

ESRA ORAS

TAKIL
KALAN
Zihnin

Düşünüp Durma
Döngüsünden Çıkış
Rehberi



DÜŞÜNME BAĞIMLILIĞI

Onca robotun, cihazın, makinenin olduğu bu çağda bu denli yorgun hissetmemiz hakkında ne düşünüyorsunuz? Tüm bu teknoloji ile kendimize daha fazla zaman kalacağını ve belki de daha fazla iş halledebileceğimizi düşünürken “**er-telemecilik**” sorununun yaygınlığı ve fiziksel olarak “**aşırı yorgun**” hissedişimiz hakkındaki fikrinizi merak ediyorum...

Başlıca yatkınlaştırıcı faktörün yalnızlık olduğu depresyon, günümüzde en yaygın hastalıklar listesinde başı çekiyor. Yalnız, ümitsiz ve çökkün hissediyoruz. Antidepresan kullanımı, ağrı kesici kullanımı kadar normalleşti. Bu çağda bu derece yalnız hissetmek sizce de çok anlamlı değil mi? Belki de zorlayıcı duygunun hayatımızdan çekilmesinin ardından gelen boşluğa, tam tersi olan olumlu duygunun geleceğine dair ümidimiz gerçekçi değildir. Zahmet azalınca daha az yorgun, daha fazla dinç hissetmeyi, emniyet artınca daha az korku hissetmeyi, stres azalınca da daha fazla mutlu hissedeceğimizi ummak çok makul beklentiler olmayabilir...

Bu konudaki hayal kırıklığımızı, *Mutluluğun Sakıncaları* kitabının yazarı Elizabeth Farrelly'nin kitabındaki şu pasaj çok güzel özetliyor:

“Bugün daha önce hiç olmadığımız kadar güvendeyiz. Ama neye yarar? İstatistikler dünyamızın daha güvenli bir yer haline geldiğini göstere dursun, kendimizi giderek daha fazla tehdit altında hissediyoruz. Ne kadar çok emniyetseysek o denli tehlikedeyiz. Hal böyle iken güvenliği korkunun karşıtı olarak görmeye devam ediyoruz. Güvende olmanın korkuyu ortadan kaldıracığını umuyoruz.”

Bu kadar insanla etkileşim halindeyken nasıl bu kadar yalnız ve asosyal hisseder olduk? Kaynaklarımız bu denli fazlayken yetersizlik kaygısı içimizi esir almayı nasıl başardı?

Daha kolay hayatlarımızda nasıl daha çok yorulur ve hastalıklardan bu denli muzdarip olabiliriz? Bu kadar imkân, olanak, kolay erişim yaygınken neden işlerimizi asla yetiştiremiyoruz? En küçük adımları dahi atmaktan bizi alıkoyan nedir? Küçücük zamanlar alan onlarca değerli şeyi ertelerken bizim için değerli başka şeyler yapıyor muyuz gerçekten? Yoksa suçluluk hissi ile sonuçlanan başka davranışların pençesinde sıkışıp kalmış mı hissediyoruz?

Son ama başlangıç olan o soru; asıl önemli olan şeyleri ertelerken yerine ne koyuyoruz? İnternet, televizyon ya da bağımlısı olduğunuz başka açık davranışlar geliyor olabilir aklınıza. Fakat ben yeterince farkında olmayabileceğiniz bir örtük davranış olan **bağımlılığınızdan** söz etmek isterim...

Düşünmekten harekete geçemiyoruz...

Aktivasyon hakkındaki söylemler aktivasyonun önüne geçti. Karar almayı düşünmekten karar alamaz hale geldik.

Gözümüz sürekli zihnimizin içinde. Geçmiş deneyimlerimiz üzerine uzun uzun düşünüyoruz. Sorumluluklarımız hakkında düşünüyoruz. Gelecek hakkında düşünüyoruz. Kafamızın içi entelektüel bilgilerle, içinde bulunduğumuz duruma dair analizlerle ve değerlendirmelerle dolu. Bu kadar çok sözel bilgi, bu kadar çok kelime farkındalıkla şayet, neden hayatımızda hep aynı döngülerin içinde debeleniyoruz? Neden ıstırabımız azalmıyor? Düşünmek gerçekten tek başına yeterli mi?

"Kelimeler tecrübe değildir"

Bu kitabın neyi amaçladığını anlayabilmenizi sağlamak adına yaşantısal bir çalışma yapalım. Sırayla aşağıdaki adımları izleyelim...¹

Kolayca ulaşabileceğiniz bir yiyecek getirin yanınıza. Bu bir zeytin, ceviz, kurabiye ya da bir meyve türü olabilir.

- İlk aşamada yiyeceği yememeli, onu incelemelisiniz.
- İkinci aşama olarak aşağıdaki boşluğa bu yiyeceği tanıtan bir yazı yazmalısınız. Mümkün olabildiği kadar betimlemeye çalışın, öyle ki metni okudukça yiyeceği hiç tatmamış biri tadını hayal edebilsin, hiç görmemiş biri gözünde canlandırabilsin.

1 Bu egzersiz Prof. Dr. Robyn Walser'in ACT ve Travma eğitimidenden alınmıştır.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Şimdi çok yavaş ve tadını hissederek yiyeceği yemeye başlayın. Bu eylemi son derece farkındalıkla ve odaklı yapmanız önemli. Bütün merakınız ve dikkatiniz yiyecekte olsun.
- Şimdi yazıyı tekrar okuyun ve aşağıdaki sorulara cevap verin.
 - Yiyeceğe dair bir yazıyı okumakla o yiyeceği yemek aynı şey mi?
 - Okumak deneyimi o yiyeceği yeme deneyimini karşılıyor mu?

- Yazdığınız ve tattığınız arasında bir fark var mı? Örneğin ekşi yazdığınız şey belki de hafif tuzludur ve bunu yazmayı atlamışsınızdır.
- Yediğiniz yiyecek hakkında onlarca sayfa tanıtıcı metin okusaydınız bu onu yediğiniz tek bir an ile eş değer olabilir miydi?

Fark etmiş olacağınız üzere **kelimeler tecrübeler değildir**. Fakat bizler kelimelerin tecrübenin yerine geçtiğini varsayıyoruz. Kafamızın içindeki düşüncelerle yaşamadıklarımızı yaşamışız gibi algılayıp kararlarımızı bu varsayımla veriyoruz. Oysa “kelimelerle bilmek” ile “yaşantısal olarak bilmek” başka şeyler. Yiyeceği yemek yaşantısal bir bilgi sağlarken yiyecek hakkında düşünmek, konuşmak, yazmak veya okumak sözlü bir bilgi sağlar.

Kelimelerle bilmek önemlidir. Hayatta her şeyi deneyimle öğrenecek kadar vakte sahip değiliz. Fakat kelimeler bizi deneyime **hayatı yaşamamıza engel olacak kadar** kapatıyorsa o halde unuttuğumuz bir bilgi türüne daha fazla yönelmemiz gerektiğini söyleyebiliriz. Bu kitapla hayatın içerisindeki onlarca yaşantısal bilgiyi almaya daha açık hale gelmenizi amaçlıyoruz. Zira hayat zihnimizin içinde değil, dışında...