

da. Türkiye şartlarında (özellikle İstanbul'da) stresten etkilenmeden, tepki göstermeden yaşamak mümkün mü? Evet mümkün; ya da şöyle diyelim; alıştığınız şekilde yaşamaktan ödün vermediğiniz sürece stresten ruhsal ve fiziksel olarak yoğun etkilenirsiniz. Eğer hayatınızdaki stres ile başa çıkabilmek için tek yolunuz, semp-ton giderici maddelere (sigara, alkol, ağrı kesiciler ve bağımlılık yapan haplar), bu tip maddelere bağımlılıkla, vücudta negatif enerjinin toplanmasına izin verirsiniz. Üstüne, başkalarının geride kalmamaya çalıştığınız bir yaşam tarzı için harcadığınız enerji de eklenince ödeyeceğiniz fatura çok yüksek olur. Bu demek değil ki, amaçlarınızdan ve uğraşlarınızdan vazgeçin.. Tam tersi, gayet normal görünen hayatınıza devam edin ama tamamen başka, yeni bir perspektifle.

Bir insanın yapması gereken şeyleri yapmaya devam edin, ama saplantılı ego'nuzun esiri olmadan.

Günümüzde pek çok insan antidepresanlarla hayatlarındaki strese başetmeye çalışıyor. Sizce bu çözüm mü?

Doktor tavsiyesiyle antidepresanların kullanılması, bazı durumlarda gerekli olabiliyor, ama alışkanlık haline getirilip, strese karşı tepkimizi belirleyen belirleyici tek yol olmamasına karşılık. Çünkü kısa sürede bir kurtuluş sağlasalar da, uzun vadede strese ve yaşamımızdaki değişimlere gereği gibi uyum sağlayabilmemize engel olurlar. Stresle başa çıkmak için ne yapmamız gerektiğini biliyoruz. Ama nereden başlayacağımızı ve ipin ucunu bırakmadan nasıl devam edeceğimizi bilemiyoruz. Bunu başarmak için önerileriniz neler?

Önemli olan; düşüncemizin baskısı altında ne kadar kontrolü altında yaşadığımızı görüp, kendi kendimize yaptığımız baskıyı gerçekten farketmek, bu baskıyı en aza indirebilecek seçenekleri kullanmayı öğrenmek; yeni alışkanlıklar yaratmak ve bunları tekrarlayarak kuvvetlendirmek. Düşüncelerimizi tarafsız farkedebilmek ve olayları sadece alıştığımız bakış açısıyla değil; farklı yönleri ile görebilmek yeteneğini geliştirmek. Karşımızdakini anlayabilme eksikliğimizi giderebilmek. Bu şekilde egonuzun, önyargılarınızın, ve negatif hislerinizin gölgesinde kalmadan tepki vermeyi; kendinizi daha iyi hissettirecek seçimlerinizi farkedebilirsiniz.. Sağlığınız ve nasıl yaşadığınızın karşı duyarlılığınız artmaya başladığı zaman, 'problemlerimi daha değişik ele alabileceğim bir yol olmalı' dediğiniz zaman antidepresanlar, sigara, alkol, gibi maddeler, tek ve yetersiz çözümünüzü olmayacak. Bunun için gereken adım da vücudunuzun tepkilerini tanımaktan başlıyor.. Yani vücudunuzun strese karşı alışkanlık haline gelmiş tepkilerini birer birer farketmek; stresi, bedeninizin hangi bölgelerinde topladığınızı anlamak ve bu bölgeleri rahatlatmayı alışkanlık haline getirmek. Bunun için pekçok örnek var kitabımda.

Kitabınızda '40 Yaş Gerçekleri' diye bir bölüm var ve 40 yaşın sizin için bir dönüm noktası olduğundan bahsediyorsunuz. Nasıl bir değişim bu?

Yaşlanmaya karşı bilincim artmaya başladı. Hayatımda aynı şeyleri tekrarlayarak farklı sonuçlar beklememeyi öğreniyorum. Yediklerime, vücudumun sesine, stres faktörüne nasıl tepki verdiğime, şartları kontrol etme ihtiyacına, takıntılara karşı çok daha duyarlıyım. Kendimi daha iyi anladığım için, insanları da daha iyi anlayabiliyorum. Bu yaşma kadar dış görünüme çok önem verirken, artık içteki kaynaklarımı da doldurmam gerektiğini anladım. Bir de düşünüyö-

rum da 20'li ve 30'lu yaşlarımda mutlu olmak için beklentilerim aslında beni gerçekten mutlu edecek şeyler değildi. (Bu pek çoğum için geçerli) Ben bütün enerjimi ve yatırımlımı, görüntüme ayırmak istemiyordum. Gelmek istediğim tek yer burası olamaz, yani sadece nasıl görüldüğüm.. Biliyorum ki yüzüm, saçım, vücudum, kısaca nasıl görüldüğüm mutluluğumun anahtarı ise, beni endişe dolu, kendimi sürekli başkaları ile kıyasladığım, gergin ve sonu olmayan tatminsiz bir yaşantı bekliyor. Yaşlılığında, hayatıma geriye baktığımda paylaştığım olduğumun, bu dünyayı daha iyi bir yer yapabilmek için kendime düşeni yapmış olduğumun, en azından uğraşmış olduğumun tatminini hissetmek istiyordum. Bu belirsiz, her an herşeyimi kaybedebileceğim dünyada, 40 yıldır hala buradayım, hala varım. Bunu takdir ederek yaşamak çok önemli.

Türkiye'de Yoga'dan sonra şimdi Pilates de çok uygulanmaya başladı. Siz hangisini öneriyorsunuz?

Genel konuşursak; herhalde Yoga nasıl hissettiğiniz, Pilates ise nasıl görüldüğünüzün,

"Karşımızdakini anlayabilme yeteneğini geliştirdiğinizde, ego'nuzun, önyargılarınızın ve negatif hislerinizin gölgesinde kalmadan tepki vermeyi; kendinizi daha iyi hissettirecek seçimlerinizi farkedebilirsiniz.. Sağlığınız ve nasıl yaşadığınızın karşı duyarlılığınız artmaya başladığı zaman, 'problemlerimi daha değişik ele alabileceğim bir yol olmalı' dediğiniz zaman antidepresanlar, sigara ve alkole başvurmayacaksınız."

vücudunuzu nasıl taşıdığınızın üstünde duruyor. Yani enerji, kuvvet, esneklik ve vücudunuzda olduğu kadar beyninizde de yenilik istiyorsunuz. Yoga'yı seçin. Eğer daha dinamik, kaslarınızı kuvvetlendiren, kondisyonu arttıran bir egzersiz arıyorsanız cevap, Pilates olabilir. Aslında hiçbir sistem tek başına yeterli değil. Benim egzersizim dönüşümlü olarak Yoga, yürüyüş ve bisiklete binmek.. Saatlerce yapmıyorum ama hergün yarım saat, bir saat arası vücudumu kuvvetlendir-mek, esnetmek, hissetmek günün getirdiği strese daralan ruhuma da iyi geliyor.

Okuyunca hayatımızın değişeceğini vaad eden pek çok kitap var. 'Erken Akıllan Geç Yaşlan'ın onlardan farkı ne?

Ben kimsenin hayatımı değiştirmeyi vaad etmiyorum. Sadece strese, kendimizle ve başkaları ile olan ilişkilerimize bakış şeklimizi değiştirebilecek seçenekler sunuyorum. Günlük yaşamımızda kendi kendimize yarattığımız stresi farketmemiz gerekiyor. Alışkanlık haline getirdiğimiz davranış şeklimiz ve tepkilerimizi farkederek, değiştirebiliriz. Ben bu kitapta insanları kendi hayatlarını nasıl yaşadıkları hakkında düşünmeye yönlendiriyorum. Değişmek ve gelişmek isteyenlere ilk adımı atmalarını sağlayacak bakış açısı vermek ve yaşamlarının dengesini bozan bazı şeylerin değişmesine katkıda bulunabilmek istiyordum. Hastanelerden, üniversitelere, şirketlere



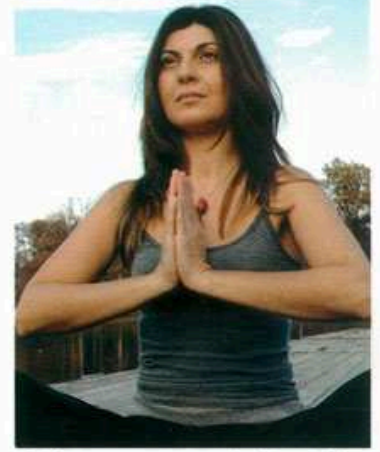
kadar eğitim verdiğim kurumlarda öğrencilerimden çok olumlu sonuçlar alıyorum. Geçtiğimiz yıl "Hayattayken Yaşamaya Geçiş" kitabıma Türkiye'ye geldiğimde çok ilgi gördüm. Türkiye'nin her yöresinden aldığım mektuplara, sorulara potansiyelimizin izin verdiği ölçüde bu kitapla cevap veriyorum.

Günlük stresi rahatlatmak için okuyucularımıza birkaç örnek verebilir misiniz?

Küçük bir örnek vereyim. Trafikte araba kullanırken düşüncelerinize dalmış gitmişsiniz, sürekli kendinize konuşuyorsunuz. Bu arada omuzlarınız kasılmış, dişlerinizi muhtemelen sıkıyorsunuz, nefesi ancak yaşayacak kadar alıyorsunuz. Vücudunuza yaptığınız baskının farkında değilsiniz. Vücudunuzda toparlanan bu tip bir gerginliği bırakabilmeniz için de önce farketmeniz gerekir öyle değil mi? Ancak bu farkındalığı kazandığınız anda böyle bir ortamda gerginliğinizi rahatlatabilirsiniz. O zaman araba kullanırken veya bilgisayar önünde çalışırken nefesinizi tutup, omuzlarınızı açtığınızı farkettiğiniz her an rahat bırakın kendinizi. Bir süre sonra alışkanlık haline almış bu fiziksel tepkilerimizin hepsini farkedip, gerginliğin tüm vücuda yayılmasını engelleriz, bu da kendimizi daha iyi hissettirir. Vücudun verdiği sinyalleri görmeye başlarız.

Okurlarımıza verebileceğiniz diğer pratik öneriler nelerdir?

*Sabahları yataktan uyararak kalkmayın. Önce nasıl hissettiğinizi fark edin ve gün boyunca bu bilinci koruyun.



*Çalışıyorsanız; günün yoğunluğuna fiziksel ve zihinsel stresine kendinizi kaptırmadan hayatınızın denge içinde olması gerektiğini hatırlatın kendinize. Bunun için de iş yerinizde kısa molaları ne zaman vereceğinizi önceden planlayın.

*Gergin olduğunuz bir günün sonunda ılık bir duş alıp, suyun ensenize, sırtınıza ve omuzlarınıza hafif masaj yapmasını sağlayın. Sonra da mümkünse aromaterapik bir yağ ile ayaklarınızı ve ensenizi ovun. Bu tip pratikleri alışkanlık haline getirmek, vücudunuza yapacağınız önemli yatırımlardır. Özellikle kronik ağrılara ve depresif ruh haline esir olarak yaşamak istemiyorsanız...

Röportaj: Seçil KILIÇ

