

## STRESE YAKLAŞIMINIZI DEĞİŞTİRİN

GÖKÇEN B. DİNÇ  
gokcenbd@noktadergisi.com.tr  
MIGUEL ANGEL RIVERA  
fotoğraflar



"Gerçekler değil, olayları algılama şeklimiz stresi yaratıyor." diyor Elvan Demirkan kitabının 'Sunuş' yazısında ve şöyle devam ediyor: "Hayatınızı değiştirmeyi vaat etmiyordum. Sadece kendinizi tanıyıp içte geliştirecek daha farkında, anlamlı ve kendi kontrolünüzde bir hayat için seçme şansınız olduğunu, bu bilinci verebilecek istiyordum." Bunu yaparken çok başarılı olduğuna şüphe götürmez, çünkü Amerika'nın önde gelen kurumlarında çalışan insanlar onun derslerine katılmaya başladıktan sonra hayatlarının değiştiğini söylüyor. American University'de "Yoga Temelli Stres Yönetimi" dersi, hastanelerde kronik ağrılarla başa çıkmanın yollarını anlatan seminerler veren Elvan Demirkan'ın yolu yogayla Amerika'da kesilmiş. Türkiye'den "sürekli memnuniyetsiz ve negatif bir yetişkin" olarak evlenerek gittiği Amerika'da hayatı daha da zorlaşmış. Bir arkadaşının zorlamasıyla yoga dersine yazılması onu bugünlere getiren yolun başlangıcı sayılabilir. Ama asıl değişimi, 5 yıl önce başına gelen trafik kazası başlatmış.

Demirkan bir Ashram'da aldığı yoga eğitiminde öğrendiklerini iyileşme sürecinde kullanmış ve bu kazayı hayatında olumlu bir olaya çevirmiş. Kitabında bu süreci, strese karşı bakış açısını değiştire-

Amerika'da yaşayan, USA Today gazetesi, Pentagon, IMF, Beyaz Saray ve Time dergisi çalışanlarına "Yoga Temelli Stres Yönetimi" eğitimi veren Elvan Demirkan, ilk kitabı "Hayatla Mücadeleden Yaşamaya Geçiş"te, stresi yenmek yerine strese karşı tepkimizi değiştirmenin önemine dikkat çekiyor.

meyi, nefes tekniklerini, ağrılarla başa çıkmanın yollarını, yogayı, farkındalığı ve daha bir çok şeyi anlatıyor Elvan Demirkan; "Yenileyen, onaran, dinlendiren yoga duruşlarını" da fotoğraflarla açıklıyor. Chi'ye ise stresi, yaşadıklarınızı, yogayı, kitabını ve nasil "farkında" olacağımızı anlattı.

### Stres nedir?

Bu algılama şeklimize göre değişir. Bazı şeylerin "benim" istediğim gibi olmamasını tehdit eden herkes ve her şey bizim için stres unsuru olabilir. Bunun yanında sizin aceleleniz varken önünüzdeki arabanın yavaş gidiyor olması, eşinizin annesi ile ihiğiniz, bir partiye gyecek bir şey bulamamanız da stres unsuru olabilir. Burada tabii terörizm, tsunami veya New Orleans'daki sel felaketi gibi olaylardan bahsetmiyorum. (Çünkü kronik gerginliğimizi yaratan stres faktörü bu tip doğal felaketler değildir) Ancak bu tip olaylar bile içimizde negatiflik, kinama yaratacağına yetkimizi geliştirebilir. Ben kronik gerginliğe ve tahammülsüzlüğe yol açan kendi kendimize yarattığımız stresten bahsediyorum. Hepimiz huzur ve sakinlik istiyoruz ancak fazla huzura da tahammül edemiyoruz. Var olduğumuzu hissetmek için o karmaşaya, dramaya ihtiyacımız var.

**Stresi kendimizin (olayları algılama şeklimizin) yarattığını söylüyorsunuz. Algılamış şeklimizi değiştirmek, stresi ortadan kaldırıyor mu?**

Bir şeye bakış şeklimiz değişirse o şey değişir. Stresi ortadan kaldıramazsınız ancak strese yaklaşımınızı değiştirebilirsiniz. Negatif iç diyalogumuzla, alışkanlık haline gelmiş yararlarımız ve inançlarımızla kendi kendimize yaptığımız baskılarla kronik gerginliğe davetiye çıkararak vücudumuzu bir zuha dönüştür-

yoruz. Yaklaşımınızı değiştirerek kendinize bilinçsiz olarak yaptığınız baskıyı ortadan kaldıracak veya azaltabilirsiniz. İçki, sigara, uyutucular, haplar, yüzyeseli ilişkilerle stresten kaçmaya çalışmak veya stresi inkâr etmek, içimize atmak veya agresif bir şekilde ortaya çıkartmak her ne kadar kısa bir süre için kontrolü elimizde hissettiriyor ve maalesef kendimizi kısa bir süre için iyi hissettiriyorsa da, uzun vadede problemler daha da birikiyor ve vücut bu birikimi ve kötü kullanmayı artık kaldıramıyor. Her şeyin sürekli değişime uğradığı dünyada kalıcılık aramayacağımızı ve olayların akışını durdurabileceğimizin kontrolünün elimizde olmadığını kavramamız gerekiyor. Her ne kadar tüm benliğimizle kontrolü ele geçirmeye çalışsak bile (ya da kontrolün elimizde olduğunu düşünsek de) kendimize yaptığımız baskı bir şekilde patlıyor ve hayatımıza daha da çok stres ekleniyor. Stres faktörünü değiştirmemiz mümkün değil. Stresi yenmek diye de bir şey yok. Çünkü karşı koyup, savaş verdiğimiz anda yine kendimize baskı yapıyoruz, yine gerginleşiyoruz, hem ruhsal hem fiziksel açıdan. Bunu kabul ettiğimiz anda zaten problemlerimiz yüzde ellisi ortadan kalkıyor. Eğer kullanıldığınız, haksızlığa uğradığınız bir ortamda olduğunuza inanmıyorsanız, kazınızdaki suçlayacağınıza (çünkü o kişiye siz değiştiremezsiniz) neden o ortamda kalmaya devam ettiğinizi bir düşünün ve bu ortamda kalmak için kaybettiklerinizi bir düşünün. Eğer cevap, hayallerimiz, garorunuz ve özgürlüğünüzü ödediğiniz çok yüksek bir bedel. Bu durumda kendinize minimum zarar verecek bir şekilde o ortamdan sıyrılabilirsiniz veya öyle bir şansınız yoksa da kabul edersiniz ve karşı koyup, kendinize zarar vermezsiniz. Elime o kadar çok mail geliyor ki duygusal