

"Strese ve acıya karşı koymayın!"

Izmirlî bir genç kadın Elvan Demirkan. Amerikan Savunma Bakanlığı Pentagon, Beyaz Saray, Ticaret Bakanlığı, IMF, Time dergisi ve USA Today gazetesi çalışanlarına "stres idaresi dersi" veriyor. Nisıl mı? 25 yaşındaki aslında kendinden kaçmak istiyor ama o zamanlar henüz bunun farkında değil. Amerika'ya gidiyor. Tabii kendisini de beraberinde götürdüğünü anlaması çok sürmüyor! Ciddi bir depresyon geçiriyor. Derken yoga öğrenmeye zorlu bir arkadaş.

Ama asıl büyük dönüştümü Washington'da geçirdiği trafik kazasından sonra yaşıyor. Bütün kemikleri kırılıyor ve bir daha asla eskisi gibi hareket edemeyeceğini biliyor. İşte o dönemde öyle bir şey oluyor ki, acılarını ve stresi kontrol etmek için çeşitli yöntemler olduğunu keşfediyor. Keşfetmekle de kalmayıp bunu insanlarla paylaşmaya başlıyor. Bu arada boşanıyor, kızıyla birlikte yepyeni bir hayat kuruyor. Üstü Amerika'da kısa sürede yayılıyor. O kadar ki kendini Amerikan Üniversitesi'nde stres yönetimi dersi verirken buluyor. Bununla da kalmıyor. Pentagon'da, Beyaz Saray'da uygulamalı derslere başlıyor.

Izmir'de iş hayatının içindeyken kendini Amerika'da bambaşka bir dünyanın içinde buluyor kısaca. Ve bildiklerini daha çok kişiyle paylaşmak için bir kitap yazıyor. "Hayatla Mücadeleden Yaşamaya Geçiş" bu hafta Remzi Kitabevi'nden çıktı. Çıkar çıkmaz da en çok satılan arasına girdi. Elvan Demirkan kısa bir süre için Türkiye'deydi. Küçük tatlı kızı Mira'yla birlikte kendisini Pentagon'a götürülen macerasını anlattı. Bu arada soyadı tamdik geldiyse; Demir Demirkan, Mira'nın amcası...

■ Kimsiniz siz?
Izmirlîyim. Bir denizcilik taşıma şirketinde koordinatör olarak çalışıyorum. 25 yaşında ise hayatımda büyük bir değişiklik yaparak Amerika'ya gittim.

■ Amerika'ya gittiniz mi, kaçtınız mı?
Kaçtım! Evlendim ve gittim. Eşim orada yaşıyordu. Ama izole bir yaşantı içine girdim orada. Birdenbire çok fazla içime kapandım. Hayatımda her zaman bir huzursuzluk vardı zaten. Bütün bunlar orada iyice su yüzüne çıktı. Evliliğim de bu durumdan etkileniyordu. Kazım doğdu ama onun doğumu da beni olumlu etkilemedi. O boşluğumun ve depresif ruh halimin üstüne çocuğumun doğmuş olmasını, o ağrılı kıldırımamaya başladım. Kendi çocuğumdan hoşlanmadım uzun bir süre.

"Üniversitede derslerden sonra tavsiye ile Pentagon ve Beyaz Saray'a geçtim"

■ Ağrılar ya da stresi yok edebileceğinizi mi iddia ediyorsunuz?
Böyle bir iddiam yok. Ben sadece kendi tecrübelerimi anlatıyorum. Strese adapte olmanın yollarını öğretmeye çalışıyorum insanlara. Ağrılar ve stres için de bazı hareketler yapmalarını öneriyorum. Korku, endişe, ağrıyla ilişkiniz konusunda önerilerde bulunuyorum. Yaptığım iş bu. Kazadan sonra öğrendiklerimle yoga temelli stres idaresi dersleri vermeye başladım. Kısa sürede adım duyuldu. Amerikan Üniversitesi'nde kredili olarak bu dersi vermeye başladım. Derken Pentagon, Beyaz Saray ve diğerleri geldi.

■ Buralara nasıl kabul edildiniz?
Hep tavsiye üstüne. Önce USA Today gazetesinde bazı gazetecilere ders vermeye başladım. Gazeteci öğrencilerimin tavsiyesiyle Pentagon'a kabul edildim. 1999'dan beri Pentagon'da ders veriyorum. Bunun dışında IMF, Amerikan Ticaret Bakanlığı, Time dergisi de var...



Fotografılar: ERCAN ARSLAN

Elvan Demirkan evlenip gittiği Amerika'da büyük bir kaza geçirdi. Artık hiçbir zaman eskisi gibi olamayacaktı. O dönemde kendi bedeninde stres ve ağrı konusunda ilginç keşifleri oldu. Şimdi Beyaz Saray, Pentagon ve Time Dergisi çalışanlarına "uygulamalı stres idaresi" dersleri veriyor. Deneyimlerini anlattığı bir de kitabı çıktı

■ Ne oluyor da kafayı yogaya takıyorsunuz?

Bunaldım olduğumu gören bir arkadaşım beni zorla bir yoga dersine götürüyor. Ne olduğumu bile bilmiyorum. Ama devam ettikçe hayatımda değişiklikler fark ediyorum. Bir süre sonra yoga sertifikası almaya karar veriyorum. Bir aylık bir kampa katılıyorum. Sabah 5.30 akşam 21.30 yoga, meditasyon, anatomi, fizyoloji dersleri alıyoruz. Aslında baskılı bir ortam. Gittiğim gündün itibaren oradan da kaçmak istiyordum. Ama sonunda karşı koymak yerine kendimi bırakmayı deniyordum işe yarıyor. sertifika için eğitimlere devam ediyordum ve yoga öğretmeni oluyordum. Hiç düşünmediğim bir meslek! Ama asıl farkındalığı başka bir olayla yaşıyorum.

■ Ne oluyor?

Çok büyük bir trafik kazası! 1999'da Washington'da akşam saatleri. Tek başıma arabamın içindeyim. Karşadan gelen araba bana çarpıyor. Beni arabamın kapısını ve tavanını keserek yaklaşık bir saatte çıkarıyorlar. Ama hiç bayılmıyorum. O korkunç acının her anını yaşıyorum. Arabayı çeken polisler benim için "Bu kadın bir melek olmalı. Buradan nasıl canlı çıktı?" diyorlar. O kazadan sonra iki ameliyat geçiriyordum, yıllarca tedavi görüyordum. Doktorlar bir yıl yürütemeyeceğimi, bir daha da hiçbir zaman aktif spor yapamayacağımı söylüyorlardı. Acılar çekiyordum. Ama kazadan sonra bende büyük değişiklikler oluyor. Kendime güvenimi kazanmamı sağlıyor kaza.

■ Kazıyla kendine güven arasında nasıl bir ilişki var?

Zınnettiğimden daha kuvvetli olduğumu görüyordum. Kazım Mira'dan sonra hayatımdaki en büyük hediye bu kaza. Çünkü acılarla ve yaşadığım stresle ilişkim değişiyor. Stresi ve acıyı reddetmek yerine kabulleniyordum. Mesela bir yerimiz acıdayken dışlarınızı sakar, omuzlarınızı kasarsınız. Böylece sancının yoğunluğu daha da artar. Çünkü karşı koyuyorsunuz. Onu hissetmek istemiyorsunuz. Ama sancıyı hissettiğiniz anda vücudunuzun kastığınız diğer yerlerini serbest bırakırsanız dayanma toleransınız artıyor. Doktorları bile şaşırtacak hızda iyileşiyordum. Bu potansiyel herkeste var. Onu ortaya çıkarmak gerek. ■

"Gazeteciler, Pentagon çalışanlarından daha stresli"

■ Kimler geliyor derslerinize?

USA Today / Gannett grubu yönetim kurulu üyelerinden biri mesela. USA Today büyük bir medya grubu. Türkiye'deki Doğan Grubu gibi. Buradaki pek çok gazeteci, editör, köşe yazarı, gazete avukatı geliyor. Pentagon'da ise öğrencilerim devamlı değişiyor. Çoğu rütbeli asker. Gizli görevi olanlar var. CIA'n çalışanları da gelmişti derslerime. 11 Eylül'de iki öğrencimi kaybettim. O sabah Pentagon'da dersim vardı. Dersime iki saat kala televizyonda Pentagon'a uçak düştüğünü duydum. İnanmadım. İki hafta sonra derse başladık. İki kişi eksiktik. Derslerime el ele gelen bir kari-koca vardı. Kadın bu sefer yalnızdı. İlk defa kocası olmadan girdi dersime.

■ Hayli havalı bir şey olsa gerek oralarda ders vermek!

(Gülüyor) İlk zamanlar kabul edildiğimde benim için de çok önemliydi. Ama çok uzun zaman oldu. Pentagon'da 1999'dan beri ders veriyordum mesela. Tabii askeri binalar ve hükümet binalarının çok keyifli yerler olduğunu söyleyemeyecğim.

■ E söyleyin barı, kim daha stresli?

Gazeteciler! Time dergisi ve USA Today'de çalışanları, yani gazeteciler Pentagon ve Beyaz Saray çalışanlarından daha stresli! Zaman kısıtlı, mükemmel olmak zorundasınız. Bir de gazetecilerin egoları mesleklerinden ötürü doğal olarak çok yükseliyor. Siz gazeteciler egonuzla yaşamaya başlıyorsunuz. Sahip olduğunuz güçler gitmeye başladığı zaman kendinizi bir hiç olarak görüyorsunuz. Bu insanı çok büyük bir psikolojik bunalıma sokuyor.

■ Pekli söyler misiniz stres idaresi ne demek?

Strese sağlıklı ve pratik bir şekilde adapte olabilmeyen metotlarını öğrenmek demek. Stres altında olayların kendisinden değil, bizim olayları algılamaya biçimimizden kaynaklanıyor. Stresi vücutta toplamamayı başarabilmek ve onu dağıtabilmek mümkün.