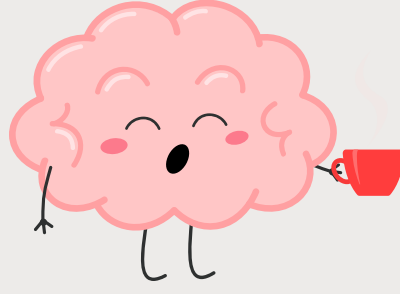


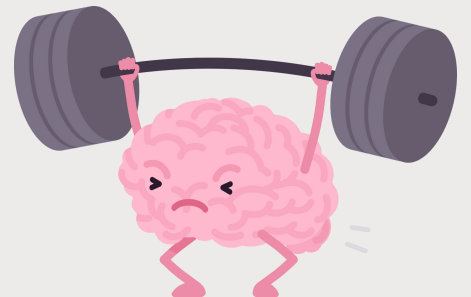
İssiz Kalan BEYİN



Bir gün yolda yürürken bir anda bir uzay gemisi başınızın üstünde durdu ve sizi uzay aracının içine hüp diye çekti. İçindeki uzaylılar bir mekanizma ile tüm hafızanızı, anılarınızı hatta bildiğiniz tüm dilleri zihninizden sildi. Ama zekanız, içgüdüleriniz, hisleriniz hala yerinde. Onlara dokunmadılar. Kaç ışık yılı geçti bilmiyoruz ama sizi alıp kendi gezegenlerine götürdüler. Orada sizi uzay aracından indirdiler. Sizi dört beş tane uzaylı karşıladı. Ama bir sorun var. Bir devler ülkesine geldiniz. Sizden beş, altı hatta on kat daha büyükler.

Bu durumda ne yapardınız? Nasıl bir strateji geliştirirdiniz? Ne hissederdiniz?

Doğduğumuz andan itibaren yaşamımızı devam ettirmemizi sağlayan stresi oluşturan şey aslında dışarıdan gelen durumdan çok, bizim o stres unsuru hakkındaki yorumumuzdur. Bu yorumu bize yaptıran organımız ise beynimizdir. Beyinler aslında hangi canlının beyni olursa olsun, canlıyı hayatta tutmak için çalışır, esas işi budur. Beynimiz, sıkıntılı bir durumda olduğumuzda uygun mekanizmaları devreye sokarak bizi o durumdan güvenli bir yere çıkarmaya yarar. Bütün beyinler buna kurgulanmıştır fakat insan beyninin şu anda yaşadığı ortam, orijinal olarak kurgulandığı ortamdaki farklıdır. İnsan 300.000 yıldır bu dünyada, yaklaşık 200.000 sene önceki atalarımızın nasıl yaşamak zorunda olduklarını tahmin etmeye çalışalım. Tabiatın bütün tehlikelerine açık olan atalarımız, devamlı olarak çevresini değiştirmek zorunda ki hayatta kalsın. Yırtıcı hayvanlara karşı mücadele etmek zorunda, bir sürü hastalığa karşı koymak zorunda. Çok hareket etmek, devamlı yiyecek aramak ve bir şekilde kendini beslemek zorunda. Yani hayatı baya bir mücadele içinde geçiyor gibi. Atalarımız 300.000 yıl boyunca böyle bir sistemle hayatta kaldığına göre zihinsel ve bedensel yapımız böyle bir ortamda hayatta kalmak için gayet uygun bir şekilde ayarlanmış.



Hemen hemen aynı ayarlara sahip olan insanlar, bugün, 21. yüzyıl dünyasında gözlerini açıyorlar. Şu ana kadar herhalde bir aslan tarafından kovalanmadınız, muhtemelen açlıktan ölme riski yaşamadınız. Dışarıda hava koşulları değiştiğinde can tehlikesine düşeceğinizi düşünmüyorsunuz. Korunaklı evlerinizde dışarıda yağmur, fırtına varken elinizde kahve ile romantik bir şekilde yağmuru izleyebiliyorsunuz. Dış ortam şartlarının bize olan etkisi neredeyse tamamen ortadan kalkmış durumda. Böyle bir dünyada tabiattaki o zorlu süreçlerde bizi hayatta tutmak için adeta komando eğitimi almış bir beyin tabiri caizse işsiz kalmış durumda. Artık beynimizin bizi hayatta tutmak anlamında yapabileceği pek bir şey yok. Peki, işsiz kalan bir beyin ne yapar? Diğer kapasitelerine yüklenerek bir şekilde bizi hayatta tutmanın başka yollarını aramak zorundadır çünkü beyinlerin varlık amacı budur. İnsanlar olarak bizim, diğer hiçbir canlıda olmadığı kadar geniş bir zaman algımız var. Çok uzak geçmişi hatırlayabiliyoruz, çok uzak geleceği hayal edebiliyoruz. Bu kadar gelişmiş bir zaman algısı ne işe yarıyor?



Geçmişten getirdiği bütün tecrübeleriyle gelecekteki olası tehlikelerle baş etmek, olası projelerini gerçekleştirmek üzere, birtakım planlar yapıp hayaller kurup şu anda o tecrübelerini kullanabilmesi yani ustalıklı bir şeyler inşa ederek dünyayı değiştirebilmesi için böyle bir zihne ihtiyacımız var. Ama çoğumuz bugün geldiğimiz noktada, kendimize bir hayat inşa etmek zorunda değiliz. Bu kadar karmaşık bir zihne aslında çoğu zaman ihtiyaç duymuyoruz. Ama zihin bu durur mu? Ne yapıyor? Sürekli geleceği düşünüyor. "Eyvah LGS Sınavı var ne yapacağım? Sonra da üniversite için bir sınava gireceğim, ne olacak? Mezun olduktan sonra ne yapacağım? İşimde ilerleyebilecek miyim? Diğer insanlar beni sevecek mi?" gibi devamlı geleceğe yönelik endişeler biriktirmeye başlıyor. Bunların çoğunun çözümünün elinde olmadığını bile bile elinde olmadan yapıyor. Ya da tam tersi, geçmişe gidiyor, "Keşke şöyle yapmasaydım, böyle yapmasaydım" diye düşünüyor. Gerçek anlamda hayatta kalma işiyle uğraşamayan bir beyin nasıl bir trajedi yaşadığını sanırım fark etmeye başladık. Yaşamsal olmayan sorunlarla, hep gelecekle meşgul olmak ve geçmişten ahlak vahlar, keşkeler taşımak. Bu zihin gerçekten taşınması zor bir zihin ve böyle bir zihne sahip olduğunuzda ve bu zihin gerçekten işsizse ne oluyor? Devamlı endişe, pişmanlık ve negatif duygular içinde oluyor. Peki, negatif duygulanımlar içerisinde olduğumuzda bize ne oluyor? Çok basit bir mekanizması var.



Beynimiz diyor ki “Biz Őu anda sıkıntılı bir süreçteyiz.” Sebebi ne olursa olsun, söylediğimiz bir sözden dolayı pişmanlık, Őu anda hissettiğimiz bir acı veya yarın gireceğimiz matematik sınavı, hiç fark etmez. Beynin verdiği cevap hep aynıdır. Stres sırasında üç temel reaksiyon verir: Savaş, kaç, don. Baş edebileceğin düşmana karşı savaş, baş edemeyeceğin düşmandan kaç, ikisi de olmazsa don (mesele geçene kadar ölü taklidi yap). Vücudumuz, strese girmek için aldığı bu sinyaller karşısında bu cevaplardan birini verebilmek için çeşitli hormonlar salgılar. Bunlar beynimizi adeta kırbaçlayarak uyandırır. Çünkü tehlikeli bir durum olduğu için dikkatimizi toplamamız ve uyanık olmamız gerekir. Bağışıklık sistemimizi baskılar çünkü mikroplarla savaşmaya harcayacak enerjiyi o anda dışarıda stres yaratan durum neyse onunla mücadele için harcamalıyızdır. Kan şekerimizi yükseltir çünkü savaşacağız ya da kaçacağız. Bununla baş etmek için enerji gerekir.



Tabiattaki bir stres unsuru ile karşılaşınca bu reaksiyonlar çok faydalıdır. Dikkatli oluyorsunuz, enerji topluyor ve tüm gücünüzü oraya yönlendiriyorsunuz. Ama tabiatta stres durumunu aştıktan sonra bu stres sona erer. Yani stres yapan Şey ortadan kalkınca, kurtulduğunuzda artık stres yapmaz ve vücudun sakinlik durumuna geçiş yaparsınız. Őu anda modern dünyada insanın stres yaptığı, sıkıntıya girdiği konuları düşünün. Bu üç cevaptan hangisi güçlü? Mesele Covid-19? Savaşabilir misiniz, kaçabilir misiniz, donunca işe yarar mı? Tabiatta işe yarayan stres cevapları, modern dünyadaki insanların ihtiyacını karşılamıyor. Onu stresten kurtarmadığı için de stres sürekli olarak beynimizden sinyal olarak yayın yapmaya devam ediyor. Bunun uzun vadede bedelleri çok ağır olabiliyor. Normal hayatta yaşadığımız stres kaynaklarının hemen hemen hepsi aslında sanal stresler. Gerçekten yaşamsal çok az sorunumuz var. Eğer biz bu stres sistemimizi harekete geçiren o sanal sıkıntıların ne olduğunu iyi anlarsak bunlarla baş etmemiz mümkün. Bunun da anahtarı en temelde insanın kendini tanıması, biraz daha yüksek bilinç düzeyinde yaşamamanın yollarını araştırmamızdır. En önemlisi bedensel ve duygusal farkındalık çalışmaları yapmaktır. “Őimdi”ye odaklanmak zihnin geçmiş ve gelecek arasında zıplayıp durarak oluşturduğu stresten uzaklaşmasını sağlayacaktır. Yarın ne yapacaksak, gündemimiz neyse ona dair adımlar atacak şekilde planlama yapmamız da çok önemlidir. Bunun da formülü gelecek için bir hedef ya da hayal ve o hayal ile hedefe gidebilecek geçmişten gelen deneyime ihtiyacımız var. Özetle stresimizin çoğu aslında gerçek değil. Tamamen zihnimizden kaynaklanan, bizim onlara verdiğimiz tepki ve zihnimizin düşünce kalıplarından kaynaklanan sonuçlardır. Kendimizi daha iyi tanıdığımızda zannediyorum ki konunun çözümü çok daha kolay olacaktır.