aktivitenin size ne derecede iyi geldiğini 0-10 arasında bir skala üzerinde değerlendirin.

Uygulama

Ne zaman? Nerede? Kiminle? Memnuniyet?

Sinemaya gitmek

Tiyatroya gitmek

Müzeye gitmek

Seminere gitmek

Okumak

Parka gitmek

Alışverişe çıkmak

Tatile çıkmak

Müzik yapmak
Müzik dinlemek
Şarkı söylemek
Fotoğraf çekmek
Resim yapmak
Puzzle yapmak
Tembellik yapmak
Spor yapmak
Futbol izlemek
Misafir davet etmek
Arkadaş ziyaretine gitmek
Yemeğe çıkmak
Yemek yapmak
Sudoku çözmek
Bilgisayar oyunu oynamak
Hayvanlarla ilgilenmek
Parti vermek
Bahçe işi yapmak
Masaja gitmek
Saunaya gitmek
Yalınayak gezmek
Seks yapmak
Şömine yakmak
Doğaya çıkmak
Deniz kenarında yürümek
Başka şeyler:



İnsanoğlunun en büyük sıkıntılarından birini sosyal ilişkiler oluşturur. İnsan olarak en çok ihtiyaç duyduğumuz olgulardan biri olmasına rağmen, insan ilişkisi bizde en yoğun strese yol açan alandır. Nitekim yapılan araştırmalar, bizi fiziksel ve psikolojik olarak hastalandıran stres faktörleri arasında psikososyal stresi, yani insanlarla yaşadığımız stresi ilk sırada gösteriyor. Ama bu, insanlardan uzaklaşmak ve yalnız bir hayat biçimi tercih etmek gerektiği anlamına gelmiyor. Çünkü bu tarz bir yaşam biçimi psikososyal stresle karşılaştırıldığında çok daha agresif ve tehlikelidir. Bu nedenle bütün stresine rağmen bir kişinin 40 kişilik bir koğuştaki cezasını çekmesi, tecrit edilmesinden daha iyidir.

Bir insanın dış dünyadaki insanlarla girdiği ilişkilerin tümü onun sosyal ağını teşkil eder. Kişinin birkaç iyi, yakın ve güvene dayalı ilişkisinin olması psikolojik ve fiziksel sağlık açısından son derece önemlidir. Nitekim araştırmalar aile, arkadaş çevresi ve iş hayatında yolunda giden ilişkiler sürdüren insanların çok daha az hastalandıklarını ve daha uzun yaşadıklarını gösteriyor.

Sosyal ağlarla ilgili yapılan araştırmalar, kadınlar ve erkekler arasında birçok konuda olduğu gibi bu konuda da farklılıklar olduğunu gösteriyor. Kadınlara kıyasla erkekler yakın ve güvene dayalı ilişkiler kurma konusunda sorunlar yaşıyor ve çok nadiren özel konuları konuşabildikleri ve destek alabilecekleri yakın bir arkadaş grubuna dahil olabiliyorlar. Bu anlamda aile ve çocuk sahibi olmak erkekler için çok daha fazla koruyucu bir özellik taşıyor. Bu yüzden de evli erkekler bekârlara göre hem daha uzun, hem de daha sağlıklı yaşıyor.

Kadınlar erkeklere kıyasla çok daha rahat duygusal destek ve somut yardım aldıkları sosyal ağlar kurabiliyorlar. Duygusal ve somut destek vermek konusunda da sıkıntı yaşamıyorlar. Erkekler bu konuda daha çok alıcı durumdayken, kadınlar hem alıcı hem de verici oluyorlar. İyi giden bir evlilik ve aile hayatı kadınlarda da daha uzun bir yaşam ve sağlığa yol açarken, bekâr olmak bir risk taşıyor. Çünkü kadınlar bekâr olsalar da destekleyici sosyal ağlara sahip oluyorlar.

Görüldüğü gibi insanın psikolojik ve fiziksel sağlık açısından yolunda giden sosyal ağlara olan ihtiyacı oldukça önemlidir. İnsanlar doğaları gereği düzenli bir şekilde karşılıklı anlayış, sevgi ve şefkat gördükleri ilişkiler yaşamak zorundalar. Dul kalan insanların yaşam sürelerinin kısalması, grup içinde çalışan insanların yalnız çalışanlara kıyasla daha az stres yaşamaları ve daha fazla üretmeleri, yalnız yaşayan insanlarda intihar riskinin daha yüksek olması gibi birçok gösterge de sosyal ağın öneminin altını çizmektedir.

Şimdi içinde bulunduğunuz sosyal ağ ve oradan aldığınız desteğin bilincine varmak ve ilişkilerinizi mümkün olan en iyi hale getirebilmek için aşağıdaki uygulamalardan faydalanabilirsiniz.

1. Uygulama

Sosyal ağ

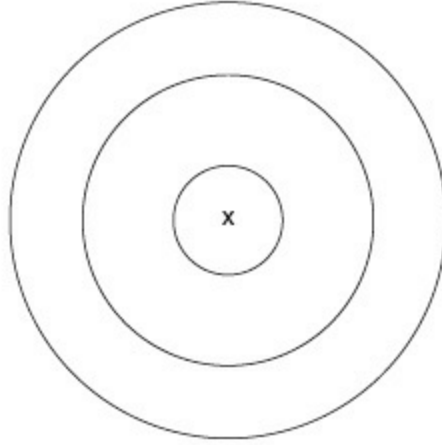
Aşağıda üç tane daire görüyorsunuz. Kendiniz için en içteki daireye bir çarpı işareti koyun. O işaret sizi temsil etsin. Şimdi bu dairelerin yardımıyla kendi sosyal ağınızı görselleştirebilirsiniz.

Sosyal ağınızda bulunan insanları size olan yakınlıklarına göre dairelere oturtun. Böylelikle insanlarla yakınlığınızı ve uzaklığınızı görselleştirmiş olursunuz. Dilerseniz her daire için farklı renkler kullanabilirsiniz.

En içteki daireye size en yakın olan insanları yerleştirin. İkinci daireye sizin için önemli olan ama şu anda çok yakın olmayan insanları koyun. Bunlar; arkadaşlar, iş arkadaşları ya da aile fertleri olabilir. Üçüncü daireye ise sıkça görüştüğünüz insanları yerleştirin.

Yerleştirme işlemini bitirdikten sonra önünüzdeki resme dikkatlice bakın. Dağılım hakkında neler düşünüyorsunuz ve neler hissediyorsunuz?

Ve şimdi de bu resimde değişmesini istediğiniz şeylere karar verin. Kimlerin size daha yakın, hangilerinin ise daha uzak olmasını istiyorsunuz. Belki size şu anda yakın olan ama sizi sıkıntıya sokan birileri vardır ve siz onlara biraz mesafe koymak istiyorsunuzdur. Ya da size şu anda uzak olan ama daha yakın olmasını istediğiniz biri vardır. Hissettiklerinizi oklarla şimdiden belirleyebilirsiniz. Sonrasında da ilişkilerde arzu ettiğiniz değişimleri nasıl gerçekleştireceğiniz konusunda düşünebilirsiniz.



z

2. Uygulama

Sosyal destek

Bu alıştırmada yakın (aile, yakın arkadaşlar) ve uzak (tanıdıklar, iş arkadaşları, komşular) sosyal ağınızda bulunan insanlarla olan ilişkilerinizi değerlendirin. Adını yazdığımız kişiyle ilişkiniz sizi tatmin ediyorsa değerlendirme bölümüne ✓ işareti koyun. İlişkiyi daha da güçlendirmek istiyorsanız değerlendirme bölümüne x işareti koyun. İlişkiyi değerlendirdikten sonra o insanlarla herhangi bir şey yapmak isteyip istemediğinize karar verin. Eğer bir aktivite yapacaksanız, sonrasında alıştırmaya neler hissettiğinizi not edin.

Yakın çevre

Kişi	Değerlendirme	Aktivite	Duygular
------	---------------	----------	----------

Uzak evre

Kişi	Değerlendirme	Aktivite	Duygular
------	---------------	----------	----------

Günümüzde insanların karşı karşıya kaldıkları ve “medeniyet hastalıkları” olarak tanımlanabilecek birçok hastalık vardır. Stres bölümünde bunların neler olduğunu ayrıntılı bir şekilde açıklamıştım. Yapılan araştırmalar, bu hastalıkların yüzde 80’inin kişilerin yaşam ve davranış biçiminden kaynaklandığını göstermektedir. Buna rağmen, Almanya’da insanların sadece yüzde 6’sı yaşam biçimlerinin sağlıklarını olumsuz etkilediğini düşünmekte ve yalnızca yüzde 4’ü sağlıklı yaşamaktadır. Hastalıkları ve performans düşüşlerini engelleyecek bir yaşam biçimine geçip sağlıklı bir şekilde yaşlanmayı herkes arzularken, insanların yalnızca çok küçük bir bölümü gerekli olan içgörü ve disiplini göstermektedir. Bu içgörü ve disiplin ancak ağır hastalıklarla yüz yüze kalındığında gösterilmekte ve kişiler çok geç yaşlarda yaşam biçimlerini sorgulamaktadırlar.

Yaşam biçiminde ve davranışlarda değişiklikler yaparak sağlıklı bir yaşama adım atmak ve hastalıkları önlemek birçok insan tarafından zevk alınan şeylere çizgi çekmek olarak algılanır. Bunun yarattığı olumsuz duygulardan dolayı da şimdiye kadarki yaşam ve davranış biçiminde karar kılınır. Oysa sağlıklı bir yaşama adım atmak ve hastalıkları önlemek kişinin küçük ve bilinçli adımlarla ilerlemesi ve kendisine somut bir hedef koymasıyla mümkündür. Kişi burada kendisine aşağıdaki soruları sorabilir:

- ✓ Sağlıklı insanlar sağlıklı kalmayı nasıl başarıyor?
- ✓ Onlar sağlıklarını korumak için nelerden faydalanıyor?
- ✓ Sıkıntılarla ve sağlıksız koşullarla nasıl başa çıkıyorlar?
- ✓ Hasta olduklarında hastalıklarının ilerlememesi için neler yapıyorlar?

İçsel direnç

Sağlık psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, içsel dirençleri yüksek olanların bütün sıkıntılara rağmen psikolojik ve dolayısıyla da fiziksel sağlıklarını koruduklarını gösteriyor. Bedenimizin “ruhumuzun tapınağı” olduğu gerçeğinden yola çıkarsak, bu insanların neden fiziksel olarak da sağlıklı olduklarını anlayabiliriz.

İçsel dirençleri yüksek insanlar “kaderin sillesini” yediklerinde de, yaşam krizlerine girdiklerinde de sağlam durur ve hatta olgunlaşırlar. Zorluklardan kaçmadan yaşarlar ve her zorluğu kendilerini geliştirmek ve ufuklarını genişletmek anlamında bir aşama olarak görürler. Bu, onların bilinçli olarak kendilerini tehlikeye attıkları anlamına gelmez, yalnızca hayatı daha az korkuyla yaşarlar ve dolayısıyla da risk ve tehlikelere karşı daha dayanıklıdırlar.

İçsel dirençleri yüksek insanlar başarısızlıkların hayatın sonu olmadığını bilir, bundan dolayı utanç ya da suçluluk duymazlar. Bunun yerine başarısızlıklarının barındırdığı anlamı bulur ve kişisel olgunlaşmaya yönelik kullanırlar. İçsel direnci yüksek insanların da diğer insanlar gibi korku ve kuşkuvarı vardır ama onlar bu duyguların boyunduruğu altında

değillerdir.

İçsel direnç kişinin doğuştan sahip olduğu bir özellik değil, edinilmiş yetilerden oluşmuş ve herkesin öğrenebileceği bir yetenektir. İçsel direnç yeteneği aşağıdaki yetileri öğrenerek ve uygulayarak elde edilir:

- ✓ İyimserlik ve kendine güven
- ✓ Hayatı anlamlandırmak
- ✓ Mizah
- ✓ Zevkle çalışmak
- ✓ Duyguları yönetmek
- ✓ Kendi sorumluluğunu taşımak
- ✓ Sağlıklı beslenme ve hareket

İyimserlik ve kendine güven

Kişinin kendine, hayata ve diğer insanlara güvenmesi ve olayların olumlu bir şekilde sonlanacağına inanması sağlık açısından son derece önemlidir. Yaşadıkları tüm olumsuzluklara rağmen hayata dair umudunu yitirmeyenler, kendilerini hastalıklara karşı doğal bir şekilde korurlar. Yapılan birçok araştırma iyimserliğin, kişilerin hem daha az hastalanmasına hem de hastalandıklarında daha çabuk iyileşmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Hayata karşı iyimser bir tutumun yanı sıra kişinin sağlığına müdahale edebileceği ve onu kontrol edebileceği duygusunda olması da önemli bir faktördür. Burada da kişinin kendisine olan güveni devreye girer. “Ben sağlığıma müdahale edebilirim” ya da “Bu hastalıkla baş edebilirim” diyerek sağlık yolunda efektif adımlar atabilmek için kişinin kendine güveniyor olması gerekir. Ancak kişinin kendisine güvenmesi, kendi gücünü abartması ya da gerçekdışı beklentiler içine girmesi anlamına gelmez. Çünkü kendine güven başlığı altında sergilenen bu tarz gerçekçi olmayan yaklaşımlar, kişiyi sağlıklı yapmadığı gibi var olan tehlike ve riskleri görmesini de engeller.

Hayatı anlamlandırmak

İnsanların yaşamlarını anlamlandırmaları ve değerini bilmeleri sağlığı güçlendirir. Kişinin iş, özel hayat ve boş vakitleri için anlamlı hedefler belirlemesi, bunların gerçekleşmesi doğrultusunda eyleme geçmesi sağlığını korur. İnsanlar hayatlarını aşağıdaki kriterleri gerçekleştirdiklerinde anlamlı bir şekilde yaşarlar:

Hedefler koymak: İnsanlar yaşamlarına hedefler koyarak bir yol haritası çizmek ihtiyacı hissederler. Hayatın genel karmaşasında bu tür hedefler koymak insanı rahatlatırken, hedefsizlik huzursuzluğa yol açar.

Değerlere göre yaşamak: Kişinin din, ahlak ya da belirli ideolojiler kapsamında edindiği değerler yaşamda yönünü bulması açısından önemlidir.

Yaşamı kontrol edilebilir bir şekilde algılamak: Bu tutum kişinin hayatta her şeyi kontrol

edebildiğini hissetmesi ya da buna çalışması anlamına gelmez. Tam tersine yüksek miktarda kontrol ihtiyacı insanı strese sokar. Burada söz konusu olan kişinin kendisini kaderin ya da diğer insanların kurbanı gibi görmemesidir.

Kendini değerli ve önemli görmek: Kişinin kendisini değerli ve önemli görmesinde en büyük faktör ailede aldığı eğitimidir. Çünkü bu eğitim sağlıklı bir gelişimin, kendine ve diğerlerine güvenmenin zeminini oluşturur. Kişi kendisini değerli ve önemli gördüğü ölçüde dış faktörlerden (statü, güç, performans) bağımsızlaşır.

Hayatı anlamak: Bu tutumda olan kişi gündelik hayatta maruz kaldığı olağan ya da olağanüstü bütün sıkıntıların bir anlamı olduğundan yola çıkarak olaylara bu açıdan yaklaşır.

Sorunlarla başa çıkmak: Kişi var olan sorunları kendi güç kaynakları ve sosyal çevresinden aldığı destekle çözebileceğine inanır.

Mizah

Gelotoloji, gülmeye ilgili araştırmalar yapan bir bilim dalıdır. Bu alanda yapılan araştırmalar gülmenin sağlığımız için çok önemli olduğunu göstermektedir. Çünkü gülmek stresi azaltır, bağışıklık sistemini güçlendirir, metabolizmayı hızlandırır ve nefesi derinleştirir.

Mizah hayatta yüz yüze kaldığımız çok zor durumlarla baş etmemizi, stresimizi ve korkumuzu azaltmamızı sağladığı için sağlığımızı olumlu bir şekilde etkiler. Mizah sıkıntılı durumları hafifletir, keskinliğini azaltır ve kişinin perspektif değiştirerek kendisine ve duruma uzak açı kazanmasını sağlar. Ayrıca mizahın bütün sınırlandırmaların dışına çıkması, var olan kuralları ve tabuları yıkması, gerilimlerin ve stresin ortadan kalkmasına yardımcı olur.

Mizah sosyal ilişkilerde de son derece önemlidir. Mizah yardımıyla karmaşık durumlar çözülür ve insanlar duruma, duygularına ve birbirlerine farklı bir açıdan yaklaşır. Nasıl insanlar beraber yemek yediklerinde birbirlerine yakınlaşıyorlarsa, beraber gülmek de insanları birbirlerine yakınlaştırır.

Zevkle çalışmak

Çalışmak, her ne kadar kapitalist dünyada ihtiyaçlarımızı karşılamak üzere bir araca dönüşmüş olsa da, insan doğası gereği bir araç değil, bir amaç ya da bir ihtiyaçtır. Yani insanoğlu doğası gereği ihtiyaçlarını karşılamak için değil, ihtiyaç duyduğu için çalışır. Bu anlamda kişinin bir işinin olması, o iş ne kadar stresli olursa olsun, hiçbir işinin olmamasından çok daha iyidir. İşsizlerin çalışanlara kıyasla çok daha fazla psikolojik ve fiziksel hastalıklara yakalanmaları, büyük ölçüde çalışma ihtiyaçlarını giderememekten kaynaklanır. Ancak insanın kendi doğal ihtiyacının çok daha fazla üstünde bir eforla çalışması da genel sağlık açısından çalışmamak kadar tehlikelidir.

Kendini iş konusunda motive edebilen ve iş hayatındaki beklentilere olumlu cevap verebilenler, hem işlerini daha zevkle yapar hem de daha iyi performans sergiler. Bu, kişinin yaptığı işi hayatının merkezi haline getirmesi anlamına gelmez. Burada önemli olan yapılan işin önemsenmesi ama her zaman iş ve özel hayat arasındaki dengenin korunmasıdır.

Duyguları yönetmek

Farkındalık bölümünde duyguların hayatımızdaki önemli rolünü irdlemiştik. Hayatta kalmayla ilgili son derece önemli olmalarına rağmen, maddiyatın hüküm sürdüğü günümüzde duygular da diğer manevi değerler gibi görmezlikten gelinmekte ve hatta küçümsenmektedir. Oysa insanların kendi duygularını algılamaları, adlandırmaları ve yönetmeleri aynı zamanda kendilerini yönetmeleriyle eş anlamlıdır.

Duygularını ve dolayısıyla kendilerini yönetebilen insanlar şu özelliklere sahiptir:

- ✓ Kendi duygularını algılamaya açıktırlar.
- ✓ Duyguları içten gelen dürtüler olarak kabullenirler.
- ✓ Duyguların ne demek istediklerini merak ederler.
- ✓ Duyguların verdikleri sinyalleri ciddiye alırlar.
- ✓ Duyguları analiz edip davranışlarını ona göre belirlerler.
- ✓ Duygularını sosyal ilişkilerinde ciddiye alırlar.

İnsanların duygularını yönetememeleri, onları algılamamaları, onların esiri olmaları ya da onlardan uzak durmaları anlamına gelir. Her üç durumda da kişinin psikolojik ya da fiziksel bir hastalığa yakalanması kaçınılmazdır.

Kendi sorumluluğunu taşımak

Bilinçli bir şekilde farkında olmasak da, yaşadığımız olayların birçoğunu kendimiz yaratırız. Bu son derece doğal bir olgudur. Çünkü insanoğlu doğası gereği mükemmel değildir ve hayatında irili ufaklı yüzlerce hata yapar. Bu anlamda hepimizin hata yapma ve bu hatalardan sonuçlar çıkarma hakkımız vardır. Ancak bunu yapabilmek için kendi davranışlarımızın yol açtığı sonuçların sorumluluğunu üstlenmek zorundayız. İnsanın kendi sorumluluğunu üstlenmesi, kendisini, diğerlerini ve hayatı suçlama modundan çıkarak yaptığı hatayı insani bir durum olarak kabullenmesi ve olgunlaşma yolunda sonuçlar çıkarması anlamına gelir. Kendi sorumluluğunu üstlenmek aynı zamanda yaşadıklarımızdan sonuçlar çıkararak, bundan sonraki hayatımıza uygulamamızdır. Örneğin, alkollü araba kullanıp bir kazaya sebep olduysanız, burada kendi sorumluluğunuzu üstlenmeniz ve diğer insanları suçlamamanız gerekir. Aynı zamanda bu olaydan ders çıkarıp bir daha alkollü araba kullanmamanız gerekir.

Konu sağlık olduğunda da kendi sorumluluğumuz oldukça büyüktür. Bundan dolayı da yapılan tedavi ne olursa olsun, ancak kişinin sorumluluk taşımasıyla başarıya ulaşılabilir. Kendi sağlığının sorumluluğunu üstlenenler hem iyileşme yolunda daha hızlı adımlar atar hem de bu süreci daha kolay tolere ederler.

Psikoloji ve psikoterapi alanında yapılan araştırmalar insanların özellikle sağlık konusunda kendi sorumluluklarını üstlenebilmeyi öğrenebildiklerini göstermektedir. Ancak insanların bu konuda sorumluluk üstlenebilmeleri yalnızca onların değil aynı zamanda uzmanların davranışıyla da ilgilidir. Günümüzde sağlık alanında hizmet veren uzmanların birçoğu hâlâ

insanları kendi sorumluluklarını almaya motive ederken “kara pedagoji” dilini kullanmaktadırlar. İnsanlara ders vermek, onları konuşturmamak, korkutmak, suçluluk duyguları uyandırmak ya da yaşam biçimlerine uymayan önerilerde bulunmak en sık yapılan hatalardır. Bir insana “Eğer sigara içmeye devam edersen günün birinde akciğer kanserinden öleceksin” demenin ona hiçbir faydası yoktur. Tam tersine bu tür bir cümle o insanı ancak korkutur ve gerer. Korku, kaygı ve gerginlik de sigara tüketimini artırdığı için bu tür bir “uyarı” iyileşme anlamında hiçbir işe yaramaz. Kaldı ki genellikle sigara içenlerin hepsi sigaranın akciğer kanserine yol açma riskinin olduğunu bilirler. Ama buna rağmen bırakmakta güçlük çekerler. Uzmanların bu konuda daha hassas davranıp, karşılarındaki insanın onurunu rencide etmeden hareket etmeleri, hem kişinin iyileşme sürecindeki motivasyonunu yükseltir hem de kendi sorumluluğunu üstlenmesini sağlar.

İnsanların sağlık konusunda kendi sorumluluğunu nasıl üstlenebilecekleri konusunda araştırma yapan uzmanlar, bu konuda en önemli faktörlerden birinin kişinin kendisini daha iyi anlaması olduğunu söylüyorlar. Bu, kişinin kendisiyle diyalog halinde olması anlamına gelir. Ayrıca kişinin uygulanan tedavilerin ya da sınırlandırmaların anlamlı olduğunu düşünmesi, hedefe yönelik özgüvenle ilerleyebilme yeteneğini geliştirmiş olması, iyimser olması, sağlıklı yaşamdan zevk alması ve sağlıklı yaşayan insanlarla beraber olması da sağlık anlamında sorumluluğunu almasını kolaylaştıran faktörlerdir.

Sağlıklı beslenme ve bedensel hareket

Sağlıklı beslenmek günümüzde en fazla bilgi kirliliğinin olduğu alanlardan biridir. Bu konuda neredeyse herkes uzman kesilerek insanları yönlendiriyor ve insanlar da bu konuda ne yapacaklarını şaşırıp kalıyor. Bütün bu bilgileri bir tarafa bırakıp yalın bir şekilde sağlıklı beslenmeyi tanımlarsak, buna, kişinin niceliksel ve niteliksel olarak dengeli gıdalar tüketmesidir diyebiliriz. Niceliksel olarak dengeli beslenmek demek, aldığımız enerjinin tükettiğimiz enerjiyi dengelemesi demektir. Niteliksel olarak dengeli beslenmekse aldığımız gıdaların bedenimizin kendisinin üretemediği maddeleri barındırması anlamına gelir. Yani niteliksel olarak dengeli beslendiğimizde bedenimizin ihtiyaç duyduğu ama kendisinin üretemediği vitamin, protein ya da yağ asitleri gibi maddeleri gıdalardan alırız. Bu anlamda sağlıklı beslenmek dengeli beslenmektir ve bu, genel sağlık açısından son derece önemlidir.

Sağlıklı beslenmek isteyenlerin dikkat etmesi gereken bazı prensipler vardır. Mesela yeterli miktarda su içmek önemlidir. Ama bu, gittiğiniz her yere beraberinizde su taşımamız ve bunu bir takıntı haline getirmeniz anlamına gelmez. Bu, yalnızca bedeninizi dinlemeniz ve susadığınızda su içmeniz anlamına gelir.

Bunun dışında günlük gıda tüketiminizin çeşitlilik taşıması önemlidir. Uzmanlar her çeşit tek taraflı beslenmenin (yalnızca karbonhidrat, yalnızca protein vs.) zararlı olduğunu ifade etmektedirler. Önemli olan günlük gıda tüketiminizde ihtiyacınız olan bütün maddeleri alabilmenizdir. Yani et, tahıl, süt ürünleri, sebze ve meyve günlük tüketiminizde mutlaka olmalıdır. Bir insanın ne kadar yemeğe ihtiyacı olduğunu ancak ve yalnızca o insanın kendisi bilebilir. Burada da önemli olan bedeninizle yakın temas içinde kalıp, yalnızca fiziksel açlık hissettiğinizde yemek yemeniz ve doyduğunuzda da durmanızdır.

Tabii ki burada kendimize sormamız gereken en temel soru, günümüz koşullarında sağlıklı beslenmenin mümkün olup olmadığıdır. Ve eğer mümkünse, bunun herkes için geçerli olup olmadığıdır. Aslında süpermarketten aldığımız süt, yoğurt, sebze, meyve, tahıl ürünleri, et ya da içeceklerin neredeyse hepsi sağlığınıza zararlı katkı maddeleri barındırır. Yani yukarıda açıkladığım şekilde aldığınız gıdanın niteliğine dikkat edip gün içinde bütün gıda sınıflarını barındıran bir beslenmeye geçtiğinizde de tam anlamıyla sağlıklı beslenmiş olmazsınız. Çünkü gıdalarla birlikte aldığınız katkı maddeleri bedeninize zarar verir. Peki o halde ne yapabilirsiniz?

Günümüzde birçok insan bu sorunu çözebilmek için gıdalarını ya organik pazarlardan ve dükkânlardan almakta ya da internet aracılığıyla şehir dışındaki çiftliklerden sipariş etmektedirler. Ancak bunu yapabilmek için gelir seviyenizin ortalamanın çok üstünde olması gerekir. Çünkü gerek organik pazarlardan gerekse de çiftliklerden aldığınız gıdalar normal bir süpermarkette aldığınızdan çok daha pahalıdır. Bu da günümüzde sağlıklı beslenmenin ancak geliri yüksek ya da köylerde yaşayan insanlar için mümkün olduğunu göstermektedir. İnsanlara devamlı sağlıklı beslenmeleri gerektiğini söyleyen uzmanların ya da politikacıların bu gerçeği göz önünde bulundurmaları gerekir. Aksi takdirde asgari ücretle çalışan birine sağlıklı beslenme önerisinde bulunmak ancak bir cehalet ya da saygısızlık göstergesi olarak kalır.

Bedensel harekette de durum pek farklı değildir. Günümüzde birçok uzman sağlıklı yaşam adına mutlaka spor yapılması gerektiğini söylemektedir. Evet, hareket insan sağlığı için gerçekten de son derece önemlidir. Ama sabah saat 06.30'da uyanıp çocuklarını okula hazırlayan, sonrasında da işe gidip, akşam saat sekizde tekrar evine gelen ve ailesiyle birlikte yemek yiyen bir kadın buna ne zaman vakit bulacaktır? Akşam yemeğinden sonra mı? O zaman çocuklarına ve eşine nasıl vakit ayıracak? Ne zaman dinlenecek? Hayatın bütün bu gerçeklerini göz önünde bulundurmadan yapılan bu öneriler de günün sonunda insanlarda yalnızca suçluluk ve yetersizlik duygularının oluşmasına yol açar.

Günümüzde düzenli bir şekilde spor ya da başka türlü bir bedensel hareket yapmak da sadece yalnız yaşayan ya da gelir düzeyi yüksek insanlar için geçerlidir. Burada da önemli olan kişinin gerçek anlamda zevk alacağı bir hareket biçimini seçmesidir. Spor kulüplerinde “yağ yakmak”, “kas yapmak”, “karın eritmek” ya da “popoyu sertleştirmek” adına yapılan sporun kişilere ne denli bir zevk verdiği son derece tartışmalı bir durumdur. Nitekim birçok insan bu kulüplere üye olup, yalnızca birkaç kez gittikten sonra motivasyonunu yitirmekte, önce kaçamaklar yapıp, sonrasında da sporu tamamıyla bırakmaktadır.

Bedenini hareket ettirmeye karar verenlerin her şeyden önce kendilerine şu soruyu sormaları gerekir: “Ben hangi tarz bir bedensel hareketten zevk alıyorum?” Tercihlerini de aldıkları cevap doğrultusunda yapmalıdırlar. Bu, bazı insanlarda dans etmek, bazılarında yoga yapmak, bazılarında müzik dinleyerek yürümek, bazılarında pilates yapmak ve bazılarında da yüzmek olabilir. Ama eğer cevabınız “Hiçbir şekilde hareket etmek istemiyorum” ise o zaman kendinizi hiç istemediğiniz bir şeye zorlamamanız gerekir. Çünkü ancak yaptığınızda şimdide kalarak hissettiğiniz ve zevk aldığınız bir bedensel hareketin sağlığınıza faydası vardır. Bir taraftan koşu bandında yürürken, aynı anda telefonla konuşuyor, günlük gazetelerinizi okuyup dizi izliyorsanız, aslında hiçbirini tam anlamıyla yapmıyorsunuz demektir.

Sonsöz

Acıma duygusu, Antikçağ'dan beri edebiyata ve etiğe konu olmuştur. Akhilleus'un öfkesini yenip Priamos'a oğlu Hektor'un cesedini vermesine yol açan ona karşı hissettiği acıma duygusudur. Felsefede ve dinde acıma duygusu bir kahramanlık göstergesidir. Aristoteles, acımayı karşımızdaki insanın yaşadığı ve bizim de her zaman yaşayabileceğimiz bir acı karşısında hissettiğimiz acı olarak tanımlar.

Tanısak da tanımasak da insanların yaşadığı felaketler bizde acıma duygusuna neden olur. Bu, doğamızda var olan bir duygudur. Mesela bir komşumuz ya da dostumuz yakın birini kaybettiğinde ona karşı acıma hissederiz. Çünkü onun yaşadığı acıyı ya yaşamışızdır ya da bir gün yaşayacağımızın bilincindeyizdir. Acıyı çeken kişi sonrasında uykusuzluk, depresyon, konsantrasyon bozukluğu, özgüven eksikliği, suçluluk duygusu ve bedensel rahatsızlıklar yaşarken onun yanında olmaya özen gösteririz, onu zor dönemlerinde yalnız bırakmayız.

İnsanlar genel olarak başkalarının yaşadığı acılar karşısında acıma hisseder ve acı çekene yardımcı olurlar. Doğal olanı da budur zaten. Mesela bir deprem bölgesinde göçük altında kalanları çıkarmak doğamız gereği göstermemiz gereken bir davranıştır. Acıma duygusunu besleyen temel duygumuz ise suçluluk duygusudur. Yardımımıza ihtiyacı olan birine yardım etmediğimizde normal şartlar altında suçluluk hissetmemiz gerekir ve doğası gereği çok agresif olan bu duyguyu hissetmemek adına da olsa yardım ederiz. Aksi takdirde bu suçluluk duygusuyla kendimize öfkeleniriz. Bu anlamda suçluluk duygusu barışçıl bir ortak yaşam için son derece elzemdir.

Buna rağmen bazı insanlar suçluluk duygusundan yoksun olarak dünyaya gelirler. Psikolojide “sosyopati” ya da “psikopati” olarak adlandırılan bu durumun ne kadarının genetik, ne kadarının edinilmiş olduğu tartışılan bir mevzudur. Bu özelliği taşıyanlar suçluluk duygusu hissetmeden çevrelerine maddi ve manevi zarar verdikleri gibi, “düşene bir tane de sen vuracaksın” mantığıyla zor durumda kalanlara hiç acımadan daha fazla zarar verirler. Sosyopati, bireysel boyutta cereyan ettiğinde insan bir başkasına zarar vermek ve topluluğun düzenini bozmaktan suçlu konumuna düşer. Bu kişiler küçük ve az gelişmiş toplumlarda dışlanarak cezalandırılırken, modern toplumlarda cezaevlerinde ya da psikiyatrik kurumlarda kontrol altında tutularak, içinde bulundukları ortama zarar vermeleri engellenir.

Bunun yanı sıra bir de toplumsal olarak suçluluk duygusunun devre dışı kaldığı durumlar vardır ki, burada söz konusu olan ırkçılık ya da ayrımcılıktır. Savaş, soykırım ve toplu cinayetler gibi olgular toplumsal olarak suçluluk duygusu devre dışı kaldığında ortaya çıkar. İnsanlık tarihine baktığımızda neredeyse her evresinde gözlemleyebileceğimiz bu olgu her zaman aydınların tepkisine yol açmıştır. Evrensel insan hakları değerlerinden yola çıkanlar, Çingenelerin, eşcinsellerin, siyahların ya da yabancıların ayrımcılığa uğramaması için ellerinden geleni yaparlar.

Ancak yeni çağın modası “kilo ırkçılığı” söz konusu olduğunda her konuda mazlumun yanında olan bu gruplar dahi çoğunluktan yana tavır takındıkları gibi, ırkçılığın pençesinde olduklarının bilincinde bile değillerdir. Bu duruma tanık olmak için bir grup arkadaşınızla şehrin hareketli kafelerinden birinde oturup, etrafta gelip geçenler hakkında olumsuz yorumlarda bulunabilirsiniz. Söz konusu kişiler yabancı, siyah, Çingene ya da engelli biriye

yaptığınız negatif yorumlardan dolayı eleştirilirken, şişman biri mevzubahis olduğunda arkadaşlarınız size hak verirler. Hak verdikleri yetmiyormuş gibi, kendilerinin “o hale” gelmemek için ne çabalar sarf ettiklerini anlatırlar. Bu tutum ne yazık ki bir tek aydınlar da değil, konunun uzmanlarında da gözlemlenir: Kanada’nın Quebec şehrinde yapılan obezite kongresine katılan doktorlara doldurmaları üzere bir test veriliyor. Test sonuçları, konunun uzmanlarının dahi şişmanlar hakkında kötü, tembel, aptal ve değersiz olduklarını düşündüğünü gösteriyor. Kendisine şifa bulmak için gelen hastalarına “Balınalarım” diye hitap etmek de böyle bir tutumun dilsel boyutta dışavurumundan başka bir şey değildir.

Bu gerçekleri göz önünde bulundurduğumuzda insanların tekrar şişmanlamaktansa, gözlerinin kör olmasını tercih etmelerine şaşırmmamak gerekiyor. Çünkü Amerikalı bilim insanları çok şişman olup sonradan zayıflayanlara şu soruyu soruyor: “Seçme şansınız olsaydı kör olmayı mı seçerdiniz, tekrar şişman olmayı mı?” Bu soruya verilen cevap gerçekten çok şaşırtıcı: Her 10 kişiden 9’u “Tekrar şişmanlamaktansa kör olmayı tercih ederdim” diyor. Bu insanları standardın üzerindeki kiloda olmaktansa, engelli bir yaşamı tercih etmeye iten nedenler nedir? İnsan biraz daha kilolu olmak yerine kör olmayı neden tercih eder? Bu sorunun yanıtı ise çok daha çarpıcı: “Kör olduğunuzda insanlar size yardım ediyor, ancak şişman olduğunuzda yardım etmedikleri gibi hem sizi suçluyor hem de sizinle alay ediyorlar.” Aynı araştırmaya katılanların yüzde 91’i ise tekrar şişmanlamaktansa bir bacaklarının alınmasını tercih ettiklerini söylüyor. Yani tablo son derece dramatik. Ve bu insanların yüzde 100’ü normal kiloda olmayı, şişman ve milyoner olmaya tercih ediyor.

Aydın kesime bile bu denli sirayet etmiş bu yeni dalga ırkçılığın halkın büyük bir çoğunluğunda nelere yol açabileceğini tahmin etmek için sosyolog olmaya gerek yok. Sağlık kriterleri öne sürülerek şişmanlara karşı yürütülen bu yeni dalga ırkçılık gün geçtikçe daha da artıyor.

Almanya’da yapılan bir başka araştırma, şişmanlara yönelik olumsuz tutumun zaman içinde arttığını gösteriyor. 1971’de insanların yüzde 43’ü şişman insanları sempatik bulurken, bu rakam 1979’da yüzde 11’e, 1989’da ise yüzde 10’a düşmüş durumda. İnsanların yaşamlarından yalnızca kendilerinin sorumlu olduğu düşüncesinin bu denli revaçta olduğu günümüzde şişmanlara duyulan sempatinin artık yüzde 10’un da altında olduğunu söyleyebiliriz.

Şişmanlara yönelik gittikçe artan bu ayrımcılıktan ne yazık ki çocuklar da payına düşeni alıyor: 1961’de, yaşları 10-11 arasında değişen 640 çocuğa kendi yaşlarında altı çocuğun resmi gösteriliyor ve resimdeki çocuklardan hangisiyle arkadaşlık yapmak istedikleri soruluyor. Resimdeki dört çocuk bedensel engelliyken, biri şişman, bir diğeri de normal kilolu ve engelsiz bir çocuk. Çocukların çoğunluğu şişman olan çocukla arkadaşlık yapmak istemediklerini belirtiyor. 2001 yılında bu deneyi tekrar eden uzmanlar sonuçların 40 yıl öncesine kıyasla daha olumsuz olduğunu ortaya koyuyor. Anaokullarında yapılan araştırmalarda da benzeri sonuçlar ortaya çıkıyor. Günümüzde artık dört yaşındaki çocuklar bile arkadaşlarını şişman oldukları için küçümseyip dışlayabiliyorlar.

Söz konusu ayrımcılık herhangi bir fiziksel engel, etnik, dinsel ya da cinsel farklılıktan kaynaklandığında genellikle öğretmenler bu duruma karşı bir güç oluşturur. Nitekim

ayrımcılığa uğrayan çocuk çaresizliğe düştüğünde kendisini koruması için öğretmenine ya da okul yönetimine başvuruyor. Ama bu, şişmanlıktan kaynaklı bir ayrımcılıksa onlar için öğretmenler ya da okul yönetimi de bir “sığınak” teşkil etmiyor. Çünkü günümüzde eğitimciler de bu yeni dalga ırkçılığın pençesindeler. Her iki ilkokul öğretmeninden biri, şişmanlığın iradesizlikten ve ruhsal sorunlardan kaynaklandığını düşünüyor. Ortalama her iki öğretmenden biri, şişmanlığın altında yatan en önemli faktörün sevgi eksikliği olduğunu düşünüyor. Ve yine her beş öğretmenden biri, şişmanları dağınık, başarısız ve ailevi sorunları olan insanlar olarak tanımlıyor. Öğretmenler arasında şişman çocuklara yönelik yapılan ayrımcılıkta en ön sırada beden eğitimi öğretmenleri yer alıyor. Uzmanlar, şişman öğrencilerin beden eğitimi derslerine girmemelerinde bu önyargıların da büyük bir rol oynadığının altını çiziyor.

İrkçilik insanın “ötekini” yok ederek daha güzel bir dünya yaratacağını düşündüğü her durumda ortaya çıkan bir olgudur. Ve bunun Antikçağ’daki kölelik uygulamasından başlayarak neredeyse her dönemde ve her ülkede karşılığını bulabilirsiniz. Hitler Almanyası’nda Yahudileri yok ederek daha güzel bir dünya yaratılacağına inanlıyordu. Benzeri bir ırkçılık günümüzde yine Avrupa’nın birçok ülkesinde yabancılara karşı uygulanıyor. Küreselleşmiş dünyamızda şişmanlar neredeyse her yerde ötekileştirilmişlerdir. Bunu diğer azınlıklara uygulanan ırkçılıktan farklı kılan tek şey, insanların bir ırkçılık fenomeniyle karşı karşıya olduklarının bilincinde olmamaları ve bu sosyopatolojik durumu bireysel bir sorun olarak algılamalarıdır.

Günümüzde kilolu olmak, “öteki olmak” anlamına geliyor ve bu “yeni ötekiler” daha önceki “ötekiler” gibi suçlanıyor. Yaşadıkları bu baskılara son verebilmek için artık çocuklar bile diyet yapıyor, zayıflama ilaçları kullanıyor ve cerrahi müdahalelere başvuruyor. Bir zamanlar siyahlara yapılanlar, günümüzde artık şişmanlara yapılıyor. Zamanında beyazlarla aynı taşıtlara binemeyen siyahlar gibi, şişmanlar da günümüzde zayıflarla aynı mağazalardan giyinemiyorlar.

Ama siyahlar en azından aile içinde siyah oldukları için baskı görmezken, şişmanlar kendi çekirdek ailelerinde bile bu baskılardan ve aşağılanmalardan korunamıyorlar. İşin en dikkat çeken tarafı da ebeveynlerin kendilerinin de şişman olmasına rağmen, bu baskının önüne geçmemeleri.

Uzmanlar 86 şişman ebeveyne üç çocuk resmi gösteriyor. Resimdeki çocuklardan biri normal kilolu, biri şişman, biri de fiziksel engelli. Ebeveynlere kendi çocuklarına bu resimdeki çocuklarla ilgili birer hikâye anlatmaları söyleniyor. Ebeveynlerin kurguladıkları hikâyeleri karşılaştıran uzmanlar, en fazla olumsuz yargı barındıran hikâyelerin şişman çocukla ilgili olduğunu gözlemliyorlar. Ebeveynlerin hikâyelerinde şişman çocuk özgüvensiz tarif edildiği gibi, ona biçilen hikâye daha çok mutsuz bir sonla bitiyor. Söz konusu şişmanlık olduğunda ailenin de koruyucu bir alan teşkil etmediğini şişman çocuklarla yapılan bir araştırma da gözler önüne seriyor. Bu çalışmada kızların yüzde 47’sinin, erkeklerin ise yüzde 34’ünün aile içinde ayrımcılığa maruz kaldıklarını belirtiyor. Araştırma sonucuna göre şişmanlıkla ilgili ayrımcılık aile içinde babalardan çok anneler tarafından yapılıyor.

İlerici, eğitilmiş, aydın kesimler ve çekirdek aile de dahil olmak üzere toplumsal hayatın bütün alanlarında ayrımcılığa uğrayan bu insanlar çareyi norma uymak adına bitmek tükenmek

bilmeyen diyetler yapmakta buluyor. Ancak bu diyetlerle sorun çözülmmediği gibi anoreksi, bulimia, ortoreksi ve obezitenin yolu açılıyor.

Geldiğimiz noktada hem bireylerin hem de sorumlu kurumların sorunun insanların “iradesizlikten” ya da başka bir zaaftan kaynaklanmadığını, tam tersine sosyal ve politik bir sorun olduğunu görmeleri gerekiyor. Marburg Üniversitesi bünyesinde 1.000 kişiyle yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, katılanların yüzde 70’i şişman insanlara yönelik ayrımcı ve gerçek olmayan yargılar taşıyor. Leipzig Üniversitesi bünyesinde 3.000 kişiyle yapılan başka bir araştırma sonucuna göre ise şişman çocuklar toplumda en fazla ayrımcılığa maruz kalan grubu teşkil ediyor.

Kitabımı konunun uzmanlarından Udo Pollmer’in zayıflık diktatörlüğüne karşı yazdığı “manifestoyla” bitiriyorum:

1. Söz konusu olan bir şişmanlık epidemisi değildir. Toplumda gözlemlediğimiz, insanların doğal kilolarının çok üstünde olmalarının nedeni; bazı hastalıklar, diyetler ve diğer açlık kürleri, olumsuz stres, fazla televizyon izlemek ve uyku bozukluklarıdır.
2. Şişmanlık ve obezite hem “keyfi” tanımlardır, hem de çok nadiren hastalıklara yol açar. Şişman insanlar ortalama olarak zayıf ve normal kilolu insanlardan daha uzun yaşar.
3. Şişmanlığa açılan savaşın ne sağlığa ne de sigorta şirketlerinin ekonomisini kurtarmaya faydası vardır. Bu savaş yalnızca kapitalin dağılımını etkilemek ve bazı gruplara rant sağlamak adına yapılır. Bu anlamda insanlara hastalanma ve ölüm korkusu aşılacak oldukça başarılı bir ticaret prensibidir.
4. Herkesin onurunun korunmasını talep etme hakkı vardır. Şişman oldukları için herhangi bir hastalığa yakalandıklarında bu hastalığın tedavisini isteme hakkı vardır. Gerçek anlamda bir tedavideyse diyet çok nadiren yapılmalıdır.
5. Herkes eşit ve aynı değere sahiptir. Farklı fiziksel görünümde olmaları zaten aynı değerde olduklarının bir göstergesidir. İnsanlar bu denli bir varyasyonda olmasaydı bu hem çok sıkıcı hem de çok tehlikeli olurdu. Çünkü o zaman hastalıklara yol açan bakteri ve virüslerin işi çok kolay olurdu.
6. Siyaset, tıp ve medya tarafından desteklenen zayıflık ideali, kurgudan başka bir şey değildir. Bunun propagandası ne kadar uzun sürerse, o kadar insan hasta ve mutsuz olur.
7. Her insan ne yediğine, kimi sevdiğine ve neyi okumak istediğine karar verme hakkına sahiptir. Bugüne kadar hiçbir beslenme uzmanı, önerilerine uyan insanların daha sağlıklı olduğunu ya da daha uzun yaşadığını kanıtlayamamıştır. Bilimsel kanıtların eksikliğinin en büyük göstergelerinden biri devamlı yeni önerilerin yapılması ve bu önerilerin de daha önce yapılanlarla çelişmesidir.
8. Sigaranın yanı sıra diyetler de sağlığa zarar veren risklerdendir. Diyet bedensel sürece yapılan dışarıdan bir müdahale olarak aynı zamanda kişinin kendini ifade etme ve savunma hakkını da kısıtlar.
9. Bedenin sürekli mantık tarafından kontrol edilmesi hastalıklara neden olur. Kontrollü bir şekilde yemek yemek kişinin doğal açlık ve tokluk sinyallerini kaybetmesine yol açar. Özellikle çocukların bu şanslarının elinden alınmamasına dikkat edilmelidir.

10. Çocukların zayıflamalarına yönelik yapılan kampanyaların durdurulması gerekir. Bunlar çocukların şişmanlamasına yol açar. Özellikle kalorileri sınırlayarak yapılan tedaviler onların büyüme süreçlerini olumsuz etkilemektedir.
11. Diğer etnik gruplara ya da farklı bedenlere sahip insanların ayrımcılığa uğramasına karşı durun. Bedensel yapımızı değiştiremeyiz. Kendi bedenlerini reddeden ebeveynler, çocuklarının bedenlerini de reddederler.
12. Obez çocukların ihtiyacı olan şey diyet değil, doğru teşhistir. Hasta olan kişinin, semptomları değil hastalığını iyileştirecek bir tedaviye ihtiyacı vardır. Etkili bir tedavi imkânı yoksa o zaman şişman insanları oldukları gibi kabullenin.
13. Ebeveynleri, özellikle de anneleri, çocuklarının şişman olacakları korkusundan koruyun. Onlara kaloriler, buzdolabı ve mutfakla daha rahat bir ilişkiye girmeleri konusunda yardımcı olun. İnsanın yemek ve içmekle gergin bir ilişkisinin olması yaşam kalitesini ciddi bir anlamda düşürür.
14. Yemek masası iktidar sorununu çözme aracı olmamalıdır. Eşlere ya da çocuklara onların iyiliğini isteyerek ne yemeleri ve ne yememeleri gerektiğini söylemek baştan çıkarıcı olabilir. Ama burada elinizi vicdanınıza koyup kendinize şu soruyu sormalısınız: Gerçekten de sizin derdiniz onların sağlığı mı, yoksa insanlara zevk aldıkları bir şeyi yasaklamak mı? Ve lütfen şunu da unutmayın: Can boğazdan gelir; yemek bedeni ve ruhu bir arada tutar.
15. Televizyon ciddi bir bilgi alım aracıdır. Ama haftada yedi saat izlenmesi yeterlidir. Televizyonu kısıtlamak diyet kadar zor bir kısıtlama değildir. Böylelikle hem kendinize, hem hobilerinize hem de ailenize yeterince zaman ayırırsınız.
16. Çocuklarınızın yeterince temiz hava almasını sağlayın. Yağmur çiselerken bile çocuklarınızla yürüyüşe çıkabilirsiniz. Çocuklar yalnızca güzel havalarda var olan canlılar olarak dünyaya gelmezler. Ancak turfanda bitkiler gibi yetiştirilirler. Çocuklarınızın dışarıda olmasını sağlayın.
17. Çocuklarınızı spor yapmaya zorlamayın. Kitap okumayı tercih ediyorsa, onlarla gurur duyabilirsiniz. Çünkü bu özelliklerine yaşamları boyunca daha fazla ihtiyaç duyacaklardır. Çocukları spor yapmaya zorlayanlar, spor yapmayan bir gençlik yetiştirirler. Önemli olan, kişinin bedenini hareket ettirirken zevk almasıdır.
18. “Sağlıklı beslenme” diye bir şey yoktur. Çünkü insanlar çok farklıdır. Farklı beden yapıları ve bu bedenlerin farklı ihtiyaçları vardır. Bundan dolayı da hiçbir ayakkabıcı “Sağlıklı ayak büyüklüğü” budur deyip herkes için tek bir ayakkabı üretmez. Yediklerinizin bedeninize iyi gelmesine ve yerken zevk almanıza özen gösterin.

Kaynakça

Ali-Shah, Sayed Omar, *Sufismus als Therapie*, ed. Peacock Verlag, Berlin 1997.

Beyer, Kathrin, *Ich hab's satt! Wenn Essen zum Problem wird , Essstörungen erkennen, verstehen und überwinden*, Humboldt Verlag, Hannover 2008.

Birkinshaw, Elsy, *Denken Sie sich schlank!* Ariston Verlag, Genf 1989.

Burns, David D., *In zehn Tagen das Selbstwertgefühl stärken*, Junfermann Verlag, Paderborn 2005.

Davison C., Gerald; Neale M., John, *Klinische Psychologie*, Psychologie Verlags Union, Münih-Weinheim 1988.

Dahlke, Ruediger, *Gewichts-probleme: Be-Deutung und Chance von Übergewicht und Untergewicht*, Droemer Knaur Verlag, Münih 1989.

Entschlacken, Entgiften, Entspannen, Rowohlt Verlag, Hamburg 2005.

Peace Food, Gräfe und Unzer Verlag, Münih 2011.

Dethlefsen, Thorwald; Dahlke, Ruidiger, *Krankheit als Weg: Deutung und Be-Deutung der Krankheitsbilder*, Wilhelm Goldmann Verlag, Münih 2000.

Dispenza, Joe, *Schöpfer der Wirklichkeit*, Koha Verlag, Burgrain 2011.

Elkin, Allen, *Erfolgreiches Stressmanagement für Dummies*, Wiley-VCH Verlag, Weinheim 2011.

Fehrmann, Susanne, *Die Psyche isst mit: Wie sich Ernährung und Essen beeinflussen*, Foitzick Verlag, Münih 2009.

Frank, Gunter, *Lizenz zum Essen*, Piper Verlag, Münih, 2010.

Gniech, Gisla, *Essen und Psyche: Über Hunger und Satttheit, Genuss und Kultur*, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg, New York 2002.

Grout, Pam, *Atme dich schlank und bring deinen Stoffwechsel auf Trab!* Ennsthaler Verlag, Steyr 1996.

Hales, Dianne ve Wild Helmering, Doris, *Denk dich dünn: 101 psychologische Tipps zum Abnehmen*, Goldmann Verlag, Münih 2007.

Hebebrand, Johannes, *Irrtum Übergewicht*, Zabert Sandmann Verlag, Gütersloh 2008

Hempel, Erno-Marius, *Das Geheimnis hinter Übergewicht*, Book on Demand Verlag, 2012

Hoopes, Aaron, *Zen-Anti Diät*, Zen Yoga Press, Vershire 2010.

Kessler, David, *Das Ende des grossen Fressens*, Goldmann Verlag, Münih 2012.

Kury, Patrick, *Der überforderte Mensch: Eine wissenschaftliche Geschichte vom Stress zum Burnout*, Campus Verlag, Frankfurt am Main 2012.

Lehrhaupt, Linda ve Meibert, Petra, *Stress bewältigen mit Achtsamkeit*, Kösel Verlag, Münih 2011.

Linden, M. ve Hautzinger, M., *Verhaltenstherapie*, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York 1996.

Margraf, Jürgen, *Lehrbuch der Verhaltenstherapie: Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen*, Verlag Springer, Berlin, Heidelberg, New York 1996.

Lehrbuch der Verhaltenstherapie: Band 2: Störungen Glossar, Verlag Springer, Berlin, Heidelberg, New York 1996.

Mohl, Alexa, *Neue Wege zum gewünschten Gewicht, Abnehmen mit NLP*, Junfermann Verlag, Paderborn 1998.

Orbach, Susie, *Anti-Diätbuch: Über die Psychologie der Dickleibigkeit, die Ursachen von Eßsucht*, Verlag Frauenoffensive, Münih 1979.

Anti Diätbuch II: Eine praktische Anleitung zur Überwindung von Eßsucht, Verlag Frauenoffensive, Münih 1983.

Bodies, Schlachtfelder der Schönheit, Arche Verlag, Hamburg 2010.

Peters, Achim, *Das egoistische Gehirn*, Ullstein Verlag, Berlin 2012.

Mythos Übergewicht, C. Bertelsmann Verlag, Münih 2013.

Pollmer, Udo, *Esst endlich normal! Wie die Schlankheitsdiktatur die Dünnen dick und die Dicken krank macht*, Piper Verlag, Münih 2005.

Pollmer, Udo; Fock, Andrea; Gonder, Ulrike; Haug, Karin, *Liebe geht durch die Nase: Was unser Verhalten beeinflusst und lenkt*, Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln 2001.

Pollmer, Udo ve Warmuth, Susanne, *Lexikon der populären Ernährungsirrtümer: Mißverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker*, Piper Verlag, Münih 2002.

- Pollmer, Udo; Hoicke, Cornelia; Grimm, Hans-Ulrich,** *Vorsicht Geschmack: Was ist drin in Lebensmitteln?* Rowohlt Verlag, Hamburg 2004.
- Pollmer, Udo; Frank, Gunter; Warmuth, Susanne,** *Lexikon der Fittneßirrtümer: Mißverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung*, Piper Verlag, Münih 2005.
- Pollmer, Udo ve Schmelzer-Sandtner, Brigitte,** *Wohl bekomm`s! Was Sie vor dem Einkauf über lebensmittel wissen sollten*, Verlag Kiepenheuer&Witsch, Köln 2006.
- Pollmer, Udo; Fock, Andrea; Gonder, Ulrike; Haug, Karin,** *Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung*. Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln 2006.
- Potreck-Rose, Friederike; Jacob, Gitta,** *Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen: Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl*, Verlag Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 2003.
- Roth, Geneen,** *Essen als Ersatz: Wie man den Teufelskreis durchbricht*, Rowohlt Verlag, Hamburg 1989.
- Scheich, Günter,** *Positives Denken macht krank*, Eichborn Verlag, Frankfurt 1997.
- Schütz, Astrid ve Hoge, Lasse,** *Positives Denken: Vorteile-Risiken-Alternativen*, Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2007.
- Schweppe, Ronald Pierre,** *Schlank durch Achtsamkeit*, Systemed Verlag, Lünen 2011-2012.
- Seemann, Hanne,** *Freundschaft mit dem eigenen Körper schliessen: Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen*, Verlag Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 1998.
- Seligman, Martin,** *Pessimisten küßt man nicht: Optimismus kann man lernen*, Droemer Knaur Verlag, Münih 1991.
Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben, Bastei Verlag, Köln 2010
- Siegmund-Besser, Cora,** *Easy Weight: Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein oder, Abnehmen beginnt im Kopf*, Junfermann Verlag, Paderborn 2002.
- Storch, Maja,** *Mein ich-Gewicht: Wie das Unbewusste hilft, das richtige Gewicht zu finden*, Goldmann Verlag, Münih, 2009.
- Wagner-Link, Angelika,** *Verhaltenstraining zur Stressbewältigung*, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2010.
- Wolf, Doris,** *Übergewicht und seine seelischen Ursachen: Wie Sie Schuldgefühle überwinden und dauerhaft schlank werden*, Gräfe und Unzer Verlag, Münih 2007.
- Yurtsever, Zaza,** *Korkma Ye! İnkılap Yayınları*, İstanbul 2012.

OBUR DEĞİLSİN BEYNİN EGOİST!

Ne yaparsan yap olmuyor, bir türlü kilo veremiyorsun.
Sence neden?

Aldığın kiloların nedeni
yediklerin değil; stres çünkü.

Ruh sağlığı olmadan bedensel sağlığın olamayacağı ilkesini
benimseyen Vata Stres Yönetimiyle hem kilolardan
hem de hastalıklardan kurtul!

"Bu kitabın sadece obezite hastalarına değil, aynı
zamanda konunun uzmanlarına da önerilebilecek
bir kaynak olacağını düşünüyorum."

Doç. Dr. Yunus Yavuz
Obezite ve Metabolik Cerrahi Uzmanı



Zaza Yurtsever ilkokulu Türkiye'de okuduktan sonra ailesiyle Almanya'ya yerleşti. Marburg Philipps Üniversitesi Psikoloji Fakültesi'nde klinik psikoloji alanında yüksek lisans yaptı. 1997-2004 yılları arasında Berlin'de çeşitli klinik ve kurumlarda psikolog ve psikoterapist olarak çalıştı. Bilişsel Davranış Terapisi, NLP, EMDR ve hipnoterapi eğitimleri aldı. Halen psikolog ve psikoterapist olarak çalışmaktadır.