

ANNA FERGUSON

STRESİN

vagus

PANZEHİRİYLE

sinirine

BEDENSEL VE ZİHİNSEL

reset

DENGEYİ

at

BULMAK



Çeviri:
E. GÜLSEN YÜKSEL

YAZARIN ÖNSÖZÜ

BENİM HİKÂYEM: LUNAPARKTAKİ HIZ TRENİ GİBİ İNİŞLİ ÇIKIŞLI DUYGULAR

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

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

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

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

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

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

“İyi misin?”

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GİRİŞ

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

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

İYİLEŞMEK PEKÂLÂ MÜMKÜN...

Geçmiş deneyimlerinizin izlerini vücudunuzda, fizyolojinizde ve sinir sisteminizde (1. Bölümde bu konuya değineceğiz) taşırsınız ve geçmişiniz şimdiki ve gelecekteki deneyimlerinizi etkilemeye devam eder. Ancak, gerçek anlamda şifalanmanın ve kendinizi iyileştirmenin anahtarlarını keşfedecek güce sahip olduğunuzu bilmelisiniz. Bunu başararak kaygının, beyin sisinin ve impostor sendromunun¹ yanı sıra enflamasyon ve bağırsak sorunları gibi birtakım fiziksel sıkıntıların da üstesinden gelmeniz mümkün olacak ki tüm bunlar sinir sisteminizin dengesinin bozulduğunu gösteren emareler olarak kabul edilebilir.

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

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

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

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

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

BEN KİMİM?

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

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

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

BU KİTAPTAN NASIL FAYDALANACAKSINIZ?

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

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

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

Ve tabii ki gösterinin yıldızı olan vagus siniri ile de tanışacağız. Bu hayranlık uyandıran sinir ağının gerek bedenimiz gerekse zihnimiz üzerindeki etkilerine ve nasıl yapacağımızı bildiğimiz sürece sinir sistemimizi bilinçli şekilde sakinleştirebilecek olmanın ne denli inanılmaz bir şey olduğuna kapsamlı bir şekilde değineceğiz. Somatik şifalanma araçlarının gücünü ('somatik terapinin' ne anlama geldiğini) ve modern dünyanın sağlığını ve iyi olma halimizi tehdit eden sayısız zorlayıcı etkilerini keşfedeceğiz. Tüm bunlar, ilerleyen sayfalarda şifa kaynağı *Vagus Sinirini Sıfırlama* programı süresince ayaklarınızın yere sağlam basmasını sağlayacak anlayışın temellerini inşa etmenize yardımcı olacak (bkz. Sayfa 91).

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

DAVET

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

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

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

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

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

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

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

Kısacası, özlemimi duyduğunuz ‘eski’ siz fizyolojik olarak artık mevcut değil. Peki, bu durumda kendinize tekrar nasıl kavuşabilirsiniz?

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

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

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

BİLGİ GÜÇTÜR

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

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

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

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

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

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

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

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

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