

Daha İyi Bir Ruh Sağlığı İçin

Adım Adım Rehber

(İnsanlar İçin)

TAŞ OLSA ÇATLAR



MARK FREEMAN



TAŞ OLSA ÇATLAR
Mark Freeman

Kişisel Gelişim

TİMAŞ YAYINLARI | 4683
Kişisel Gelişim | 5

EDİTÖR
Ayşe Tuba Ayman

KAPAK TASARIMI
Yasin Çetin

İÇ TASARIMI
Nur Kayaalp

1. BASKI
Ekim 2019, İstanbul

ISBN

ISBN: 978-605-08-3158-0



0851380506879ISBN: 978-605-08-3158-0

TİMAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No:5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24

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

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No:8
Davutpaşa-Topkapı / İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01
Matbaa Sertifika No: 16086

YAYIN HAKLARI

© *You Are Not A Rock*, Mark Freeman. 2017 yılında yayımlanan bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları AnatoliaLit Ajansı ile anlaşmalı olarak Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak alıntılar dışında hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

KOŞMAYA ALIŞKIN DEĞİLSENİZ, GEREKTİĞİNDE
KOŞAMAMANIZ TUHAF DEĞİL 7

BİRİNCİ KISIM

Temeller 27

BİRİNCİ ADIM

Unutmayın Siz Bir Kaya Değilsiniz 29

İKİNCİ ADIM

Sorunlarınızı Tanıyın 39

ÜÇÜNCÜ ADIM

Bilinçli farkındalığa Ulaşın 52

DÖRDÜNCÜ ADIM

Meditasyon Yapın 67

BEŞİNCİ ADIM

Değerlerinizi Takip Edin 84

ALTINCI ADIM

Eylemleri Değiştirmeye Odaklanın, Düşünceleri
Ya Da Duyguları Değil 97

YEDİNCİ ADIM

Gem Vurmaya Çalışmayı Bırakın 111

SEKİZİNCİ ADIM

“Eğer X Olursa O Zaman Y Olur” Şeklindeki
Düşünce Örüntünüzü Kırın 127

DOKUZUNCU ADIM

Kontrol Etmeyi Bırakın 137

ONUNCU ADIM

Korkularınızı Anlayın 156

ON BİRİNCİ ADIM

Hâkim Olmaya Çalışmayı Bırakın 165

ON İKİNCİ ADIM

Canavarı Terbiye Edin 177

İKİNCİ KISIM

Dönüşüm 189

ON ÜÇÜNCÜ ADIM

Korkudan Değil, Değerlerden Güç Alın 191

ON DÖRDÜNCÜ ADIM

Motivasyon Bağımlılığınızı Kırın 210

ON BEŞİNCİ ADIM

Faydasız İnanç Ve Arzulardan Kurtulun 226

ON ALTINCI ADIM

Yargılamamayı Bir Uygulama
Olarak Görün 242

ON YEDİNCİ ADIM

Mutluluğu Uygulama Haline Getirin 254

ON SEKİZİNCİ ADIM

Belirsizliği Kucaklayın 270

ON DOKUZUNCU ADIM

Vahői Doğadaki Maceranızı Planlayın 281

YİRMİNCİ ADIM

Adımlar Atmaya Devam Edin 293

NOTLAR

301

GİRİŞ

KOŞMAYA ALIŞKIN DEĞİLSENİZ, GEREKTİĞİNDE KOŞAMAMANIZ TUHAF DEĞİL

Elinizdeki kitap ruh sağlığınıza korumak ve geliştirmek için yapabileceğiniz gündelik uygulamalar hakkında. Her birimizin ruh sağlığı, farklı farklı geliştirilebilirlik düzeylerine sahip. Fiziksel formumuzu geliştirmek için ne yapıyorsak yine onu yaparak ruh sağlığımızı da geliştirebiliriz: Fiziksel form da ruh sağlığı da zor tecrübeleri başarıyla atlattık ve o tecrübelerle başa çıkacak becerilerimizi ve yetilerimizi ilerletmekle gelişir.

Ruh sağlığınıza geliştirmenin fiziksel formunuzu geliştirmeye benzediğini söylerken ruh hastalıklarının gerçek biyolojik tecrübeler olmadıklarını öne sürüyor değilim. Zaten fiziksel kondisyon da tamamen biyolojiktir.

Otuz yaşında, ortalama, rastgele bir adam seçtiğimizi hayal edin. Spor yapmıyor olsun. Bu adam okulu bitirdiğinden beri hiç spor yapmamış. Spor yapmaya alerjisi olduğunu söylüyor, gıcığı var spora. Ama gün geliyor, hayat adamımızı bedenini zorlaması gereken durumlara sokuyor. Mesela günlerden bir gün, bizinkisi ofisinin bulunduğu gökdelene vardığında asansörlerin bozuk olduğunu görüyor, bir taraftan da daha binaya vardığında toplantısına birkaç dakika geç kalmış zaten. O yüzden elindeki çantaları otuz kat yukarı, ofisine taşımak zorunda kalıyor. Daha üçüncü kata geldiğinde nefes nefese

kalıyor, kalbi küt küt çarpmaya başlıyor. Gömleğinin terden sırlıklam olduğunu hissediyor.

Adamımızın kafasında ne yapmak istediğine dair en ufak bir belirsizlik yok. Ne var ki katları çabucak çıkmak için kendini ne kadar zorlarsa zorlasın, ikide bir durup soluklanmak zorunda kalıyor. Kasları yanıyor. Her adımda dizlerine bıçak saplıyorlarmış gibi oluyor. Otuz kat merdiven çıkabileceğine dair bütün umutlarını kaybediyor ister istemez. Seçtiğimiz adamın durumunda bilişsel bir seçim görmüyoruz. Tam o sırada ihtiyacı olan güç, esneklik ve dayanıklılığa sahip olmayı seçmek gibi bir şans yok. İsteddiği kadar pozitif düşünsün, pozitifliğin ona merdivenleri daha hızlı tırmanmasını sağlayacak gücü ya da beceriyi sağlayacak hali yok.

Şimdi, merdivenlerde tıknafes kaldığı bu anda, adamımızın kortizol, adrenalin ve kanındaki oksijen seviyelerini ölçsek bir “kimyasal dengesizlikle” karşılaşacağımızı söyleyebiliriz. Hormon ve nörotransmitter seviyeleri darmadumandır şimdi. Beyin taraması yapsak ve sonuçları düzenli olarak spor yapan insanların beyin taraması sonuçlarıyla karşılaştırsak beyin faaliyeti ve yapısı açısından büyük ihtimalle belirgin farklar tespit ederiz. Ama bu biyolojik göstergelerin hiçbiri adamımızın bir sağlık problemi olduğunu göstermez. Kendini geliştirip bu yaşadığı tecrübeyi kaldırabilmesini sağlayacak becerileri ve fiziksel kapasiteyi elde edemeyeceği anlamına gelmez. Dayanıklılık Bozukluğu etiketi yapıştıramayız bu adama. Bir hafta boyunca her gün söz konusu merdivenleri koşarak çıkmak zorunda kalsa ve istisnasız her seferinde başarısız olsa, bu yine de kronik bir bozukluk taşıdığı anlamına gelmez. Terleyerek, zor idmanlar yaparak ve hayatında bu idmanlara destek olacak değişiklikler yaparak geçireceği yaklaşık bir ay sonunda adamımız otuz katı teklemekten çıkabilecek hale gelecektir.

Bu örnek, fiziksel aktiviteye dayalı her durum için geçerlidir. Koşmaya alışkın değilseniz, gerektiğinde koşamamanız tuhaf değildir. Ama koşmayı da öğrenebilirsiniz elbette.

RADİKAL BİR FİKİR

Bütün bunları elinizdeki kitap boyunca beraber inceleyeceğimiz radikal bir fikri öne sürmek için anlattım: Ruh sağlığını korumak ve iyileştirmek için hiçbir şey yapmıyorsanız ruh sağlığınız konusunda sıkıntılar yaşamanız tuhaf değil.

Göründüğü kadarıyla toplumumuz, konu fiziksel form olunca bu durumu gayet iyi anlıyor. Kondisyon dediğiniz şey ihmal etmeye gelmez. Formunuzu korumazsanız, kaybedersiniz. Bunun aynısı ruh sağlığı için de geçerlidir, ama her nedense konu ruh sağlığı olunca hiçbir şey yapmadan ya da hiçbir beceri geliştirmeden mükemmel bir ruh sağlığına sahip olmayı bekliyoruz. Sıkıntı çektiğimiz zamansa çabuk ve kolay uygulanabilir bir çare arıyoruz.

Bugün toplumumuz ruh sağlığına karşı “önce hastalık” yaklaşımını kullanıyor. Sokağın ortasında, kendi kusmuğunuzdan küçük bir birikintinin içinde, sarhoş ve çıplak halde, görünmez maymunlarla konuşarak yatmıyorsanız kimse size yardım önermiyor. Hayat yolunu basbayağı acıyla tökezleyerek yürümeyen, yaşamını iyi kötü sürdüren hiç kimsede ruhsal bir sorun yokmuş gibi yapıyoruz. Ama herkesin bir beyni, dolayısıyla bir ruh sağlığı var. Ben bunu zor yoldan öğrendim...

BENİM BİR BEYNİM VAR

On yıl önce yanıma gelip de bana “On yıl sonra ruh hastalıklarının üstesinden gelmek ve daha iyi bir ruh sağlığı inşa etmek üzerine bir kitap yazacaksın,” desenez “Kafayı yemişsin

sen,” derdim size. Ruh sağlığına dair hiçbir şey bilmiyordum ve kesinlikle herhangi bir ruh hastalığım da yoktu. Ama çok haksız mışım.

Yirmili yaşlarımın sonlarına doğru hayatın gerşekleriyle yuzleşmeye başladım. Ne zaman dairemten ayrılacak olsam 6nce bir dizi rit6eli yerine getirmem gerekirdi: Ocağı kapatmış mıyım diye bakar, beyaz eşyalarım kapalı mı diye kontrol eder, acaba sıcak mı diye oralarını buralarını yoklardım. Fişi ęekilebilen ne varsa ęeker, pencereleri kapattığımdan emin olurudum. Ancak bunları yaptıktan sonra nihayet kapıdan dışarı adım atabilirdim. Ne var ki ondan sonra da kapıyı kilitler, kilitledim mi diye kontrol edip durur, sonra ocağı inceleyip kapalı olduğunu anladığıma dair anılarımın birkaç dakika 6nceden mi, yoksa bir 6nceki g6nden mi kaldığına dair kendi hafızamla m6cadeleye girişirdim. Evden uzaklaşır; sonra geri d6n6p diz6st6 bilgisayarımı, hırsızların bulamaması için, yatağımın altına saklar; sonra bunu yaparken perdelerimin ağık olduğunu fark edip perdeleri kapatırdım. Hırsızlar yatağımın altına sakladığımı g6rm6ř olabileği için bilgisayarımı ilk sakladığım yerden ęıkarıp dolabıma, giysilerimin altına gizlerdim. Sonra apartmandan ęıkardım, ama az 6nce iğeri girdiğimden farklı bir kapıdan, beni g6zetleyen hırsızları kandırmak için kullandığım bir taktikti bu. Ama sonra tekrar geri d6n6p kilidi kontrol ederdim. ę6nk6 kağış g6zerg6hıma o kadar odaklanırdım ki kapıyı kilitledim mi, kilitlemedim mi aklımdan uğup gitmiş olurdu. Diğer yandan hazır eve tekrar girmişim, ocağı tekrar kontrol etmekten ne zarar gelir? Arka kapıyı da bir yoklayalım; belki ekmek kızartma makinesine de bir baksak iyi olur, aman prizlerin etrafında bir şey bırakmayalım da elektrikten yangın ęıkmasın; evden ęıkarken de asılıp kapıyı sarsmayı unutmayalım, kilitlendiğinden emin olalım. Ama sonra yine sarsalım, ę6nk6 ilk sarstığımızda kilit ağılmış olabilir. B6t6n bunlardan sonra nihayet zar zor evden ayrılırdım ama o sırada insanlarla yaptığımı hayal ettiğim,

önceki gün az daha yaşanan tatsız bir olay yüzünden keyifsiz olduğumu açıkladığım gerçek dışı konuşmalarla kafam çoktan dolmuş olurdu.

Merdiven çıkarken düşüp yüzümü basamaklara çarparak çenemi dağıttığım, dişlerimi kırdığım gözümde canlanırdı. Yüzümdeki kemikler, sanki gerçekten düşmüşüm gibi acıdı. Karşıdan karşıya geçeceğim zaman arabaların gözümün önünde yayaları ezeceği, ayaklarımın dibine iç organ ve kemik parçaları fişkiracağı gelirdi aklıma. Kusacak gibi olurdum.

Gerek kendi başıma, gerekse başkalarının başına kötü şeyler geldiğini hayal ediyordum sürekli. Yaşananlardaki şiddet de hep benim başımın altından çıkıyordu. Mesela evde başkaları da varsa mutfakta bıçak bırakmıyordum, çünkü o kişileri bıçakladığım geliyordu gözümün önüne. Ev arkadaşımın kedisi Glick ortalıktaysa mutfakta bıçak bırakmazdım, çünkü bıçak elimden kayıp Glick'in kafasına saplanabilirdi. Sebze mi doğruyorum? Az sonra yanlışlıkla parmaklarımı da doğrayacakmışım gibi hissederdim.

Gerçeklik benim için tamamen öznel, fiziksel anlamda acı verici bir tecrübeydi. Bazı tipik Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) semptomları gösteriyordum. Mesela defalarca ellerimi kaynar suyun altında uzun uzun yıkıyordum. Daha az rastlanan belirtiler de vardı. Örneğin sürekli kimliğimi kontrol ediyor, üstündeki fotoğraf gerçekten bana mı ait diye şüpheye düşüyordum. Bir gün bir sebeple polise kimliğimi uzattığımda bir başkasının kimliğine büründüğüm için hapse atılacağıma ikna olmuşum. Bu anlattıklarım, mücadele ettiğim uç semptomlardan sadece bazıları. Çoğu zaman hiç sebepsiz yere endişeye boğulurdum. Bütün zaman ve enerjimi uzun uzun düşünmek ve takılacak birilerini aramakla geçirirdim. (Böyle birini bulduğumdaysa özgüven problemlerim ve sağlık kaygılarım dolayısıyla görüşmeye gitmezdim.)

Ama bu davranışlarımın tuhaf olduğu aklımdan bile geçmiyordu. İlk defa bir psikolojik danışmanla görüştüğümde, ona biraz depresyon çektiğimi ve birkaç cinsel sorunum olduğunu söyledim, hepsi bu. Hayatımdaki problemler yalnızca bunlardı. Çok akıllıydım ben. Deli değildim.

Zaman içinde, uzmanlarca muayene edile edile üstüme pek çok ruh hastalığı etiketi yapıştı. OKB, Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB), depresyon ve bağımlılık. Farkında olup da anlattığım ya da isteyip de paylaştığım kadarıyla hemen hemen her terapist bana bu tanıları koyuyordu.

Uğraştığım bu belirtiler “acı eğlencesi” ya da “hastalık hastalığı” denen şey için harika örneklerdi, (Herkes otobanda kendisi güvenli, ağır ağır seyrederken az ilerideki feci araba kazasını izlemekten keyif alır.) ama inanın bana, sağlıklı olmak çok daha ilginç bir serüven. Artık bana musallat olmuş o belirtilerden mustarip değilim. Bu kitap benim geçmişime dair değil. Bu kitap ruh hastası olmakla ilgili de değil. Mücadele ettiğim başka belirtilere de gireceğiz (Çünkü ruh sağlığımızı geliştirmekle ilgili yapabileceklerimize dair bilgi verici olacak.) ama benden itiraflara dayalı bir hatırat bekliyorsanız, ruh hastası olmanın nasıl bir şey olduğunu anlatacağımı sanıyorsanız bu kitap size göre değil.

BU KİTAP KİME GÖRE?

Size, dostlarınıza, eşinize ya da sevgilinize... Beyni olan herkes bu kitapta kendine göre de olsa bir değer bulur. Çünkü bu kitap, mükemmel birer ruh sağlığına ve formuna sahip olmakla ilgili. Ruh sağlığını ve formunu herkes geliştirebilir. Bu kitap düşünceleri, duyguları ve arzuları doğru tecrübe etmeyi öğrenmekle, onları kabul etmekle, hayata katılmakla ve bunu sürdürmekle ilgili. Ve bu kitap, ağır duyguları göğüslemeyi ve sevdiğiniz insanlarla sevdiğiniz şeyler yapmaya

devam ederken o duyguları sağlıklı bir biçimde taşıyabilmeyi öğrenmekle ilgili.

Ben öyle bir yolculuğa çıktım ki yolun başında çok hastayken sonunda çok sağlıklı oldum; ruh sağlığımla ilgili bu maceranın fiziksel formdaki karşılığı mesela tehlikeli derecede obez olan birinin maraton koşacak hale gelmesi olabilir. Benimkisi ekstrem bir yolculuk olabilir ama belki yol boyunca öğrendiklerim, ruh sağlığına dikkat etme ve benim çektğim derecede zorluklar çekmek riskinden kurtulma konusunda, ilgi duyanlara yardımcı olabilir.

Size ruh sağlığınıza dair zorlukları bir anda aşmanızı sağlayacak anlık, mistik sırlar sunacak değilim. Ruh formda tutmak zor ve emek isteyen bir iş, tıpkı bedeni formda tutmak gibi. Tıpkı bedeninizin herhangi bir parçasını değiştirmek gibi beyninizi değiştirmek de zaman ve çaba istiyor. Ben ruh sağlığımı iyileştirmesi için herhangi bir ilaç kullanmadım, o yüzden sizinle paylaşacak mükemmel bir kimyasal çare bilmiyorum. Parmağınızla gösterip kendi sorunlarınız için suçlayabileceğiniz herhangi bir gen de işaret edemem size. Sihirli takviye gıdaların reklamını yapacak yahut tekrarlaya tekrarlaya iyileşeceğiniz mantralar öğretecek halim de yok. Hele ki bütün mal varlığınızı satıp çullara bürünerek yağmur ormanlarına kaçmanızı, bir yandan iguananın tekini alnınıza sürterken diğer yandan belli başlı bitkilerin köklerini çiğnemenizi kesinlikle tavsiye etmeyeceğim, unuttun bunu. Elinizdeki eyleme geçmekle alakalı bir kitap, hepsi bu. Ama önemsedığınız şeyler ve değer verdiğiniz kişilerle ilgili bir şeyler yapmak üzere harekete geçtiğinizde karşılaştığınız zor tecrübelere karşı size yardım sunacak bazı alışkanlıklara sahip olmak mı istiyorsunuz? İşte o zaman bu kitap tam size göre.

KİTAP NASIL İŞLİYOR?

Elinizdeki kitap iki ana bölümden oluşuyor. İlki temel ruh sağlığı becerilerini edinmek ve hayatta ruh sağlığımızla ilgili sorunlar yaratan düşünce ve davranış kalıplarından kurtulmak üzerine. İkinci bölümse korkuyla çalışan, endişeyle işleyen bir hayattan kurtulup değerlerinize dayanan, görmek ve sahip olmak istemediğiniz şeyleri kontrol etmeye ve onlardan kaçınmaya çalışmadığınız, aksine görmek ve sahip olmak istediğiniz şeyleri yaratmaya ve inşa etmeye odaklandığınız bir yaşama başlamanıza yardımcı olacak.

Son bölüm hariç her bölümün sonunda sizleri birer alıştırtma bekliyor. *Yapın bu alıştırtmaları*, okuyup geçmekle yetinmeyin. Bu kitaptaki alıştırtmaları ciddi ciddi yaparsanız hem bu alıştırtmalar sizin için gittikçe daha faydalı hale gelecek hem de kitabın içeriğini daha kolay benimseyip hayata geçireceksiniz. Çünkü söz edeceğim zorlukları yenme konusunda benimle ortak tecrübeler edinmiş olacaksınız.

Alıştırtmaların bazıları hayatınızda yapmanız gereken bazı değişimleri desteklemeyi amaçlıyor. Söz konusu bu alıştırtmalar, iş dünyasındaki bazı uygulamalardan uyarlanmış insan merkezli ve değişim odaklı tasarımlar. Ruh sağlığını iyileştirip geliştirerek ruhu forma sokmak büyük, karmaşık bir süreç ama bunun sizi yıldırmasına asla izin vermeyin. Yapacağınız değişimler, şirketlerin başarılı bir biçimde inovasyon yapabilmek için her zaman başvurduğu karmaşık değişimlere çok benziyor. Bizler de iş dünyasında kullanılan o değişimlerin benzerlerini kendi hayatımızda inovasyon yapabilmek için uygulayabiliriz.

Yani bu yüzden kitaptaki alıştırtmaları bir deneyin: Oynayın onlarla, hayatınızda uygulamaya koyun. Yaşamınızda aşmanız gereken zorluklara karşı işe yarayacak çözümlere odaklı olun. Sınırlarınızı keşfedin ve bu alıştırtmalarınızı zor olanı yaparak

sınırlarınızı esnetmek için kullanın. Kendinize uyarlayın bu alıştırmaları. Onlarla ilgili çevrenizdekilerle konuşun.

Şimdi, doğrudan Birinci Bölüm'e atlamadan önce bana biraz daha tahammül edin. Çünkü şimdi okuyacağınız kısım önemli.

TEMEL DUYGUSAL FORM ALIŞTIRMALARI

Kardiyovasküler formunuzu geliştirmenin pek çok yolu var. Koşabilir, bisiklet sürebilir, yüzebilir, masa tenisi oynayabilir, interval antrenman yapabilir, ağırlık kaldırabilir, caz-aerobik yapabilirsiniz; liste uzar gider. Kardiyovasküler sağlık için yapılan bütün idman ve alıştırmalar tek bir şey yapar: Kalp atışınızı hızlandırır. Ağırlık kaldırmak da çeşit çeşit olmakla beraber yalnızca tek bir şeye odaklanır: Kaslarınızı germeye. Artık devam edemeyecek kadar zorlandığınız noktaya kadar ağırlık kaldırabilirsiniz. Ama bir sonraki idmanda öncekinden daha fazla ağırlık kaldırabilirsiniz.

Alıştırma ya da idmanın türü fark etmeksizin fiziksel formunuzu geliştirmek için takip etmeniz gereken bazı temel ilkeler vardır. Fiziksel form; konfor ve rahatlığın elden gittiği o anı bulmak, o anı hissetmek, daha fazla devam edemeyeceğiniz noktaya kadar ilerlemek, ara verip dinlenmek ve daha sonra biraz daha ileri gitmekle gelişir. Duygusal formunuzu düşünürken bunu sakın aklınızdan çıkarmayın.

Ben duygusal formu, değerlerinizle uyumlu seçimler yapmaya devam ederken hissetmek durumunda kaldığımız duyguları tecrübe etme kapasitesi olarak tanımlıyorum. Kardiyovasküler forma çok benziyor bu açıdan. Hangi duyguyla karşılaşırsanız karşılaşın, hayattaki hedeflerinize doğru istikrarlı adımlar atma yeteneğinize dair bir göstergedir o. Duygulardan kaçınmayla ya da onları kontrol etmeyle alakalı

bir şey değildir. Aslına bakarsanız tam aksine, duyguları daha da çok hissetmekle alakalıdır.

Duygusal formumuz üstünde çalışırken uygulamamız gereken temel alıştırma şudur: İçinizde ya da dışınızda her ne yaşıyorsanız ona dayanın ve sonra değer verdiğiniz bir şey yaparak o tecrübenin üzerine ekleyin. Bu esasen, kendiniz olma alıştırmaları yaparken zor bulduğunuz tecrübelerin üstüne gitmeniz gerektiği anlamına geliyor.

Bu kitaptan öğreneceğiniz becerileri ve kavramları hayatınıza uygularken söz ettiğim bu temel alıştırmayı hep aklınızda tutun.

BAŞARISIZLIK

Fiziksel formda olduğu gibi duygusal formda da başarısızlık, kendini geliştirmenin bir parçası. Bu kitaptaki alıştırmaları zor buldunuz diyelim, harika! Alıştırmaları yaparken başarısız oldunuz diyelim, muhteşem! Devam edin. Hani değişimin imkânsız olduğunu hissettiğiniz o anlar var ya, işte değişimin gerçek anlamda başladığı anlar o anlar. Şöyle de diyebiliriz: Şu anki beynimiz ve bedenimizle aşmamızın imkânsız olduğu bazı zorluklar var ama sağlıklı bir biçimde kendimizi zorlamak, sınırlarımızı esnetmek bizi değiştirir, biz de böyle böyle aşmanın imkânsız olduğu o zorlukları aşmak için gereken beden ve beyni geliştiririz.

Hiç burpee yaptınız mı? Kulağa çok sevimli gelen bir harekettir. Burpee şu şekilde yapılır: Göğsünüz yere gelecek şekilde yatarsınız, ellerinizle kendinizi kaldırıp şınav pozisyonuna geçersiniz, ellerinizi yerden kaldırmadan sıçrayıp ayaklarınızı ellerinizin yanına alırsınız, sonra havaya zıplayıp ellerinizi başınızın üstünde birbirine değdirip kendinizi tekrar yere atarak şınav pozisyonuna geçer, son olarak da tekrar

göğsünüzü yere yaslırsınız. Benim gittiğim spor salonunda bazen salt ısınma hareketi olarak elli burpee yapardık.¹ Her on burpee'de bir otuz saniye mola verirdik.

Eskiden elli burpee gözüme ısınma değil, tastamam bir idman gibi görünürdü. Elli burpee yapmaya çalıştığımda başarısız olurdu. Kafam dizlerimin arasında, nefes nefese kalmış, kusmamaya çalışır halde bulurdum kendimi. Ama artık, burpee yaptığım pek çok idmanda başarısız olduğum için elli burpee yapabiliyorum. Bütün başarısızlıklarım beni elli burpee'yi ısınma hareketi olarak gördüğüm bir noktaya ulaştırdı. Benim bu tecrübem, fiziksel formda olduğu kadar duygusal formda ve ruh sağlığında da geçerli. Meditasyon ve bilinçli farkındalık² bile, ki kitabın ilk kısmında bu ikisine de temas edeceğiz, yeni başladıysanız sık sık başarısız olacağınız beceriler. Herhangi bir şeyi başarıma kapasitesi, başarısızlıktan geçiyor.

Endişe dolu başarısızlık tecrübeleri gelişimi ölçmekte işe yarayabilir. Öyle tecrübeleri azaltmak değil, aksine çoğaltmak gerekir. Endişeleri ve belirsizlikleri, onları hayatınızdan atmak yerine, sizin için gerçekten önemli olan şeylere odaklanmanızı hatırlatacak trafik levhaları olarak kullanabilirsiniz.

Terlemekten kaçınırsanız bir süre sonra her şey sizi terletmeye başlar. Aynı şekilde endişeden kaçarsanız bir süre sonra her şey sizi endişeye boğar hale gelir.

¹ Blair'e ve CrossFit YKV'deki diğer bütün hocalara çok teşekkür ederim; yapamayacağımı düşündüğüm zamanlarda bile beni motive ederek ilerlememi sağladılar.

² Orijinalinde mindfulness. (ç.n.)

DUYGUSAL FORM ALIŐTIRMALARINIZA EK DESTEKLER

Herhangi bir kapsamlı değişim sürecine çıktığınızda, hayatınızda bu süreci destekleyecek unsurları toplamak çok önemlidir. Birlikte keŐfededeęimiz değişimleri uygularken yardımcı olabilecek bazı ek destekler Őunlar:

Akran Desteği

Sizinkine benzer yollara baŐ koymuŐ insanlarla temasa geçin. Sizin geçtiğiniz yoldan daha önce geçmiŐ ya da sizinkinden biraz farklı bir rotayı takip etmiŐ olabilirler ama önünüze çıkacak zorluklara ve, hepsinden önemlisi, o zorlukları nasıl aŐacaęınıza dair içeriden-bilgi sahibi olacaklardır. Kendi mücadelenizi ne kadar eŐsiz görürseniz grn, pek çok insan sizinkilerle bire bir aynı sorunları aŐtı ve nereye baksanız birkaçını görebileceğiniz bir o kadar insan da tam Şu anda, yine aynı sorunları aşmak için gerekenleri yapıyor. Onlarla temas kurun.

Gıda

Her beden enerjiyle çalışır. İnsan bedeni de olsa, bir robotun i mekanizması da olsa, domates de olsa her Şey çalıŐmak için enerjiye ihtiyaç duyar. Yorucu bir aktivite yapıyorsanız, daha çok enerjiye ihtiyacınız olur. Hayatınızda değişiklikler yapmak da inanılmaz yorucu bir aktivite. ▶

O yüzden yakıtınızı almayı unutmayın. İyi bir ruh sağlığı gıdasız elde edilmez.

Şurasına dikkatinizi çekmek de önemli: Gıda meselesi, ruh sağlığını daha kötü hale getirecek bazı davranışlara kolaylıkla kapı aralayabilir. Kitap boyunca beraber bu davranışları da keşfedeceğiz; o esnada o davranışların sizin yeme alışkanlıklarınıza nasıl yansıdığını da düşünelim. Yemek yemeyi ruh sağlığı bozukluklarını çözecek sihirli bir hap olarak kullanmamaya dikkat edin. Endişe ve depresyonu ortadan kaldıracığı iddia edilen, gerçek olamayacak kadar güzel bir diyet mi keşfettiniz? Keşfettiğiniz şeyin, şu anki sorunlarınızın tepesine tüy dikecek potansiyel bir yeme bozukluğu olması çok daha muhtemel. Kendiniz olmakta yakıt olarak kullanmak ve sevdiğiniz şeyleri yapmak için yiyin.

Spor

Spor da tıpkı beslenme gibi ruh sağlığınızın yararına da zararına da kullanabileceğiniz bir yan unsur. Spor, yapmanız gereken değişikliklerin ikamesi değil. Çok ciddi ruh sağlığı bozuklukları içindeyken fiziksel olarak harika bir formda olabilirsiniz. Daha çok spor yapmanın hayat-taki sorunlarımızı çözüvereceğini düşünmeye başladıysak yine bizi bütün dertlerimizden bir anda kurtaracak sihirli bir hap arama tuzağına düşmüşüz demektir.



Uyku

Yeterince uyumanız şart. Yalnız gündelik hayatınızı devam ettirebilmek için değil, hele özellikle beyninizi değiştirmek gibi bir işle meşgulseniz -ki bizim yapacağımız da bu- doğru düzgün uyumaya ihtiyacınız var. Uyku, beyninizin gün içinde biriktirdiği toksinleri atmasına, yeni bağlantılar inşa etmesine ve öğrendiğiniz şeyleri özümsemesine imkân sağlar. Uyku sayesinde duygularınızı daha rahat ve daha kolay idare edersiniz: Daha az tepki verirsiniz ve normal şartlarda sizi rahatsız etmesi mümkün olan şeylerden daha az etkilenirsiniz. [1] Geçmişte kaçınmış olabileceğiniz düşünce ya da duyguları kabul etmeye yönelik alıştırmalar yapacağımız bu süreçte, yeterince uyumak size biraz daha kolaylık sağlayacak.

Nefes

Çıkacağımız macerada en çok ihtiyacınız olacak ek destek bu. Nefesiniz sizi şimdiki ana bağlayan en güçlü bağ. Nefes almakta olduğunuzu sık sık unutacaksınız ama korkmayın, nefesiniz bıraktığınız yerde duruyor, hemencecik geri dönüp ona tekrar kavuşabilirsiniz. Bir zorlukla karşılaştığınızda, güzel bir şeye denk geldiğinizde ya da bir adım attığınızda nefesinize başvurun, onu hatırlayın. Geçmişle ya da gelecekle ilgili düşüncelere dalıp kontrolünüzü kaybetmek üzere olduğunuzu fark ettiğiniz anda nefesinizi takip ederek kendinizi toparlayın. ▶

İyileşme Odaklı Bir Terapist

Beraber çalışacağınız herhangi bir terapistin iyileşmeye ve hayatta istediğiniz şeyleri yapma konusunda size yardım etmeye odaklanmış olması çok önemli. Kronik bir hastalığınız olduğunu ve elinizden ancak onunla yaşamayı öğrenmek gelebileceğini söyleyen bir terapistle gitmek, maraton koşmak üzere idman yapmak istediğinizi söylediğinizde size asla maraton koşamayacağınızı, bunun imkânsız olduğunu ve elinizden de ancak hımbıl olmanın belirtileriyle yaşamayı öğrenmenin gelebileceğini söyleyen bir spor hocasına başvurmak gibidir. Hemen de yapıttırır soruyu: “Diyet haplarını denediniz mi?”

Şahsen ben böyle bir spor hocasıyla çalışmanızı tavsiye etmem. Aynı şekilde, benzer negatiflikte bir terapistle de çalışmanızı tavsiye etmem. Hedefiniz her ne olursa olsun, sizi onlara ulaştıracak bir uzmanla çalışacaksanız, bu kişinin sizinle benzer danışanları başarıya ulaştırdıklarından emin olun.



KENDİ KENDİNİZİ GÜÇLENDİRİN

Değişiklik yapmak konusunda sorumluluk alın ve bu değişiklikleri yapma konusunda kendi kendinizi güçlendirin. Ruh sağlığınızı geliştirmek ve korumak için birtakım değişiklikler yapabileceğinizi fark etmek, tecrübe ettiğiniz ruh sağlığı sorunları yüzünden kendinizi suçlamak demek değildir. Endişe ve korkunun bizden kopardığı gücü geri almanız gerektiğini fark etmek demektir.

Ben, Dr. Maureen Whittal ve öğrencilerinden biriyle çalışmaya başlayarak aradığım yardıma nihayet kavuştuğum için kendimi çok şanslı sayıyorum. Boğuştuğum zorlukların üstesinden gelemeyeceğimi asla ima bile etmediler. İyileşmemi istiyorlardı ve bana iyileşmem için gereken araçları verdiler.

Ruh hastalıklarının kronik olduğunu söyleyen insanları duyduğumda çok yadırgıyorum, çünkü bunun bir spor salonunun önüne gidip kapıdan içeridekilere “Sporun işe yaradığı palavra! Ölünceye kadar hımbıl kalacaksınız! Formda olmamanızın sebebi vücudunuzda kimyasal bir dengesizlik olması!” diye bağırmaktan bir farkı yok.

Fiziksel kondisyonlarınızı zirveye taşıma konusunda insanlara nasıl yardımcı olabileceğimizi biliyoruz. Herhangi bir spor salonuna gidip bu yardımı sunacak yeterliğe ve bilgiye sahip uzmanlarla görüşebilirsiniz. Diğer yandan ruh hastalıklarından iyileşme konusunda da insanlık bu noktaya çoktan vardı. İnsanlar iyileşip OKB'den kurtulabiliyorlar, şizofreniden kurtulabiliyorlar [2], Borderline Kişilik Bozukluğu'ndan (BKB) kurtulabiliyorlar [3], yeme bozukluklarından kurtulabiliyorlar [4], depresyondan kurtulabiliyorlar [5], bağımlılıktan kurtulabiliyorlar. [6] Ama tıpkı fiziksel form konusunda olduğu gibi bu hastalıklardan iyileşme konusunda da büyülü çareler yok. Süreç emek ve uğraş istiyor. Tabii herkes başarılı olamıyor, zaten bu kitabı sizinle paylaşmamın sebebi de bu: Çıkacağınız yolculuğa daha hazırlıklı olun istiyorum. Ayrıca yine tabii ki herkesinki illa ruh “hastalığı” değil ama reçete burada da geçerli: Yalnızca hayatımızdaki endişeyle başa çıkmak istiyorsak bile emek ve uğraş gerek.

Kendini hayatında değişiklik yapacak kadar güçlenmiş hissedeceğiniz noktaya gelmek hâlâ çok zor bir iş gibi görünüyor olabilir. Ama benim kendi serüvenimde öğrendiğim en faydalı püf noktalarından biri şuydu: Değişimi her yerde yapabiliriz; normal, gündelik aktiviteler gibi görünen aktivitelerimizde

bile. Girişeceğimiz ilk alıştırma aşğıda. Bu alıştırmayla birlikte göreceksiniz ki her gün pek çok kez (muhtemelen günde yüz defadan fazla) yaptığınız bir aktivite bile ruh sağlığını destekleyecek değışiklikler yapmanız için bir fırsat olabiliyor. Önümüzdeki bölümlerde inşa edeceğimiz temel tekniklerin pek çoğu bu alıştırmanın içinde mevcut.

ALİŞTİRMA: Arzularınıza Hâkim Olmayı Öğrenin.

Ruh sağlığı formu konusundaki en temel becerilerden biri bir arzuya hâkim olmak, onu kabul etmek ve sonra ne yapmak istediğiniz konusunda bilinçli, farkındalıklı bir karar vermektir. Bu noktadan sonra alıştırmalarını yapacağımız her şey aslında iç tecrübenizi kabul edebilmenin ve sağlıklı bir karar verebilmenin genişletilmiş hali. Eğer bu yeteneği mükemmel düzeye ulaştırırsanız üretkenliğinizi, önem verdiğiniz insanlara dikkat verme becerinizi, gönül ilişkilerinizi destekleyecek kararlar alma becerinizi ve boş zamanlarınızı kendinize dair iyi hisler beslemenizle sonuçlanacak olumlu aktivitelerle değerlendirme becerinizi geliştirebilirsiniz. Fevri tepkiler vermek ve kısa vadede rahatsızlık yaratmak yerine ne kadar yoğun olursa olsun içinize doğan her duygu ve düşüncüyü idare edebileceksiniz, dikkatinizi odaklanmak istediğiniz noktada sabit tutabileceksiniz ve uzun vadede sağlık ve mutluluk elde etmenizi sağlayacak kararlar verebileceksiniz.

Bu alıştırmayı yapabileceğiniz en kolay araçlardan biri cep telefonunuz. (Ama tabii bu alıştırmayı otomatik yaptığınız her şeye uyarlaya-