

Dr. Gabor Mat  
Daniel Mat   ile

NORMAL EFSANES 

Toksik Bir Kültürde Travma,
Hastalık ve İyileşme

Çeviren: Engin Süren



2. BASKI


hep
kitap

hep kitap TARAFINDAN YAYIMLANAN
DİĞER KİTAPLARI

Çocuklarınıza Tutunun
Dağınık Zihinler

Normal Efsanesi

Orijinal adı: The Myth of Normal
© 2022, Gabor Maté
Yazan: Dr. Gabor Maté, Daniel Maté
İngilizce aslından çeviren: Engin Süren

© hep kitap 2023

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Anatolia Lit Ajans ve Sterling Lord
Literistic aracılığıyla satın alınmıştır.

Bu eserin Türkçe yayın hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin
alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya
edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2023, İstanbul
2. baskı / Mayıs 2023 (Toplam 6.000 adet)

ISBN 978-605-192-504-2

Sertifika no: 48040

Editör: Ümran Özbacı
Kapak ve sayfa tasarımı: Efdal Basan

Baskı: Optimum Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 Küçükçekmece / İstanbul
Tel. (0212) 463 71 25
Sertifika no: 41707

hep kitap
Caferağa Mah.
Neşet Ömer Sok.
Aydın İş Merkezi
No: 4 Kat: 4
Kadıköy 34710 İstanbul

www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr

* hep kitap, TEAS Yayıncılık A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

NORMAL EFSANESİ
TOKSİK BİR KÜLTÜRDE
TRAVMA, HASTALIK VE İYİLEŞME

Dr. Gabor Maté
Daniel Maté

Çeviren:
Engin Süren



Beni benden önce gören, ben kendimi sevmeden çok daha önce beni seven hayat arkadaşım sevgili Rae'ye. O olmasa çalışmalarımın hiçbiri olmazdı. Ve birlikte büyüttüğümüz, dünyamızı aydınlatan çocuklar Daniel, Aaron ve Hannah'ya.

En iyi doktor aynı zamanda bir filozof olandır.

— Klaudios Galenos (Pergamonlu Galenos)

Çünkü eğer tıp gerçekten büyük görevini başaracaksa, siyasal ve toplumsal yaşama müdahale etmelidir. Hayati süreçlerin normal sosyal işleyişine sekte vuran engellere işaret etmeli ve bunların ortadan kaldırılmasına katkıda bulunmalıdır.

— Rudolf Virchow, 19. yüzyıl Alman hekimi

Hayatta kalmaya çalışırken hastalığı bir başa çıkma stratejisi, kültür içinde bir kayıp haline getirirsiniz.

— Stephen Jenkinson

İÇİNDEKİLER

Yazarın Notu.....	11
Giriş: Normal Neden Bir Efsanedir? (Ve Bu Neden Önemli?).....	13

KISIM I

Birbirine Bağlı Doğamız

Bölüm 1: Olmak İsteyeceğiniz Son Yer: Travmanın Önyüzü	27
Bölüm 2: Maddi Olmayan Bir Dünyada Yaşamak: Duygular, Sağlık ve Beden-Zihin Bütünlüğü	48
Bölüm 3: Beynimi Zangırdatıyorsun: Son Derece Kişilerarası Biyolojimiz	62
Bölüm 4: Etrafımı Saran Her Şey: Yeni Bilimden Mesajlar	69
Bölüm 5: Bedende İsyan: Asi Bağışıklık Sisteminin Gizemi.....	77
Bölüm 6: Bir Şey Yok: Süreç Olarak Hastalık.....	93
Bölüm 7: Travmatik Bir Gerginlik: Bağlanma mı Özgünlük mü?	104

KISIM II

İnsan Gelişiminin Tahrifi

Bölüm 8: Biz Aslında Kimiz? İnsan Doğası, İnsan İhtiyaçları	123
Bölüm 9: Sağlam veya Kırılğan Bir Temel: Çocukların Önlenemez İhtiyaçları	131
Bölüm 10: Eşikteki Bela: Dünyaya Gelmeden Önce	143
Bölüm 11: Seçeneklerim Neler? Tıbbileştirilmiş Bir Kültürde Doğum	152
Bölüm 12: Ay' da Bahçecilik: Altı Oyulmuş Ebeveynlik.....	164
Bölüm 13: Beyni Yanlış Yöne Zorlamak: Çocukluğun Baltalanması....	182
Bölüm 14: Sıkıntı İçin Bir Şablon: Kültür Karakterimizi Nasıl İnşa Eder?	199

KISIM III

Anormali Yeniden Düşünmek: Uyum Olarak Kederler

Bölüm 15: Sadece Kendin Olmamak: Bağımlılık Hakkındaki Efsaneleri Çürütmek	211
Bölüm 16: Elini Göstermek: Bağımlılığa Yeni Bir Bakış	224
Bölüm 17: Acımızın Yanlış Bir Haritası: Akıl Hastalığı Hakkında Yanlış Anladığımız Şeyler.....	234
Bölüm 18: Zihin Bazı İnanılmaz Şeyler Yapabilir: Delilikten Anlama	251

KISIM IV

Kültürümüzün Toksik Unsurları

<i>Bölüm 19:</i>	Toplumdan Hücreye: Belirsizlik, Çatışma ve Kontrol Kaybı	273
<i>Bölüm 20:</i>	İnsan Ruhunu Soymak: Bağlantının Kopması ve Yarattığı Hoşnutsuzluklar	284
<i>Bölüm 21:</i>	Seni Öldürse de Umurlarında Değil: Strateji Olarak Sosyopati.....	295
<i>Bölüm 22:</i>	Saldırıya Uğrayan Benlik Duygusu: İrk ve Sınıf Nasıl Rahatsızlık Verir?	308
<i>Bölüm 23:</i>	Toplumun Darbe Emicileri: Kadınların Durumu Neden Daha Kötü?	325
<i>Bölüm 24:</i>	Acılarını Hissediyoruz: Travma Dolu Politikamız	339

KISIM V

Bütünlüğe Giden Yollar

<i>Bölüm 25:</i>	Öncülük Eden Zihin: İyileşme Olasılığı	357
<i>Bölüm 26:</i>	Dört Başlık ve Beş Şefkat: Bazı Şifa İlkeleri	369
<i>Bölüm 27:</i>	Korkunç Bir Hediye: Öğretmen Olarak Hastalık	384
<i>Bölüm 28:</i>	Vücut Hayır Demeden Önce: Kendine Dönüşün İlk Adımları	400
<i>Bölüm 29:</i>	Görmek İnanmamaktır: Kendini Sınırlayıcı İnançları Bozmak	413
<i>Bölüm 30:</i>	Düşmandan Dosta: İyileşmenin Önündeki Engellerle Çalışmak	421
<i>Bölüm 31:</i>	Kızılderili Çadırında İsa: Psikedelikler ve Şifa.....	437
<i>Bölüm 32:</i>	Gerçek Bir Şey Olarak Hayatım: Dokunaklı Ruh	452
<i>Bölüm 33:</i>	Bir Efsaneyi Yıkma: Daha Sağlıklı Bir Toplum Görmek ...	468
Teşekkür		485
Daniel'in Teşekkürü		487
Notlar		489
Dizin		533

Bu kitapta kompozit veya kurgusal karakterler yok. Anlatılan her hikâye gerçek bir insanın hikâyesi; yapılan görüşmelerin kayıtları ara sıra netlik amacıyla yapılan düzenlemelerle dosdoğru yazıya döküldü. Sadece isim kullanılmışsa bu, görüşülen kişinin talebi üzerine mahremiyeti korumak için takma ad kullanılmış demektir. Bu gibi durumlarda, bazı biyografik veriler de biraz değişebilir. Hem isim hem soyismin verildiği yerlerde kimlik gerçektir.

Aksi belirtilmedikçe tüm italikler bana aittir.

Yazarlık hakkında birkaç kelime etmek isterim. Bu kitabı oğlum Daniel ile birlikte yazdım. Genelde “ile” kelimesi yazarları tanımlarken bir hayalet yazarı, ana yazarın fikirlerini işleyerek yazılı hale getiren kişiyi belirtmek için kullanılır. Burada durum böyle değildi: Çoğu bölümde birincil yazar bendim; Daniel tarza, üsluba, tartışmanın netliğine ve erişilebilirliğe özel bir gözle bakarak sık sık kendi fikirleriyle katkıda bulundu. Ara sıra kendimi ne söyleyeceğimi ya da nasıl söyleyeceğimi şaşırılmış halde bulduğumda, bir süre için yazı dizginlerini eline aldı ve derlediğim veya kaleme aldığım bölüm yahut bölümlerde maharetini gösterdi. Her durumda, ikimiz de tatmin olana kadar bölümleri karşılıklı gözden geçirdik. Kitabın yapısı ve akışı da kitap önerisinin hazırlanmasından son taslak aşamasına kadar aramızda devam eden bir işbirliğiydi.

Bu nedenle, kitabın *eser sahipliği* kısmı eşit dağılmamış olsa da çalışmalarımı, araştırmalarımı, analizlerimi ve deneyimlerimi yansıtmaktadır ve ortaklaşa yazılmıştır. Daniel’in zeki ortaklığı olmadan bu görevi başaramazdım.

Gabor Maté
Vancouver, B.C.

GİRİŞ

NORMAL NEDEN BİR EFSANEDİR? (VE BU NEDEN ÖNEMLİ?)

Milyonlarca insanın aynı yanlışları paylaşması, bu yanlışları erdem haline getirmez; bu kadar çok hatayı paylaşmaları o hataları gerçek kılmaz ve milyonlarca insanın aynı zihinsel patoloji biçimlerini paylaşması bu insanların akli başında olduğu anlamına da gelmez.

— Erich Fromm, *Sağlıklı Toplum*

Tüm zamanların sağlık konusunda en takıntılı toplumunda, her şey yolunda değil.

Sağlık ve esenlik modern bir saplantı haline geldi. Milyarlarca dolarlık endüstriler; insanların daha genç görünmek, daha uzun yaşamak, daha canlı hissetmek veya sadece daha az arıza belirtisi göstermek için bitmeyen arayışlara yaptığı –finansalın yanı sıra duygusal ve zihinsel– yatırımlara bel bağlamış durumda. Dergi kapaklarında, televizyon haberlerinde, her an her yerde olan reklamlarda ve günlük viral çevrimiçi içerik yağmurunda sözümona “son dakika sağlık haberleri”ne denk geliyoruz; tümü de şu ya da bu kendini iyileştirme şekline itiyor bizi. Ayak uydurmak için elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz: Takviyeler alıyor; yoga stüdyolarına yazılıyor; bir beslenme düzeninden diğerine geçiyor; genetik testler için para harcıyor; kanseri veya bunamayı önlemek için stratejiler geliştiriyor; beden, akıl ve ruh hastalıkları için tıbbi tavsiye veya alternatif terapiler peşinde koşuyoruz.

Gelgelelim kolektif sağlığımız kötüye gidiyor.

Neler oluyor? Nasıl oluyor da modern dünyamızda, tıbbi dehanın ve gelişmişliğin zirvesinde, akıl hastalığı ve bağımlılıkların yanı sıra giderek daha fazla kronik fiziksel hastalık görüyoruz? Ayrıca bunu fark ettiğimiz halde nasıl oluyor da daha fazla paniğe kapılmıyoruz? COVID-19 salgını gibi akut felaketleri bir kenara bıraksak bile, bize saldıran birçok hastalığı önleme ve iyileştirmeye giden yolu nasıl bulacağız?

Otuz yılı aşkın bir süredir, bebek doğurtmaktan palyatif bakım servisini yönetmeye kadar çeşitli işlerde çalışan bir doktor olarak, her zaman bireysel ve yaşamlarımızın geliştiği sosyal ve duygusal bağlamlar ile ardından gelen sağlık ya da hastalık arasındaki bağlantılardan etkilendim. Bu merak –ya da büyülenme mi demeliyim?– zamanla beni bu tür bağlantıları incelikle betimleyen modern bilimi derinlemesine incelemeye yöneltti. Önceki kitaplarımda, özellikle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), kanser ve her türlü otoimmün hastalık ve bağımlılık gibi rahatsızlıklarda kendilerini gösterdikleri için bu bağlantıların bazılarını araştırdım. Hayatımızın en biçimlendirici dönemi olan çocuk gelişimi hakkında da yazdım.¹

Bu kitap, *Normal Efsanesi*, gözünü çok daha kapsayıcı bir şeye diyor. Şimdiki zamanımızı kuşatan tüm zihinsel ve fiziksel kronik rahatsızlıkların salgınının ardına bakınca, kültürümüzün kendisinde bir şeylerin yanlış olduğuna; kültürün hem acısını çektiğimiz rahatsızlıkların döküntüsünü hem de en önemlisi, çıkmazımızı açıkça görmemizi engelleyen ideolojik kör noktaları yarattığına inanmaya başladım. Kültürümüzün her alanında yaygın olan ancak kendi mesleğimde korkunç bir seviyede endemik olan bu kör noktalar, bizi sağlığımızı sosyal-duygusal yaşamlarımıza bağlayan bağlantılardan habersiz bırakır.

Başka şekilde söyleyeyim: Kronik hastalık –zihinsel veya fiziksel– büyük ölçüde işlerin gelişme şeklindeki bir *aksaklık* değil, işlerin gelişme şeklinin bir *işlevi* veya *özelliğidir*; gizemli bir sapma değil, nasıl yaşadığımızın bir sonucudur.

Bu kitabın altbaşlığındaki “toksik bir kültür” ifadesi, endüstriyel çağın başından beri çok yaygın ve insan sağlığına düşman olan

çevresel kirleticiler gibi şeyleri çağrıştırabilir. Asbest parçacıklarından zıvanadan çıkan karbondioksit, sahiden de aramızda gerçək, fiziksel toksinler konusunda bir yoksunluktan söz edemeyiz. “Toksik” sözcüğünü daha çağdaş, popüler psikoloji bağlamından da anlayabiliriz, tıpkı mevcut sosyopolitik anı simgeleyen olumsuzluk, güvensizlik, düşmanlık ve kutuplaşmanın yayılmasında olduğu gibi.

Bu iki anlamı tartışmamıza kesinlikle dahil edebiliriz, ancak ben daha geniş ve kökü daha derinlerde olan bir şeyi karakterize etmek için “toksik kültür” ifadesini kullanıyorum: *Bizi çevreleyen ve mecburen hayatımızın her yönünü kaplayan sosyal yapılar, inanç sistemleri, varsayımlar ve değerler bağlamının tamamı.*

Toplumsal yaşamın sağlığa bağlı olduğu yeni bir keşif değil, fakat bunun farkına varılması hiç bu kadar elzem olmamıştı. Bunu zamanımızın en önemli sağlık sorunu olarak görüyorum; nedeni de –birkaç göze çarpan faktörü belirtecek olursam– çabucak gelişen stres, eşitsizlik ve iklim felaketinin etkileri. Esenlik kavramımız her anlamda bireyselden küresele geçmelidir. Bu özellikle, kültür tarihçisi Morris Berman’ın sözleriyle, “bütün bir zihinsel dünyayı çevreleyen mevcut ticari ortam” haline gelen küreselleşmiş kapitalizm çağında böyle.² Bu kitapta vurgulanacak zihin-beden birliği göz önüne alındığında, bunun aynı zamanda tamamen fizyolojik bir ortam oluşturduğunu da eklemek isterim.

Benim iddiam şu: Sosyal ve ekonomik kültürümüz doğası gereği –son birkaç onyılında artan oranda yaptığı gibi– esenlik kavramını en ciddi şekillerde baltalayan kronik stresörler üretiyor.

İşte yararlı bulduğum bir benzetme. Bir laboratuvar da kültür, şu veya bu organizmanın gelişimini teşvik etmek için özel olarak yapılmış biyokimyasal sudur. Söz konusu mikropların bir sağlık ve genetik uygunluk raporuyla yola çıktığını varsayarsak, doğru ve iyi korunmuş bir kültür mikropların mutlu, sağlıklı bir şekilde büyümesi ve çoğalması için fırsat vermelidir. Aynı organizmalar benzeri görülmemiş oranlarda patolojiler göstermeye başlarsa veya gelişemezse, bunun nedeni ya kültürün kirlenmiş olması ya da ilk etapta yanlış karışım olmasıdır. Durum ne olursa olsun,

biz buna haklı olarak *toksik bir kültür* diyebiliriz – yani desteklemesi gereken yaratıklar için uygun değildir. Ya da daha kötüsü, varlıklarını tehlikeye atar. İnsan toplumları için de durum aynıdır. Radyo spikeri, aktivist ve yazar Thom Hartmann’ın sözleriyle, “Kültür sağlıklı veya toksik, besleyici veya öldürücü olabilir.”³

Sağlıklı yaşam perspektifinden bakıldığında, bir laboratuvar deneyi olarak görülen mevcut kültürümüz, neyin ters gidebileceğinin giderek küreselleşen bir göstergesidir. Muhteşem ekonomik, teknolojik ve tıbbi kaynakların ortasında sayısız insanı stres, cehalet, eşitsizlik, çevresel bozulma, iklim değişikliği, yoksulluk ve sosyal izolasyondan kaynaklanan hastalıklara maruz bırakıyor. Milyonlarca insanın, nasıl önleneceğini bildiğimiz hastalıklar veya ortadan kaldırmak için fazlasıyla kaynağa sahip olduğumuz yoksunluklar yüzünden zamanından önce ölmesine izin veriyor.

Tarihin en zengin ülkesi ve küreselleşmiş ekonomik sistemin merkez üssü olan Amerika Birleşik Devletleri’nde, yetişkinlerin yüzde 60’ının yüksek tansiyon veya diyabet gibi kronik bir rahatsızlığı var, yüzde 40’ından fazlası ise bu tarz iki veya daha fazla rahatsızlıktan mustarip.⁴ Amerikalıların yaklaşık yüzde 70’i en az bir reçeteli ilaç kullanıyor; yarısından fazlası iki tane alıyor.⁵ Kendi ülkem Kanada’da, mevcut eğilimler devam ederse, bebek patlaması kuşağının [*baby boomers*] yarısı birkaç yıl içinde hipertansiyon sahibi olma yolunda ilerliyor.⁶ Kadınlar arasında, multipl skleroz (MS) gibi sakatlık bırakma potansiyeli taşıyan otoimmün durumların teşhisinde orantısız bir artış var.⁷ Gençler arasında, sigara kullanımıyla bağlantısı olmayan kanserler artıyor gibi görünüyor. Obezite oranları, oluşturduğu çoklu sağlık riskleriyle birlikte, Kanada, Avustralya ve özellikle yetişkin nüfusun yüzde 30’undan fazlasının kriterleri karşıladığı Amerika Birleşik Devletleri’nde yükseliyor. Son zamanlarda Meksika, bu hiç kiskanılmayacak kategoride kuzey komşusunu aştı ve saat başı otuz sekiz Meksikalıya diyabet teşhisi konuyor. Küreselleşme nedeniyle Asya da yetişiyor. Pekin’de bir çocuk sağlığı araştırmacısı olan Cheng-Ye Ji, “Çin obezite çağına girdi” diyor. “Artış hızı şoke edici.”⁸

Batı dünyasında, akıl sağlığıyla ilgili teşhisler gençler, yetişkinler ve yaşlılar arasında giderek artıyor. Kanada’da depresyon ve anksiyete, sayısı en hızlı artan tanılar haline geldi; 2019’da elli milyondan fazla Amerikalı, yani ABD’li yetişkinlerin yüzde 20’sinden fazlası bir akıl hastalığı atağı geçirdi.⁹ Yakın tarihli bir uluslararası anketin yazarlarına göre, Avrupa’da zihinsel bozukluklar “21. yüzyılın en büyük sağlık sorunu” haline geldi.¹⁰ Milyonlarca Kuzey Amerikalı çocuk ve genç, uyarıcılar, antidepresanlar ve hatta gelişmekte olan beyin üzerindeki uzun vadeli etkileri henüz belirlenmemiş antipsikotik ilaçlarla tedavi ediliyor – gençlerin beyinlerinin ve davranışlarının kimyasal kontrolü üzerinde tehlikeli bir sosyal deney. Çevrimiçi haber sitesi ScienceAlert’teki tüyler ürpertici 2019 manşeti her şeyi açıklıyor: “ABD’de Çocuk İntihar Girişimleri Birden Arttı ve Kimse Nedenini Bilmiyor.”¹¹ *Guardian*’ın yakın zamanda “İngiliz üniversitelerinde öğrencilerde görülen kaygı, zihinsel çöküntü ve depresyonda bir artış yaşanıyor”¹² dediği İngiltere’de de tablo aynı şekilde karamsar. Küreselleşme dünyayı sararken, şimdiye kadar “gelişmiş” ülkelerde bulunan koşullar yeni mahallerde kendine yer buluyor. Örneğin çocuklar arasında DEHB, Çin’de “büyüyen bir halk sağlığı sorunu” haline gelmiş durumda.¹³

Bizi çoktan etkilemeye başlayan iklim felaketi, tamamen yeni bir sağlık tehlikesini, nükleer savaşın Hiroşima’dan bu yana yarattığı varoluşsal tehdidin –böyle bir şey mümkünse– büyütülmüş bir versiyonunu ortaya çıkardı. “İklim değişikliğiyle ilgili endişe, gençlerin geleceklerinin olmadığını, insanlığın mahvolmaya mahkûm olduğunu idrak etmeleriyle bağlantılı” diyor kırk iki ülkede on binden fazla bireyin tutumlarını araştıran 2021 tarihli çalışmanın yazarları. Hükümetler ve yetişkinler tarafından ihanet ve terk edilme duygusunun yanı sıra, bu tür bir bunalım ve umutsuzluk “önemli, uzun süreli ve gitgide artan kronik stres faktörleridir; çocukların ve gençlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler bırakacaktır.”¹⁴

Kendimizi laboratuvar analogisindeki organizmalar rolünde görürsek bu ve diğer ölçütler, içinde bulunduğumuz kültürün

toksik bir kültür olduğunu açıkça gösterir. Daha da kötüsü, bizi rahatsız eden şeylerin çoğuna alıştık – ya da belki kültürel anlamda asimile olduk demeliyiz. Daha uygun bir kelime olmadığı için söylüyorum: “Normal” hale geldi.

Tıbbi uygulamada “normal” kelimesi, başka pek çok şeyin yanı sıra biz doktorların amaçladığı durumu da ifade eder ve sağlığı hastalıktan ayırıp tanımlayan sınırları belirler. Tedavileri veya ilaçları uyguladığımızda hedefimiz “normal seviyeler” ve “normal işlevselliktir.” Ayrıca başarıyı veya başarısızlığı “istatistiksel normlara” göre ölçeriz; endişeli hastalara bu semptomun veya şu yan etkinin “beklendiğini”, dolayısıyla tamamen normal olduğunu söyleriz. Bunların hepsi kelimenin özgül ve meşru kullanımlarıdır, bu da çabalarımızı uygun şekilde güdüleyebilmemiz için durumları gerçekçi bir değerlendirmeye tabi tutmamızı sağlar.

Bu kitabın başlığı “normal” kavramına bu anlamlarda değil; daha sağlıklı bir geleceğe doğru ilerlememize yardımcı olmak şöyle dursun; böyle bir çabayı engelleyen, gizlice zarar veren bir bağlamda atıfta bulunuyor.

Biz insanlar, bir şeylere alışmak için iyi kötü bir dehaya sahibiz, özellikle de değişiklikler kademeli olduğunda. Yeni ortaya çıkan “normalleştirmek” fiili, daha önce anormal olan bir şeyin radarımıza yakalanmadan geçmek için yeterince normal hale geldiği mekanizmayı ifade eder. O halde toplumsal düzeyde “normal”, genellikle “burada görülecek hiçbir şey yok” anlamına gelir: Tüm sistemler olması gerektiği gibi çalışıyor, daha fazla araştırmaya gerek yok.

Gördüğüm kadarıyla gerçek bundan oldukça farklı.

Merhum usta söz sarrafı, yazar ve denemeci David Foster Wallace, bir keresinde eğlenceli bir halk hikâyesi anlatarak normallikle ilgili sorunu iyi gösteren bir açılış konuşması yaptı. Hikâye su yollarından geçen iki balığın, onları neşeyle selamlayan, türlerinin yaşlı bir üyesiyle ilgili: “Günaydın çocuklar. Su nasıl?” İki genç balık biraz yüzmeye devam eder ve sonunda içlerinden biri diğere bakıp şöyle der: “Su da ne be?” Wallace’ın dinleyicilerine

düşündürtmek istediği nokta, “en açık, her yerde bulunan, önemli gerçeklerin, genellikle görülmesi ve konuşulması en zor olanlar” olduğuydu. Yüzeyde, bunun “banal bir basmakalıp” gibi görünebileceğini, ancak “yetişkin varoluşunun günlük siperlerinde, banal basmakalıp sözlerin *ölüm kalım derecesinde öneme sahip olabileceğini*” düşünmelerini istiyordu.

Adeta bu kitabın tezini dile getiriyordu. Gerçekten de bireysel olarak insanların yaşamları ve ölümleri –nitelikleri ve çoğu durumda süreleri– modern toplumun “görülmesi ve konuşulması en zor” yönleriyle yakından bağlantılıdır; balıklara suyun olduğu gibi, hem çok geniş hem de onlara farkına varılamayacak kadar yakın olan fenomenlerdir. Başka bir deyişle, günlük yaşamın bize şimdi normal görünen özellikleri, dikkatle bakmamız için en yüksek sesle haykıranlardır. Benim temel görüşüm bu. Bu yüzden de esas niyetim, bu fenomenleri görüp üzerlerine konuşmanın yeni bir yolunu sunmak, onları arka plandan ön plana çıkarmak, böylece çok ihtiyaç duydukları çareleri daha hızlı bir şekilde bulabilmek.

Toplumumuzda normal görülen pek çok şeyin ne sağlıklı ne de doğal olduğunu ve modern toplumun normallik kriterlerini karşılamamanın, birçok yönden, doğanın belirlediği ihtiyaçlarımız açısından son derece *anormal* olan gerekliliklere uyum sağlamak olduğunu iddia edeceğim – yani fizyolojik, zihinsel ve hatta ruhsal seviyelerde sağlıksız ve zararlı olduklarını.

Pek çok hastalığı kaderin acımasız bir cilvesi ya da menfur bir gizem olarak değil, *beklenen ve bu nedenle de anormal, gayri tabii koşulların normal sonucu* olarak görmeye başlayabilirsek, sağlıklı ilgili her şeye yaklaşımımızda devrimci sonuçlar elde ederiz. O zaman aramızdaki hasta bedenler ve zihinler artık bireysel patolojinin ifadeleri olarak değil; dikkatimizi toplumumuzun nereye gittiğine ve sağlık konusundaki kesin yargılarımız ve varsayımlarımızın –aslında kurgudan ibarettirler– olduğu yere çeken canlı alarmlar olarak görülür. Açıkça anlaşıldığı üzere, rotayı tersine çevirmek ve daha sağlıklı bir dünya inşa etmek için ne gerektiğine dair ipuçları da verebilirler.

Daha sağlıklı bir dünyayı teşvik etmenin önündeki en büyük engel; teknolojik zekâ, yeterli fon veya yeni keşif eksikliğinden ziyade kültürümüzün çarpık normallik fikridir, bu bizi halihazırda bildiklerimize göre hareket etmekten bile alıkoyar. Tıkayıcı etkileri, açık görüşün en çok arandığı alanda özellikle baskındır: Tıp.

Mevcut tıbbi paradigma, bazı yönlerden ampirik bilgiden ziyade bir ideolojiye daha fazla benzeyen, görünüşte bilimsel bir bükülme nedeniyle çifte kabahat işlemektedir. Karmaşık olayları biyolojiye indirger ve zihni bedenden ayırarak olmazsa olmaz birlikteliklerine önem vermeksizin neredeyse yalnızca biriyle ya da diğeriyle ilgilenir. Bu eksiklik tıbbın tartışmasız mucizevi başarılarını geçersiz kılmaz, onu uygulayan pek çok insanın iyi niyetini de lekelemez, ancak tıp biliminin sağlayabileceği faydayı ciddi şekilde kısıtlar.

Sağlık sistemlerimizi engelleyen en ısrarcı ve feci başarısızlıklardan biri –bilmemek ya da gerçekten, aktif bir şekilde görmezden gelmek anlamında– *bilimin halihazırda sahip olduğu şey hakkındaki bir cehalettir*. Örneğin: Yaşayan insanların ayrı organlara ve sistemlere, hatta “zihinlere” ve “bedenlere” bile bölünemeyeceğine dair geniş kapsamlı ve giderek artan kanıtlar. Genel olarak, tıp dünyası bugüne kadar kanıtları özümsemeyi ve yöntemlerini buna göre yeniden düzenlemeyi istemedi veya yapamadı. Yeni –çoğu kavramsal olarak yeni olmayan– bilim, tıp fakültesi eğitimi üzerinde henüz önemli bir etkiye sahip değil ve bu da iyi niyetli sağlık hizmeti sağlayıcılarını karanlıkta bırakıyor. Birçoğu noktaları kendi başlarına birleştirmek zorunda kalıyor.

Benim için parçaları bir araya getirme süreci, birkaç onyıl önce, bir önseziyle hastalarımı hastalıklarının daha geniş bağlamıyla ilgili sorular sorarken, semptomlar ve tıbbi geçmiş hakkındaki yavan doktor sorularının standart repertuvarının ötesine geçtiğimde başladı: Yaşamları. Bu erkek ve kadınların yaşama, ölme, acı çekme, iyileşme şekilleri ve paylaştıkları hikâyeler aracılığıyla bana öğrettikleri şeyler için minnettarım. Bunun, bilimin gösterdiği şeyle tamamen uyumlu olan özü şudur: Sağlık ve hastalık, belirli bir bedende veya vücudun belli bir kısmında rastgele meydana gelen

durumlar değildir. Aslında bunlar, yaşanmış bütün bir hayatın ifadesidir, biri diğerinden soyutlanarak anlaşılamaz: Bir koşullar, ilişkiler, olaylar ve deneyimler açısından etkilenmiş –ya da daha iyisi, ortaya çıkmış– bir hayatın.

Tabii ki son iki yüzyılın şaşırtıcı tıbbi ilerlemelerini ve çalışmaları insan sağlığının birbirinden farklı pek çok alanında dev ilerlemelere yol açanların yorulmak bilmeyen metanetini ve entelektüel dehasını kutlamak için nedenlerimiz var. Sadece bir örnek vermek gerekirse, ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezlerine göre, çocuk felci vakaları –sadece iki veya üç nesil önce sayısız çocuğu öldüren veya sakat bırakan korkunç bir hastalık– 1988’den bu yana yüzde 99’dan fazla azaldı; günümüzde çoğu çocuk muhtemelen bu hastalığı hiç duymamıştır.¹⁵ Daha yakın zamanlı olan HIV salgını bile nispeten kısa bir süre içinde, en azından doğru tedavi türlerine erişimi olanlar için kati ölüm neticesinden yönetilebilir bir kronik duruma geriletildi. COVID-19 pandemisi ne kadar yıkıcı olsa da aşıların hızlı gelişimi modern bilim ve tıbbın zaferleri arasında sayılabilir.

Bunun gibi iyi haber hikâyeleriyle ilgili sorun –ve bunlar gerçekten iyi haberler– genel olarak daha sağlıklı bir yaşam standardına doğru ilerleme kaydettiğimize, bizi yanlış bir dinginliğe sürüklediğine dair güven verici inancı körüklemeleridir. Oysa gerçek resim oldukça farklı. Karşı karşıya olduğumuz çağdaş sağlık sorunlarını engellemenin eşiğinde olmak şöyle dursun, çoğuyla zar zor başa çıkıyoruz. Genellikle yapabileceğimiz en iyi şey, cerrahi veya farmakolojik olarak veya her ikisini de kullanarak semptomları hafifletmek oluyor. Tıbbi atılımlar ne kadar hoş karşılanırsa karşılanırsın ve araştırmalar ne kadar verimli olursa olsun, sorunun özü gerçeklerin kıtlığı değil, teknolojik veya teknik eksiklikler değil, gördüklerimizi açıklayamayan, yetersiz hale gelmiş, modası geçmiş bakış açısıdır. Buradaki amacım, daha sağlıklı bir paradigma için muazzam olasılıklar yarattığına inandığım yeni bir bakış açısı sunmak: Olduğumuz kişinin en iyi tarafını besleyen yeni bir normal vizyonu.

Bu kitabın çizdiği yay, ne kadar sağlıklı veya sağlıklı olmadığı-muzu etkileyen, eşmerkezli neden, bağlantı ve sonuç çemberlerini takip ediyor. İnsan biyolojisi düzeyinde içeriden başlayarak; sonra bedenlerimizin, beyinlerimizin ve kişiliklerimizin geliştiği yakın ilişkileri inceleyerek, kolektif varoluşumuzun en makro boyutlarına, yani sosyoekonomik ve politik olana doğru yola çıkacağız. Yol boyunca fiziksel ve zihinsel sağlığımızın; hissettiklerimizle, kendimiz ve dünyayla ilgili algılarımız ve inançlarımızla ve yaşamın müzakere edilemez insani ihtiyaçlarımızı karşılama ya da karşılamama şekliyle nasıl karmaşık bir şekilde iç içe geçtiğini göstereceğim. Çünkü travma, modern yaşamın temel deneyim katmanıdır, ancak büyük ölçüde göz ardı edilmiş veya yanlış anlaşılmıştır. Takip eden her şeyi üzerine kurabilmek için işlevsel bir tanımla başlayacağım.

Görevim, her aşamada, bilimin ve dikkatli gözlemlerin bize söylediklerini göz önünde bulundurarak, statükoyu sabit tutan mitleri çözmek amacıyla ortak bilgi ve bilgelik perdesini kaldırmak. Önceki kitaplarımda olduğu gibi, bilim ve sağlık üzerindeki etkileri, gerçek hayat hikâyeleri ve hastalık ve sağlık yolculuklarından bir şeyleri cömertçe benimle paylaşan insanların vaka çalışmaları yoluyla açıkça ortaya konacak. Bunların bazıları biraz şaşırtıcı, bazıları gerçekten inanılmaz, bazıları kalp kırıcı, bazılarıysa ilham verici.

Evet, ilham verici. Çünkü tüm zor haberlerin yüreklendirici bir neticesi var. Bir kültür olarak sağlık ve hastalık hakkında normalleştirdiğimiz şeylere sağduyuyla bakabildiğimizde ve aslında bunların alinyazısı veya kader olmadığını fark ettiğimizde, doğanın bizim için her zaman amaçladığı şeye geri dönme olasılığı belirir. Gelelim altbaşlığımızdaki “iyileşme”ye: Bir kez şeylerin nasıl olduğunu açıkça görmeye karar verdiğimizde, iyileşme (*healing*) süreci –kökünde “bütüne dönüş” anlamına gelen bir kelime– başlayabilir. Bu ifade, mucizevi tedavi vaatleri içermiyor; sadece her birimizin sıhhat konusunda henüz hayal edilmemiş olasılıkları, pasif bir şekilde alıştığımız normallik hakkındaki yanıltıcı

efsanelerle* yüzleştiğimizde ve onları şürüttüğümüzde ortaya çıkan olasılıkları bünyemizde barındırdığımızı kabullenmeyi içe-riyor. Eğer bu bizim için bireyler olarak doğruysa, bir canlı türü olarak da doğru olmalı.

İyileşme garanti değildir, ancak elde edilebilir. Dünya tarihinin bu noktasında bunun aynı zamanda gerekli olduğunu söylemek abartı olmaz. Yıllar boyunca gördüğüm ve öğrendiğim her şey, bunun içimizde olduğuna dair güvence veriyor bana.

Her ne kadar “efsane” sözcüğünü çoğunlukla “kurgusal” veya “yanıltıcı” gibi çağdaş anlamında kullanacak olsam da, kitabın ilerleyen bölümlerinde kelimenin eski anlamıyla gerçek *mitsel düşüncenin* iyileştirici gücünü kabul etmem de gerekecek.

KISIM I

Birbirine Bağlı Doğamız

Parçalı düşünürüz, bu yüzden parçaları görürüz. Ve bu görme şekli bizi dünyanın gerçek parçalarını yapmaya yönlendirir.

– Susan Griffin, *A Chorus of Stones*



Eşim Rae'nin yaptığı, üç aylıkken annem Judith'in kucağındayken çekilen, 1944 tarihli fotoğrafa (sol üst köşede görünen) dayanan bir resim. Taktığı sarı yıldız, Nazi işgali altındaki diğer bölgelerde olduğu gibi Macar Yahudileri için de zorunlu kılınan utanç rozetidir. Rae, bebek gözlerimdeki kaygılı bakışı ve korkuyu iyi yakalamış. Tuval üzerine akrilik, 101,6 × 76,2 cm 1997. www.raemate.com

BÖLÜM 1

OLMAK İSTEYECEĞİNİZ SON YER: TRAVMANIN ÖNYÜZÜ

Bir tür travma öngörmeden bireysel bir yaşamın kapsamını hayal etmek zordur; çoğu insanın bu konuda ne yapacağını bilmesi de zordur.

– Mark Epstein, *Günlük Yaşamın Travmaları*

Şunu hayal edin: Bu yazıdan altı yıl önce, yetmiş bir yaşında bir gençken, yazarınız Philadelphia’ya yapılan bir konuşma gezisinden Vancouver’a geri dönüyor. Konuşma başarılıydı, dinleyiciler coşkuluydu, bağımlılık ve travmanın insanların yaşamları üzerindeki etkisiyle ilgili mesajım iyi karşılandı. Air Canada’nın teveccühüyle biletim *business class*’a yükseltildince beklenmedik derecede konforlu seyahat ediyorum. Uçak, Vancouver’ın hâlâ bozulmamış, denizden gökyüzüne uzanan panoraması üzerinde alçalırken ben uçağın köşesinde sıradan bir Küçük Jack Horner olarak, “Ne kadar da iyi bir çocuğum ben” şarkısının ışığıyla parlıyorum. İniş takımları yere temas edip uçak pistte kapılara doğru ilerlerken, eşim Rae’den gelen mesaj küçük ekranı aydınlatıyor: “Üzgünüm. Henüz evden çıkmadım. Hâlâ gelmemi istiyor musun?” İfadem sertleşiyor, memnuniyet öfkeyle yer değiştiriyor. “Boş ver” diye dikte ediyorum kısaca telefona. Öfkeliyim, uçaktan iniyorum, gümrükten geçiyorum ve eve taksiyle gidiyorum, kapıdan kapıya yirmi dakikalık bir yolculuk.

Mark Epstein bir psikiyatr, Budist meditasyon öğretmeni ve bir yazardır.

(Eminim ki okuyucu, yazarının maruz kaldığı bu onur kırıcı davranışa karşı duygudaş bir öfkeyle sayfaları kavramaya başlamıştır bile.) Rae'yi görünce selamlamaktan çok suçlar gibi, merhaba diye hırlıyorum ve ona neredeyse hiç bakmıyorum. Aslında sonraki yirmi dört saat boyunca zar zor göz teması kuruyorum. Bana hitap edildiğinde kısa, monoton homurdanmadan biraz daha fazlasını söylüyorum. Bakışlarımı kaçırıyorum, yüzümün üst kısmı gergin ve sert, çenem ise hiç çözölmeyecekmiş gibi sıkılmış durumda.

Bana ne oluyor? Bu, sekizinci onyılındaki olgun bir yetişkinin cevabı mı? Sadece yüzeysel olarak. Böyle zamanlarda, karışımda çok az yetişkin Gabor vardır. Bana dair çoğu şey uzak geçmişin pençesinde, hayatımın başlangıcına yakın. İçinde bulunduğum anda yaşamamı engelleyen bir tür bir fizyo-duygusal zaman çarpıtma, bu kültürdeki birçok insan için altta yatan bir tema olan travmanın izlerinden biri. Aslında, "altta" o kadar derinde "yatıyor" ki çoğumuz orada olduğunu bilmiyoruz.

"Travma" kelimesinin Yunanca kökenindeki anlamı "yara" Farkında olsak da olmasak da davranışlarımızın çoğunu, sosyal alışkanlıklarımızı ve dünya hakkında düşünme biçimlerimizi belirleyen şey, yaralanmışlığımız veya onunla nasıl başa çıktığımızdır. Yaşamlarımız için en büyük öneme sahip konularda rasyonel düşünceye sahip olup olmadığımızı bile belirleyebilir. Birçoğumuz için, en yakın ilişkilerimizde başını kaldırır, her türlü ilişki hasarına neden olur.

1889'da öncü Fransız psikolog Pierre Janet, travmatik hafızayı ilk kez "içgüdüsel duyumlarla yeniden oynanan ve yeniden canlandırılan (...) otomatik eylemler ve tepkiler, duyumlar ve tutumlar"¹ olarak tasvir etti... Bu yüzyılda ise önde gelen travma psikoloğu ve şifacısı Peter Levine, organizmaya yönelik bazı şokların "bir kişinin biyolojik, psikolojik ve sosyal dengesini; belirli bir olayın hafızayı lekeleyip baskın hale gelmesine, diğer tüm olaylara tahakküm etmesine ve şimdiki zamanın farkındalığının bozulmasına neden olacak kadar değiştirebileceğini" yazdı.² Levine buna "geçmişin tiranlığı" diyor.

Benim durumumda, Rae'nin mesajına olan düşmanlığımın şablonu, annemin tuttuğu günlükte, neredeyse okunaksız bir karalamada ve sadece aralıklı olarak, savaş zamanında ve İkinci Dünya Savaşı sonrası Budapeşte'deki ilk yıllarımda bulunabilir. Benim tarafımdan Macarcadan çevrilen aşağıdaki metni, 8 Nisan 1945'te, ben on dört aylıkken yazmış:

Sevgili küçük adamım, ancak uzun aylar sonra kalemi tekrar elime alıyorum, böylece ayrıntılarını bilmeni istemediğim o zamanların tarif edilemez dehşetini senin için özetleyebilirim... 12 Aralık'ta Ok ve Haç Partisi* üyeleri bizi zorla çitlerle çevrili Budapeşte gettosuna sürdü, buradan çok zor şartlar altında İsviçre'nin koruması altındaki bir eve sığındık. İki gün sonra seni oradan tamamen yabancı biriyle Viola Teyze'nin evine gönderdim, çünkü küçük organizmanın o binadaki yaşam koşullarına dayanamayacağını gördüm. Ve seni göremeyince hayatımın en korkunç beş ya da altı haftası başlamış oldu.

Annemin beni sokakta emanet ettiği ve beni nispeten daha güvenli koşullar altında saklanan akrabalarına götüren bilinmeyen Hristiyan kadının nezaketi ve cesareti sayesinde hayatta kaldım. Sovyet ordusu Almanları püskürttükten sonra annemle tekrar bir araya geldim, birkaç gün boyunca onun yüzüne bakmadım.

20. yüzyılın büyük İngiliz psikiyatr ve psikoloğu John Bowlby bu tür davranışlara aşinaydı: Buna kopma adını verdi. Kliniğinde, kontrol edilemeyen koşullar nedeniyle ebeveynlerinden uzun süre ayrılmak zorunda kalan on küçük çocuğu gözlemledi. Bowlby gözlemlerinin ardından, "Günler veya haftalar sonra ilk kez anneyle buluştuğunda, çocukların her biri bir dereceye kadar kopma gösterdi" dedi. "İki tanesi anneyi tanımıyor gibi görünüyordu. Diğer sekizi arkasını döndü, hatta annelerinden uzaklaştı. Çoğu ya ağladı ya da gözleri dolu dolu oldu; bazıları acıklı, bazıları ifadesiz bir yüz takındı."³ Mantıksız görünebilir, ancak sevgi dolu anneye karşı bu ret refleksi bir uyumlanmadır: "Beni terk ettiğinde o kadar incindim ki" diyor küçük çocuğun zihni, "seninle tekrar bağ

Nazi işgalcilerle ittifak kuran acımasız, anti-Semitik, faşist Macar siyasi hareketi ve paramiliter yapı.

kurmayacağım. Kendimi bir daha o acıya açmaya cesaret edemiyorum.” Birçok çocukta –ve ben kesinlikle onlardan biriydim– bu gibi erken tepkiler sinir sistemine, zihne ve bedene gömülür ve gelecekteki ilişkilere zarar verir. Yaşamları boyunca, o ilk damga-ya belli belirsiz benzeyen herhangi bir olaya yanıt olarak ortaya çıkarlar – çoğu zaman kışkırtıcı koşulları hiç hatırlamadan. Rae’ye karşı gösterişli ve savunmacı tepkim, beynimin rasyonel, sakinleştirici, kendi kendini düzenleyen kısımlarının devre dışı kalırken görevi bebeklik döneminde programlanmış, beynin derinlerindeki eski, duygusal devrelerin devraldığını gösteriyordu.

Psikiyatr Bessel van der Kolk, “Tüm travmalar söz öncesidir” diye yazmıştır.⁴ Onun ifadesi iki anlamda doğrudur. İlk olarak, içimizde taşıdığımız zihinsel yaralar genellikle beynimiz –benim durumumda olduğu gibi– her türlü sözlü anlatıyı formüle edecek kadar gelişmeden açılır. İkincisi, bazı yaralar dil donanımını edinmemizden sonra bile, sinir sistemimizin dil veya kavramlarla hiçbir ilgisi olmayan bölgelerine nakşolur; bu elbette beyin bölgelerini de içerir, ancak vücudun geri kalanı da buna dahildir. Kelimelerin ve düşüncelerin doğrudan erişemediği parçalarımızda saklanırlar – hatta bu travmatik kodlama seviyesine “söz-altı” bile diyebiliriz. Peter Levine’in açıkladığı gibi, “Bilinçli, açık bellek sadece çok derin ve güçlü bir buzdağının görünen kısmıdır. Bizi bilinçli zihnin sadece hayal etmeye başlayabileceği şekillerde hareket ettiren *ilkel örtük deneyimin* gizli katmanlarını zar zor imler.”⁵

Elbette sevgili eşim, havaalanından eve yalnız gelmemin yarattığı öfke nöbetinin bütün suçunu, Nazilere, faşistlere ve bebeklik travmasına atmama izin vermez. Evet, arka plan hikâyesi şefkat ve anlayışı hak ediyor –ve bana her ikisinden de bolca verdi– ama “Bana bunu Hitler yaptırdı” diyerek kurtulamayacağınız bir nokta geliyor. Sorumluluk alınabilir ve alınmalıdır. Yirmi dört saatlik sessizlik tepkisinden sonra, Rae daha fazla dayanamadı. “Ah, bırak artık şunu” dedi. Ve ben de öyle yaptım – benim açımdan bir ilerleme ve göreceli olgunlaşma ölçütü. Geçmiş zamanlarda, “şunu bırakmam” günlerimi alırdı: kızgınlığımı bırakmak ve çekirdeğimin buzlarının çözülmesi, yüzümün rahatlaması, sesimin

yumuşaması ve başımın isteyerek ve sevgiyle hayat arkadaşşıma doğru dönmesi.

“Benim sorunun beni anlayan biriyle evli olmam” diye homurdanırım, sık sık kısmen şaka yollu. Gerçekten, elbette, sahip olduğum en büyük nimet, beni şimdi olduğum gibi gören ve uzak geçmişe doğru uzun ve planlanmamış ziyaretlerimin yükünü artık kaldırmayan, sağlıklı sınırlara sahip biriyle evlenmiş olmak.

Travma Nedir ve Ne İşe Yarar?

Travmanın bıraktığı iz düşündüğümüzden daha endemiktir. Bu şaşırtıcı bir ifade gibi görünebilir, çünkü “travma” toplumuzda bir slogan haline gelmiş durumda. Konuşma dilinde kelime anlamını karıştıran ve sulandıran bir dizi değer kazanmış olması da cabası. Özellikle sağlık alanında –ve her şey birbirine bağlı olduğu için hemen hemen tüm diğer toplumsal alanlarda– açık ve kapsamlı bir hesaplama garanti edilmektedir.

Her zamanki travma anlayışı, yıkıcı olay kavramlarını çağırıştırır: kasırgalar, istismar, olağandışı ihmal ve savaş. Bu; travmayı anormal, sıradışı, istisnai olanın alanına indirgeyen, istenmeyen ve yanıltıcı bir etki yaratır. “Travmatize” dediğimiz bir insan sınıfı varsa bu çoğumuzun olmadığı anlamına gelmelidir. Burada önemli noktayı epeyce bir farkla kaçırıyoruz. Travma, kişisel işlevsellikten sosyal ilişkilere, ebeveynliğe, eğitime, popüler kültüre, ekonomiye ve politikaya kadar kültürümüzün her alanına yayılmıştır. Aslında travma izleri *olmayan* biri toplumumuzda bir aykırı değerdir. Şunları sorduğumuz zaman gerçeğe daha yaklaştığımız oluruz: Her birimiz geniş ve şaşırtıcı derecede kapsayıcı travma spektrumunda nerede duruyoruz? Her birimiz hayatımızın tamamı (veya çoğu) boyunca birçok işaretinden hangilerini taşıdık ve etkileri neler oldu? Ve bu etkilerle daha yakın, hatta samimi olsak hangi olasılıklar doğar?

Önce daha temel bir soru var: Travma nedir? Benim kullandığım anlamıyla “travma”, içsel bir yaralanma, zor veya incitici

olaylar nedeniyle benlik içinde kalıcı bir kopuş veya bölünmedir. Bu tanıma göre travma, öncelikle, başına gelen zor veya incitici olayların bir sonucu olarak birinin içinde gerçekleşen şeydir, olayların kendisi değildir. Ben “Travma *sana* olan şey değil, *senin içinde* olandır” şeklinde formüle ediyorum. Birinin beyin sarsıntısı geçirdiği bir araba kazası düşünün: Kaza olan şeydir; yaralanma ise süren. Aynı şekilde, travma da sinir sistemimize, zihnimize ve bedenimize yerleşmiş, ortaya çıkan olayların çok ötesine geçen, her an tetiklenebilen zihinsel bir yaralanmadır. Yaranın kendisinden ve yaralı oluşumuzun bedenlerimize ve ruhlarımıza dayattığı artık yüklerden oluşan zorluklardan meydana gelen bir takımyıldızdır: üzerimize musallat ettikleri çözülmemiş duygular; dikte ettikleri başa çıkma dinamikleri; farkında olmadan ama amansızca yaşadığımız trajik, melodramatik ya da nevrotik senaryolar ve en önemlisi, bunların vücudumuza verdiği büyük zarar.

Bir yara kendi kendine düzelmediğinde, iki şeyden biri olacaktır: Ya açık kalır ya da daha yaygın olarak yerini kalın bir yara dokusu tabakasına bırakır. Açık bir yara olarak, devam eden bir acı kaynağıdır ve en ufak bir uyarana bile tekrar tekrar incinebileceğimiz bir yerdir. Bizi her zaman tetikte olmaya zorlar –her an yaralarımızın bakımını yaparız– ve tekrar yaralanma kaygısıyla esnek ve güvenle hareket etme kapasitemizi sınırlar. Yara dokusu daha tercih edilebilirdir, koruma sağlar ve dokuları bir arada tutar, ancak dezavantajları vardır: Sıkı ve serttir, esnekliği yoktur; büyüyemeyen, uyuşuk bir bölgedir. İlk baştaki sağlıklı, canlı et yenilenmez.

İster ham yara ister yara izi olsun, çözülmemiş travma, hem fiziksel hem de psikolojik olarak benliğin kısıtlanmasıdır. Doğuştan gelen kapasitemizi sınırlar; dünyayı ve diğer insanları görüş şeklinizin kalıcı bir şekilde bozulmasına neden olur. Travma, üstesinden gelene kadar bizi geçmişe hapseder, şimdiki anın zenginliklerini bizden çalar, kim olabileceğimizi sınırlar. Bizi ruhun incinmiş ve istenmeyen kısımlarını bastırmaya zorlayarak benliği parçalara ayırır. Görülene ve kabul edilene kadar büyümenin önünde de bir engeldir. Birçok durumda –benimkinde olduğu gibi– bir kişinin

değer duygusunu mahveder, ilişkileri zehirler ve kişinin yaşama vereceği kıymeti baltalar. Erken çocuklukta sağlıklı beyin gelişimine bile müdahale edebilir. Ve tanık olacağımız gibi, travma yaşam boyu her türlü hastalığa öncülük edip katkıda bulunur.

Birlikte ele alındığında, bu etkiler çok ama çok fazla insan için gelişmenin önünde büyük ve temel bir engel oluşturmaktadır. Peter Levine'den bir kez daha alıntı yapmak gerekirse, "Travma insan ıstırabının belki de en çok kaçınılan, görmezden gelinen, küçümsenen, inkâr edilen, yanlış anlaşılan ve tedavi edilmeyen nedenidir."⁶

Travmanın İki Türü

Devam etmeden önce, iki travma biçimini birbirlerinden ayıralım. Birincisi –Levine ve van der Kolk gibi klinik tedavi uzmanlarının ve öğretmenlerin genellikle kelimeyi kullandıkları anlamda– çocuklukta veya daha sonrasında yaşanmış belirli, tanımlanabilir, incitici ve ezici olaylara verilen otomatik tepkileri ve zihin-beden adaptasyonlarını içerir. Tıp alanında çalışmalarımın bana öğrettiği ve araştırmaların bolca gösterdiği üzere, ailede maruz kalınan istismar veya ciddi ihmalden; yoksulluğa, ırkçılığa veya pek çok toplumun gündelik özelliklerinde var olan baskıya kadar birçok çocuğun başına acı verici şeyler geliyor. Sonuçlar korkunç olabilir. Bu tür travmalar, genellikle farkına varılandan çok daha yaygın bir şekilde çoklu semptomlara, sendromlara ve fiziksel ya da zihinsel olarak teşhis edilen patolojik durumlara yol açar – travma sonrası stres bozukluğu gibi belirli "hastalıklar" dışında, ana akım tıp ve psikiyatriye neredeyse görünmeyen bir bağlantı. Bu tür yaralanmalar bazıları tarafından "Büyük-T ile travma" olarak adlandırılmıştır. Akıl hastalığı olarak etiketlenen pek çok şeyin altında yatan budur. Ayrıca diğer birçok mekanizmanın yanı sıra enflamasyonu tetikleyerek, fizyolojik stresi yükselterek ve genlerin sağlıklı işleyişini bozarak fiziksel hastalığa yatkınlık yaratır. Özetlemek gerekirse, büyük-T ile travma, savunmasız insanların

başına, örneğin istismar veya ailedeki şiddet, öfkeli bir boşanma veya bir ebeveynin kaybı gibi *olmaması* gereken bir şeyler geldiğinde ortaya çıkar. Bütün bunlar, iyi bilinen Çocukluk Çağı Olumsuz Deneyimleri (Adverse Childhood Experiences – ACE) çalışmalarında çocukluk çağı rahatsızlığı olarak adlandırılmak için yeterli kriterler arasındadır. Yine, travmatik olayların kendisi –kendine zarar verme– kişinin içinde hemen bu olaylar yaşanır yaşanmaz meydana gelen travma ile aynı şey değildir.

Travmanın, bazen “küçük-t travması” diye adlandırılan başka bir biçimi daha var – ve bu benim, kültürümüzde neredeyse evrensel olarak adlandırdığım tür. Görünüşte sıradan olayların uzun süreli izlerinin –ufuk açıcı bir araştırmacının dokunaklı bir şekilde “çocukluğun daha az akılda kalıcı ama incitici ve çok daha yaygın talihsizlikleri” olarak adlandırdığı şeyin– çocukların ruhlarında neler bırakabileceğine sık sık tanık oldum.⁷ Bunlar arasında akran zorbalığı, iyi niyetli bir ebeveynin sıradan ama tekrarlanan sert yorumları veya hatta sadece kendisini büyüten yetişkinlerle yeterli duygusal bağ eksikliği sayılabilir.

Çocuklar, özellikle de son derece hassas çocuklar, çeşitli şekillerde yaralanabilirler: Kötü şeylerin olmasıyla, evet, ama aynı zamanda iyi şeylerin olmamasıyla, örneğin uyumlanma için duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması veya sevgi dolu ebeveynler tarafından bile görülme ve kabul edilmeme deneyimi. Bu tür bir travma, yukarıda belirtilen türden aleni bir sıkıntı veya talihsizlik olmasını gerektirmez ve aynı zamanda, temel ihtiyaçların karşılanmamasının bir sonucu olarak ortaya çıkan, benlikten kopma acısına yol açabilir. Bu tür hadiseler, İngiliz çocuk doktoru D.W. Winnicott’un “faydalı bir şey olabilecekken hiçbir şey olmaması” olarak adlandırdığı şeydir – insan gelişimi kısmında geri döneceğimiz bir konu. “Günlük yaşamın travmaları bizi kolayca annesiz bir çocuk gibi hissettirebilir” diye yazıyor psikiyatr Mark Epstein.⁸

Onlarca yıllık kanıtlara rağmen, “büyük-T travmasının” tıbbın radar ekranında zar zor kaydedildiği düşünülürse, küçük-t travması ibrede minicik bir oynamaya bile neden olmaz.

Büyük-T ve küçük-t travmaları arasındaki bu ayrımı yaparken bile, insan deneyiminin sürekliliği ve geniş spektrumu göz önüne alındığında, gerçek hayatta çizgilerin akışkan olduğunu, kolayca çizilemediğini ve katı bir şekilde korunmaması gerektiğini aklımızdan çıkarmayalım. İki travma türünün ortak noktası, Bessel van der Kolk tarafından kısaca özetlenmiştir: “Travma, görülmediğimiz ve bilinmediğimiz zamandır.”

Her ne kadar iki travma biçiminin insanların yaşamlarını ve işlevlerini etkileme şeklinde dramatik farklılıklar olsa da –büyük-T çeşidi, genel olarak, çok daha üzüntü verici ve etkisizleştiricidir– aynı zamanda çok fazla örtüşme de vardır. Her ikisi de kişinin benliğinde ve dünyayla olan ilişkisinde oluşan bir çatlağı temsil eder. *Bu çatlak travmanın özüdür.* Peter Levine’in yazdığı gibi, travma “kendimizle, ailelerimizle ve çevremizdeki dünyayla olan bağlantımızın kaybıyla ilgilidir. Bu kaybı fark etmek zordur, çünkü zamanla, yavaş yavaş gerçekleşir. Bu hemen göze çarpmayan değişikliklere, bazen onları fark etmeden, uyum sağlarız.”⁹ Kayıp bağlantı içselleştikçe, gerçekliğe bakışımızı şekillendirir: Çatlamış merceğinden gördüğümüz dünyaya inanmaya başlarız. Kendimizi kim olarak kabul ettiğimiz ve görünüşteki “güçlü yönlerimizin” çoğu da dahil olmak üzere alışkanlıkla hareket etme biçimlerimizin –“normal” benliklerimizin en az ve en fazla işlevsel olan yönleri– genellikle, kısmen travmatik kayıpların bir sonucu olduğunun farkına varmak çarpıcıdır. Ne kadar mutlu ve uyumlu olduğumuzu düşünürken büyük-T kutbundan uzak olsa bile, travma spektrumunda bir yerlerde durduğumuzu bilmek çoğumuz için rahatsız edici olabilir. Sonuçta, karşılaştırmalar başarısız olur. Bizden daha travmatize olmuş görünen diğer insanlara işaret edip edemeyeceğimiz önemli değil, çünkü acının kıyaslaması olmaz. Kendi travmamızı, kendimizi başkalarının üzerine yerleştirmenin bir yolu olarak –“Benim gibi acı çekmedin”– uygun değildir; yıkıcı davrandığımızda başkalarının meşru şikâyetlerini geri püskürtmek için bir değnek olarak kullanmak da doğru olmaz. Her birimiz yaralarımızı kendi yöntemimizle taşıyoruz; onları başkalarının yaralarıyla karşılaştırmanın, ölçüp biçmenin ne bir anlamı ne de kıymeti vardır.

Travma Ne Değildir

Çoğumuz birilerinin, “Aman Tanrım, dün geceki film çok rahatsız ediciydi, salondan travmatize halde çıktım” gibi bir şey söylediğini duymuş ya da kendimiz benzer bir şey söylemişizdir. Ya da üniversite öğrencilerinin duyduklarıyla “yeniden travmatize olmamaları” adına “içerik uyarıları” için ajitasyon yaptıkları (genelde küçümseyici) bir haber okumuşuzdur. Tüm bu durumlarda, kelimenin kullanımı anlaşılabilir ancak yanlış yerleştirilmiştir; insanların bu durumlarda aslında bahsettiği şey fiziksel ve/veya duygusal *strestir*. Peter Levine’in uygun bir şekilde işaret ettiği gibi, “Elbette, tüm travmatik olaylar streslidir, ancak tüm stresli olaylar travmatik değildir.”¹⁰

Bir olay birini *eksiltiyorsa*, yani ruhsal (veya fiziksel) olarak eskisinden daha *sınırlı* bir hale getiriyor ve bu durum *devamlılık gösteriyorsa* ancak o zaman travmatize edici veya yeniden travmatize edicidir. Sanat ve/veya sosyal ilişkiler ya da politika da dahil olmak üzere hayattaki birçok şey, yeniden travmatik olmadan da can sıkıcı, üzücü, hatta çok acı verici olabilir. Bu, olup bitenlerle hiçbir ilgisi olmayan eski travmatik tepkilerin günümüz stresleri tarafından tetiklenemeyeceği anlamına gelmez – örneğin, konuşma yaptığı bir konferanstan eve gelen malum yazarın durumuna bakın. Bu, yeniden travmatize olmakla aynı şey değildir, tabii zamanla bizi eskisinden daha fazla kısıtlamadığı sürece.

İşte oldukça güvenilir bir eleme listesi. Aşağıdakilerin uzun vadede doğru kalması travma *değildir*:

- Sizi sınırlamıyor, kısıtlamıyor, hissetme veya düşünme kapasitenizi azaltmıyor, kendinize güvenme veya kendinizi ortaya koyma, umutsuzluğa yenik düşmeden acı çekmeyi deneyimleme veya ona merhametle tanık olma kapasitenizi azaltmıyordur.
- Bunalmadan ve alışkanlıkla işe kaçmak zorunda kalmadan ya da mecburen zorla kendinizi yatıştırmak yahut herhangi bir yolla kendi kendinizi uyarmak zorunda kalmadan acınızı, üzüntünüzü ve korkunuzu tutmaktan sizi alıkoymuyordur.

- Kendinizi yüceltmek, kabul görmek ya da varlığını haklı çıkarmak uğruna kendinizi yok etmeye mecbur edilmiyorsunuzdur.
- Yaşamın güzelliği ve harikalığı için şükran duyma kapasitenizi azaltmıyordur.

Öte yandan, kendinizdeki bu kronik kısıtlamaları *fark ederseniz*, bunlar travmanın ruhunuz üzerindeki gölgesini, t'nin büyüklüğü ne olursa olsun, iyileşmemiş bir duygusal yaranın varlığını temsil edebilirler.

Travma Bizi Vücudumuzdan Ayırır

Eskiden Eve Ensler olarak bilinen yazar V, genç bir kızken babası tarafından cinsel istismara uğradığından söz ederken, “Birisi seni işgal edip içine girdiğinde, vücudun artık senin değildir” demişti bana.* “Artık burası korku, ihanet, üzüntü ve zulüm diyardır. Olmak istediğin son yer vücudundur. Ve böylece, kafanda yaşamaya başlarsın; bedenini koruma, bedenini tanıma yeteneğin olmadan burada yaşamaya başlarsın. Baksana, içimde avokado büyüklüğünde bir tümör varmış ve bunu bilmiyordum – kendimden bu kadar ayırıydim işte.” Geçmişimin ayrıntıları V’ninkinden çok farklı olsa da neden bahsettiğini iyi biliyorum. Uzun yıllar boyunca bana sorulabilecek en zor soru, “Ne hissediyorsun?” idi. Geleneksel cevabım rahatsız olmuş bir halde “Nereden bileyim?” idi. Düşüncelerimin ne olduğu sorulduğunda böyle bir sorunla karşılaşmazdım: O konuda daimi kadroya sahip bir uzmanım. Öte yandan, kişinin nasıl veya ne hissettiğini bilmemesi, vücuttan kopmanın kesin bir işaretidir.

Böyle bir kopmaya ne sebep olur? Benim durumumda, cevabı bulmak için spekülasyona mahal yok. Savaş zamanı Macaristan’da bir bebek olarak, kronik açlık ve dizanteriye, bir yaşındaki bir çocuğu bırakın yetişkinler için bile tehditkâr ve sıkıntı verici

Bkz. Bölüm 6, birinci paragraf ve dipnot.

akut rahatsızlıklara katlandım. Ayrıca annemin yaşadığı dehşeti ve amansız duygusal sıkıntılarını da özümstedim. Rahatlamanın yokluğunda, bir gencin doğal tepkisi –aslında tek tepkisi– bastırmak ve acı çekmekle ilişkili duygu durumlarıyla bağını koparmaktır. Kişi artık bedenini tanımıyordur. Garip bir şekilde, bu kendine yabancılaşma hali daha sonra yaşamda belirgin bir güç olarak ortaya çıkabilir; mesela benim aç, stresli veya yorgun olduğumda duraklama, beslenme veya dinlenme ihtiyacımın farkında olmadan yüksek performansla çalışabilme yeteneğim gibi. Bundan farklı olarak, bazı insanların vücutlarından kopması, yemeyi veya içmeyi ne zaman bırakacaklarını bilmemek olarak kendini gösterir, “yeterli” sinyali yerine ulaşmaz.

Hangi biçimde olursa olsun, kopukluk travmatize olmuş insanların yaşam deneyimlerinde belirgindir ve travma takımıyıldızının önemli bir unsurudur. V’nin durumunda da olduğu gibi, organizma açısından doğal ve mecburi bir başa çıkma mekanizması olarak başlar. Eğer V fiziksel ve duygusal işkence deneyiminin içinde ve anbean deneyimin farkında olsaydı, neler olup bittiğini tamamen kabul etseydi çocukluğundaki dehşetten kurtulamazdı. Yani bu başa çıkma mekanizmaları, kısa vadede hayatlarımızı kurtarmak için lütfun kanatlarında yolculuk eder. Bununla birlikte, eğer zamanla bakımsız kalırlarsa, ruh ve somaya damgalanırlar, böylece koşullu tepkiler artık sertleşerek duruma uymayan sabit mekanizmalara dönüşür. Sonuç kronik acı ve sıklıkla da, ilerledikçe keşfedeceğimiz gibi, hastalıktır.

V, “Kanserle karşılaştığımda en dikkat çekici şey” dedi, “dokuz saatlik bir ameliyattan sonra birkaç organı ve yetmiş yumruyu kaybetmiş halde uyanmaya giden bütün o süreçti; torbalar, tüpler ve içimden çıkan türlü türlü şeyle uyandım, ama hayatımda ilk kez bir bedendim... Acı çekiyordum, ama aynı zamanda heyecan vericiydi. ‘Ben bir bedenim. Aman Tanrım, buradayım. *Ben bu bedenin içindeyim*’ demek gibiydi.” Fiziksel benliğindeki ani bir “kendini evinde hissetme” açıklaması, iyileşmenin nasıl çalıştığının bir simgesidir: Travmanın prangaları gevşemeye başladığında, benliğimizin kopmuş kısımlarıyla memnuniyetle yeniden bir araya geliriz.

Travma Bizi İçgüdüsel Duygularımızdan Ayırır

Kendini V'nin daha önce yaşadığı çıkmazda bulacak ortalama bir insan için, Doğanın en iyi tavsiyeleri, vücudunun kötüye kullanılmasından ve ruhuna yapılan saldırıdan kaçmak veya ona karşı savaşmak olacaktır. Ama olay işte burada düğümleniyor: Küçük bir çocuk için her iki seçenek de yoktur, çünkü ikisinden birine teşebbüs etmek kendini daha fazla tehlikeye atmak olur. Bu yüzden Doğa otomatikman C planına geçer: Her iki dürtü de bu tür tepkileri harekete geçirecek duyguları ayarlayarak bastırılır. Bu bastırma, yaratıkların hem *savaşmanın* hem de *kaçışın* imkânsız olduğunda sıklıkla sergiledikleri *donma* tepkisine benzer. Önemli fark şudur: Şahin gittikten sonra, keseli sıçan işine devam etmekte özgürdür, hayatta kalma stratejisi başarılı olmuştur. Öte yandan, travmatize olmuş bir sinir sisteminin buzları asla çözülmez.

“Hislerimiz var çünkü bize hayatta kalma olasılığımızı neyin desteklediğini ve neyin azalttığını söylüyorlar” demişti, merhum sinirbilimci Jaak Panksepp bir keresinde. Duyguların, düşünen beyinden değil, hayatta kalmayla ilişkili eski beyin yapılarından ortaya çıktığını vurgulamıştı. Onlar yaşam ve gelişimin itici güçleri ve garantörleridir. Yoğun öfke savaşma tepkisini tetikler; yoğun korku kaçışı harekete geçirir. Bu nedenle, koşullar bu doğal, sağlıklı dürtülerin (savaşmak veya kaçmak için) bastırılması gerektiğini dikte ediyorsa, içgüdüsel düzeydeki ipuçları da –duyguların kendileri– bastırılmalıdır. Alarm yok, seferberlik yok. Bu kendi kendini yenilgiye uğratan gibi görünse de sadece sınırlı bir anlamda böyledir: Varoluşsal düzeyde, mevcut tek seçenek olan “kötünün iyisi” dir, daha fazla zarar görme riskini azaltan tek seçenek.

Sonuç, kişinin duygu dünyasının bastırılması ve çoğu zaman, ekstra koruma için, kişinin ruhsal kabuğunun sertleşmesidir. Yazar Tara Westover çok satan anı kitabı *Talebe'* de bununla ilgili çok etkili bir örnek vermiştir. Burada, anne babası tarafından kasıtlı olarak görmezden gelinen bir kardeş vasıtasıyla yapılan istismarın etkisini anımsar:

Kendimi kırılmaz, kaya gibi sert görüyordum. İlk başta sadece buna inandım, ta ki bir gün gerçek olana kadar. Sonra kendime, yalan söylemeden, bunun beni etkilemediğini, *onun* beni etkilemediğini, çünkü hiçbir şeyin beni etkilemediğini söyleyebildim. Ne kadar hastalıklı bir şekilde haklı olduğumu anlamadım. Benliğimin içini nasıl boşalttığımı. O gecenin sonuçlarına olan tüm takıntılarıma rağmen, hayati gerçeği yanlış anlamıştım: Bu beni etkilemiyordu, bunun etkisi *buydu*.¹¹ (İtalikler orijinal metinde.)

Travma Tepki Esnekliğini Sınırlar

Bölümümüzün trajik açılış sahnesine döneceğiz, ancak bu sefer olay travma izlerimin günü yönetmediği paralel bir evrende geçiyor: Uçak iner ve Rae'nin metni ekranımda belirir. "Hmm, beklediğim bu değildi" derim kendi kendime. "Ama anlıyorum, muhtemelen resmine daldı. Yeni bir şey değil, kişisel bir şey değil. Aslında empati kurabiliyorum: *Ben* de kaç kez işe o kadar daldım ki zaman mefhumunu yitirdim. Tamam, demek ki taksiyle gideceğiz." Bazı hayal kırıklığına uğramış duyguların ortaya çıktığını fark edebilirim, bu durumda geçene kadar onları hissetme iznim var; ama gerçekte, mağduriyet yerine kırılğanlığı seçiyorum. Eve vardığımda üzölmek yok, duygusal kopukluk yok, somurtma yok – belki biraz nazıkçe alaycılık, ama hepsi sevgi dolu mizah sınırları içinde ve yakınlık bozulmadan.

Böylece *tepki esnekliği* denilen şeyi sergilemiş olurdum: Hayatın kaçınılmaz iniş ve çıkışlarını, hayal kırıklıklarını, zaferlerini ve zorluklarını nasıl ele alacağımızı seçme yeteneğı. "İnsan özgürlüğü, uyaran ve tepki arasında duraklama kapasitemizi ve bu duraklamada, ağırlığımızı vermek istediğimiz tek yanıtı seçme kapasitemizi içerir" diye dile getiriyor bunu, psikolog Rollo May.¹² Travma bizi bu özgürlükten mahrum bırakır.

Tepki esnekliğı, serebral korteksimizin orta frontal kısmının bir fonksiyonudur. Hiçbir bebek böyle bir kapasiteyle doğmaz: Bebeklerin davranışı, bilinçli seçim tarafından değil, içgüdü ve refleks tarafından yönetilir. Seçme özgürlüğü, beyin geliştikçe gelişir.

Travma ne kadar şiddetli ve erken olursa uygun beyin devrelerinde tepki esnekliği kodlanması için o kadar az imkân olur ve o kadar hızlı devre dışı bırakılır. Kişi özellikle de stresli uyaranlara karşı öngörülebilir, otomatik savunma reaksiyonlarında sıkışıp kalır. Duygusal ve bilişsel olarak hareket aralığımız neredeyse sklerotik hale gelir – ve travma ne kadar büyük olursa kısıtlamalar o kadar katı olur. Geçmiş, bugünü tekrar tekrar ele geçirip yönlendirir.

Travma, Utanca Dayalı Bir Benlik Görüşü Geliştirir

Şimdiye kadar aldığım en üzücü mektuplardan biri, bağımlılığın çocukluk çağı travmasının –sadece olası değil, son derece yaygın görülen– bir sonucu olduğunu gösterdiğim bağımlılık hakkındaki kitabım *In the Realm of Hungry Ghosts*’u [Aç Hayaletler Diyarında] okuyan Seattle’lı bir adamdandı. Dokuz yıldır ayıktı, hâlâ mücadele ediyordu, on yıldır çalışmıyordu ve obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) için tedavi görüyordu. Kitabı büyüleyici bulmasına rağmen, “Annemi suçlama fırsatına direniyorum. Ben bir pisliğim ve bunun sebebi de benim” diye yazmıştı. Sadece iç geçirebildim: Kendine saldıran utanç, kişisel sorumluluğun arkasına çok rahat saklanır. Dahası, esas noktayı kaçırmıştı: Kitabımda ebeveynleri suçlayan ya da bunu yapmayı savunan hiçbir şey yok – aslında birkaç sayfa boyunca ebeveyn suçlamasının neden uygunsuz, yanlış ve bilimsel olmadığını açıklıyorum. Bu adamın annesini koruma dürtüsü, söylediğim ya da ima ettiğim herhangi bir şeye karşı değil, kendi kabul edilmemiş öfkesine karşı bir savunmaydı. Derin dondurucuda saklanan ve sağlıklı bir çıkış yolu bulamayan duygu, kendinden nefret etme biçiminde ona dönmüştü.

Psikolog Gershen Kaufman, “Utanç deneyimine gömülü olan, insan olarak kendimizin hayati derecede eksik olan, çok net bir farkındalığıdır” diye yazıyor.¹³ Travma izlerini taşıyan insanların neredeyse tamamı özünde kendilerine karşı utanç temelli bir bakış geliştirirler, çoğunluğunun fazlasıyla farkında olduğu olumsuz bir benlik algısı. Utancın en zehirli sonuçlarından biri, kendine

karşı şefkat kaybıdır. Travma ne kadar şiddetli olursa bu kayıp da o kadar fazla olur.

Benliğe olumsuz bakış, her zaman bilinçli farkındalığa nüfuz etmeyebilir ve hatta tam tersi olarak maskelenebilir: Yüksek özsaygı. Bazı insanlar, bu yıpratıcı utancı hissetmemek için zırhlı bir ihtişam ceketine ve herhangi bir eksikliğin inkârına sarılırlar. Bu kendini şişirme, kendinden nefret etmenin bir tezahürü olduğu kadar, çok daha normalleştirilmiş bir şey olsa da aşağılık bir kendini küçümseme tezahürüdür. Utançtan utanmaz bir narsisizme kaçan bazı bireylerin büyük sosyal, ekonomik ve politik statü ile başarı elde edebilmeleri kültürümüzün deliliğinin bir göstergesidir. Kültürümüz, en travmatize olanların çoğunu öğütüp çamura dönüştürürken aynı zamanda –sınıf geçmişine, ekonomik kaynaklar, ırk ve diğer değişkenlere bağlı olarak– birkaçını en yüksek iktidar pozisyonlarına yükseltir.

Bu kültürde utancın üstlendiği en yaygın biçim, “Ben yeterli değilim” inancıdır. 2020 yılında, elli iki yaşında meme kanserinden ölen yazar Elizabeth Wurtzel, erken yaşlardan itibaren depresyondan mustaripti. Çocukluğu travmatikti, gerçek babasının kim olduğu hakkında kasıtlı olarak ondan saklanan bir sırda başlıyordu. *New York* dergisi için otobiyografik bir yazıda, “On yaşımdayken başlayan” diye belirtiyordu, “kronik depresyonla yoğun bir şekilde baskılandım ama bu irademi öldürmek yerine, beni motive etti: Önümdeki büyük ya da küçük herhangi bir görevde yeterince iyi olabilirsem, birkaç dakikalık mutluluğa sahip olabileceğimi düşündüm.”¹⁴ Kişinin kendi yetersizliğine olan bu inancı, pek çok ışıltılı kariyeri körüklemiş ve çoğu zaman her ikisi de aynı bireyde olmak üzere birçok hastalık örneğinin fitilini ateşlemiştir.

Travma Dünyaya Bakışımızı Çarpıtır

“Her şeyin başında zihin vardır, ön planda zihin vardır, her şey zihin tarafından yapılır.” Böyle açılır Buda’nın zamansız atasözleri koleksiyonu olan *Dhammapada*.¹⁵ Başka bir deyişle, inandığımız dünya, içinde yaşadığımız dünya haline gelir. Dünyayı sadece

kazananların zenginleştığı düşmanca bir yer olarak görürsem, böyle bir ortamda hayatta kalmak için agresif, bencil ve gösterişli olabilirim. Hayatımın ilerleyen dönemlerinde rekabetçi ortamlara ve yalnızca bu görüşü doğrulayabilecek ve geçerliliğini güçlendirebilecek çabalara yönelirim. İnançlarımız sadece kendilerini tatmin etmez; dünya da inşa edebilirler.

Cesaretim mazur görülürse, Buda'nın dışarıda bıraktığı şey şudur: Zihin dünyayı yaratmadan önce, dünya zihinlerimizi yaratır. Travma, özellikle şiddetli travma, acı, korku ve şüpheyle harmanlanmış bir dünya görüşü empoze eder: Bir şeylerin nasıl olduğuna dair görüşümüzü hem çarpıtan hem de belirleyen bir mercektir. Ya da, inkârın saf gücüyle, bizi gerçek ve mevcut tehlikelere karşı körleştiren naif, pembe bir bakış açısı yaratabilir – kabul etmeye cesaret edemediğimiz korkuları gizleyen bir kaplama. Kişi kendine ve başkalarına mütemadiyen yalan söyleyerek acı verici gerçekleri reddetmeye de yönelebilir.

Travma Bizi Şimdiki Zamana Yabancılaştırır

Bir keresinde Oslo'daki bir restoranda Alman psikolog Franz Ruppert ile bir yemekte bir araya gelmiştim. Gürültü bunaltıcıydı: birkaç hoparlörden pompalanan yüksek sesli pop müzik ve duvarlara monte edilmiş parlak ekranlardan yankılanan birden fazla TV kanalı. Büyük Norveçli oyun yazarı Henrik Ibsen bir asırdan biraz daha uzun bir süre önce aynı mekânda toplantılar düzenlediğinde, ortamın çok daha sakin olduğunu düşündüm elimde olmadan. Çileden çıkmış halde başımı iki yana sallayarak, "Nedir bütün bunlar?" dedim arkadaşşıma kakofoni yüzünden bağırır gibi. "Travma" diye yanıtladı omuzlarını silkerek. Ruppert, basitçe, insanların umutsuzca kendilerinden bir kaçış arayışında olduklarını kastediyordu.

Eğer travma benlikten kopukluk ihtiyacına yol açıyorsa, o zaman travmayı hem istismar eden hem de güçlendiren etki-lerle kitlesel olarak dolup taşıtığımızı söylemek mantıklı olur.

İş baskıları, çoklu görevler, sosyal medya, haber güncellemeleri, eğlence kaynaklarının çokluğu; bunların hepsi bizi düşüncelerde, çılgınca faaliyetlerde, araç-gereçlerde, anlamsız konuşmalar-da kaybolmaya sevk ediyor. Bizi gerekli ya da ilham verici veya canlandırıcı oldukları için, yaşamlarımızı zenginleştirdikleri ya da anlam kattıkları için değil, sadece bugünü yok ettikleri için çeken her türlü arayışa yakalanmış haldeyiz. Saçma bir çarpıklıkla, en son çıkan “zaman kazandıran” cihazları satın almak için para biriktiriyoruz ki daha iyi zaman “öldürebilelim.” Anın farkındalığı korkulacak bir şey haline geldi. Geç dönem kapitalizmi bu şimdiki zaman korkusu duygusuna hitap etmede uzmandır – hatta, başarısının büyük bölümü en büyük armağanımız olan şimdiki zaman ile aramızdaki uçuruma bağlıdır ve bu uçurum giderek genişliyor, aradaki boşluğu doldurmak için sahte ürünler ve tüketici kültürünün yapay dikkat dağıtıcı unsurları tasarlanıyor.

Arada kaybolan şey, Polonya doğumlu yazar Eva Hoffman’ tarafından gayet iyi tanımlanmıştır: *“Deneyim deneyiminin kendisinden daha fazla ya da daha az olmayan şey.* Peki nedir bu? Belki de anın dokularına veya duyularına girme becerisi gibi bir şey; kendini bir nöbet veya kişisel bir karşılaşmanın ritmine teslim edecek kadar rahatlamak, nereye götürdüğünü bilmeden duygu veya düşünce ipliğini takip etmek ya da yansıma yahut tefekkür için yeterince uzun süre duraklamak.”¹⁶ Nihayetinde, dikkat dağınıklığıyla uzaklaştığımız şey yaşamın ta kendisidir.

Seninle Başlamadı

Regina, Saskatchewan’da yaşayan altmış yedi yaşındaki Jessica, babaları –Jessica’nın oğlu– aşırı dozdan ölen iki torununa bakıyor. Diğer oğlu da aynı kaderi paylaştı. Onunla röportaj yaparken, bağımlılığın çocukluk travmasından, çoğunlukla da doğduğu aileden kaynaklandığı görüşümü bildiğinden Jessica’nın benimle konuşmak istemesinin bile dikkate değer olduğunu düşündüm.

Uzun zamandır Londra’da yaşayan, 1950’lerde Vancouver’a gelmiş bir göçmen.

“Geri dönüp oğullarımın hayatlarına baktığımda şunu anlıyorum: Çok fazla travma vardı” diye açıkladı durumu. “Onlarla yaşıyordum, bu yüzden bunun bir parçasıydım. İki ve üç yaşlarından yeniden evlendiğim zamana, onlar altı ve yedi yaşlarına gelene kadar bekâr bir anneydim. Nasıl yaşadığımın, ne yaptığımın, ne bilip ne bilmediğimin onları nasıl etkilediğini anlıyorum.”

Biyolojik babaları tarafından küçükken terk edilmiş çocukları üvey bir baba hem fiziksel hem de duygusal olarak istismar etti. Jessica, “Çok yalnızdım, korkuyordum ve kapana kısılmış hissediyordum” diye dile getiriyordu durumunu. Böyle erkekleri seçmemesini sağlayacak içgüdüsel donanımdan yoksun olması, istismar karşısında kendini ortaya koymamış ve oğullarını koruyamamış olması da Jessica’nın kendisinde varlığını sürdüren, çocukluktan kalma bir yaranın izleriydi. Sevildiğinin farkında olmasına rağmen zamanla bağlantıyı kesmek zorunda kaldığı derin duygusal sıkıntıyla da yalnız kalmıştı. “Çocukken içimdeki duygulardan çok utandığım olmuştu” diye anımsıyordu. “Çok hassastım ve çok ağlardım.”

Travma çoğu durumda birden fazla kuşağı kapsar. İletim zinciri ebeveynden çocuğa gider, geçmişten geleceğe uzanır. Kendimizde çözmediğimiz şeyleri yavrularımıza aktarırız. Ev, benim yaptığım gibi, küçükken bizi yaralayanları anımsatan senaryoları farkında olmadan yeniden yarattığımız bir yer haline gelir. “Travmalar anneleri ve anneliği, babaları ve babalığı; karı kocanın ilişkilerini etkiler” dedi bir keresinde bana, aile takımıyıldızı terapisti Mark Wolynn. “Tekrarlanan travmalar bundan üreyip çoğalmaya devam ediyor – sonuç olarak, asla iyileşmiyorlar.” Wolynn, *Seninle Başlamadı: Kalıtsal Aile Travmalarının Kim Olduğumuza Etkileri ve Sorunların Üstesinden Gelmenin Yolları* isimli kitabın yazarıdır. İlerleyen bölümlerde göreceğimiz gibi travma, nesiller boyunca gen aktivitesini bile etkileyebilir.*

Öyleyse, Jessica’nın en büyük torununun madde kullanımı, davranış ve öğrenme güçlüğüyle ilgili sorunlarla karşı karşıya

kalmayı şaşırtıcı değildir. Jessica öğrendiği her şeyden dolayı ve akıl almaz kayıplarına rağmen, kendi oğulları için olabileceğinden çok daha sıcak ve etkili bir şekilde onun yanında olabiliyor. Ayrıca Jessica'nın durumu betimlemesinde kendini yargılama konusundaki eksikliğine de dikkatinizi çekerim: Jessica, geçmişte anlamadığı –hayır, anlayamadığı– şeyler için kendini kınamak yerine “anlamaktan” söz ediyor. Eylemin çekim merkezi kalıcı olarak geçmişte olduğu için, kendini suçlamak onu sadece burada ve şimdi sevdikleri için ortaya çıkmaktan alıkoyardı.

Birey, aile sisteminde ve hatta bir toplulukta acının nesiller boyunca nasıl uzandığını kavradığı anda suçlama anlamsız bir kavram haline gelir. Yetişkin-çocuk ilişkilerinin ruhu şekillendirmedeki önemini gösteren İngiliz psikiyatrist John Bowlby, “Bunun farkına varılması, ebeveyni kötü adam olarak görme eğilimini hızla ortadan kaldırır” diye yazıyor. Sonuç zincirinde ne kadar geriye bakersak bakalım –büyük büyükanne ve büyükbabalar, ilkel atalar, Âdem ile Havva, ilk tekhücreli amip– suçlayan parmak sabit bir hedef bulamaz. Bu bir rahatlama olarak görülmeli.

Haberler daha iyi hale geliyor: Travmayı içsel bir dinamik olarak görmek bize çok ihtiyaç duyulan vasıtayı veriyor. Travmayı dışsal bir olay, *başımıza gelen* veya çevremizde olan bir şey olarak ele alırsak, o zaman tarihin asla yerinden çıkaramayacağımız bir parçası haline gelir. Öte yandan travma, olanların bir sonucu olarak yaralanma veya kopukluk anlamında *içimizde* meydana gelen şeyse iyileşme ve yeniden bağlanma somut olasılıklar haline gelir. Travma farkındalığını uzak tutmaya çalışmak, kendimizi tanıma kapasitemizi kısıtlar. Tersine, ondan kaya gibi sert bir kimlik oluşturmak –tutum ister meydan okuma, ister sinizm veya kendine acıma olsun– hem esas noktayı hem de iyileşme fırsatını kaçırmaktır, çünkü tanım gereği travma, kim olmak için doğduğumuza dair bir çarpıtma ve sınırlamayı temsil eder. İnkâr etmeden veya kendimizle aşırı özdeşleştirmeden doğrudan yüzleşmek, sağlık ve dengeye açılan kapı haline gelir.

Bessel van der Kolk, “Bir şeyleri yapmanın yeni yolları olup olmadığını görmek için zihninizi ve merakınızı açan bu

olumsuzluklardır” demişti bana. Daha sonra Sokrates’ten alıntı yaptı: “İncelenmemiş bir hayat yaşamaya değmez. Kişi kendini incelemeyeceği sürece, tamamen gerildiği şeye tabidir, ancak bir kez seçimleriniz olduğunun farkına vardığınızda, bu seçimleri uygulayabilirsiniz.” Dikkat edin, “Terapide onlarca yıl geçirdikten sonra” demedi. Daha sonra sunacağım gibi, özgürlüğe mütevazı bir öz inceleme yoluyla bile erişebiliriz: “Tutunduğumuz gerçeklerin çoğunu” ve onları bu kadar gerçek gösteren “belirli bakış açısını” sorgulama isteği – ünlü bir Jedi ustasının Güç hayaletinin çok, çok uzak bir galaksideki çok önemli bir anda, morali bozuk genç çırağına söylediği gibi, çok uzaklarda.

Bu bölüm kişisel boyutlarına odaklanmış olsa da travma kolektif alanda da vardır ve tarihin farklı anlarında tüm ulusları ve halkları etkilemektedir. Bugüne kadar, Kanada’nın Yerli halkında olduğu gibi, orantısız güçle bazı grupların başına geldi. Sömürgeciliğin elinde kuşaklar boyu süren yoksunluklar, zulümler ve özellikle de ailelerinden kaçırılan çocukların yaşadığı asırlık acılar; fiziksel, cinsel ve duygusal istismarın yaygın olduğu kilise tarafından işletilen yatılı okullarda, onları bağımlılık, zihinsel ve fiziksel hastalık, intihar ve travmanın yeni nesillere devam eden aktarımının trajik mirasıyla baş başa bıraktı. Amerika Birleşik Devletleri’ndeki kölelik ve ırkçılığın travmatik mirası bir başka göze çarpan örnektir. 4. Kısım’da bu acı verici konu hakkında söyleyecek daha çok şeyim olacak.

Obi-Wan Kenobi 1983’teki *Jedi’nin Dönüşü* adlı filmde Luke Skywalker’a.

BÖLÜM 2

MADDİ OLMAYAN BİR DÜNYADA YAŞAMAK: DUYGULAR, SAĞLIK VE BEDEN-ZİHİN BÜTÜNLÜĞÜ

Bir şeyi ölçemediğimiz sürece, bilim onun var olduğunu kabul etmeyecektir, bu yüzden bilim duygular, zihin, ruh veya ruh gibi “olmayan şeylerle” uğraşmayı reddeder.

— Candace Pert, Ph.D., *Molecules of Emotion*

“Bana çok erken safhada meme kanseri olduğumu söylediklerinde otuz altı yaşındaydım” dedi Pennsylvania’nın Pocomo Dağları’nda yaşayan Caroline. Bu tanı otuz yıldan fazla bir süre önce, 1988’de konmuş. Tümör ameliyat ve radyasyonla tedavi edilmiş. Birkaç yıl sonra, sol kalçasında ve femurunda yeni bir malignite ortaya çıktığında, Caroline’a acil eklem replasmanı yapılması gerekmiş; cerrahlar uylukkemiğinin büyük bir bölümünü de almak zorunda kalmışlar. “O zamanlar, bana bir ila iki yıllık bir yaşam süresi verdiler” dedi. “Oğullarım çok küçüktü; biri sekiz, diğeri dokuz yaşındaydı. Daha yeni elli altı yaşıma girdim, yani onların tüm rekorlarını kırdım.”

Caroline, aradan geçen zamanda birkaç kemoterapi kürü aldı. Konuşmamız sırasında, kanser palyatif aşamaya ulaşmış, sağ kalçasına ve uyluğuna yayılmıştı. Biz konuşurken, mevcut tahminleri çok fazla aşmayı beklemiyordu; yine de, bu iki çocuk annesi, işlerin şu ana kadarki gidişatından büyük bir memnuniyet duyuyordu. Sonuçta, çocuklarını büyütme için öngörülemeyen iki on yıl kazanmıştı. “Biliyor musun” diye mırıldandı, “kendi ölümlülüğüme bakınca ve bir de bana on iki ila yirmi dört ayım olduğunu söylediklerinde... Doktora küfrettim; üzgünüm dedim, onları

Yaptığımız görüşmeden bir yıl kadar sonra öldüğünü öğrenmek beni üzmüştü.

büyütüp adam etmek için bir on yıla daha ihtiyacım var. Onları büyütüp adam olduklarını görebilmek için elimden gelen her şeyi yapacağım.”

“Küfür mü?” diye tekrarladım onu. “Tam olarak ne dedin?”

“S- kelimesini kullandım. ‘İstatistiklerinizi sikeyim’ dedim.”

“İyi demişsin” diye karşılık verdim. “Bu muhtemelen hayatını uzatmana yardımcı oldu.”

“Şey, ona söylediğim şey buydu” dedi Caroline gülerek. “Dedim ki, ‘İstatistiklerinizi sikeyim. Onları büyütüp adam etmek için o yıllara ihtiyacım var.’ Odadan çıktı. Kullandığım dili beğenmedi. Benim deli, kaba bir kadın olduğumu düşünüyordu. Sık sık o doktoru aramak –daha sonra California’ya taşındı– ve ona oğullarımın şimdi yirmi dört ve yirmi beş yaşında olduğunu söylemek istedim. Biri Princeton’da yüksek lisans yapıyor. Diğeri zor bir dönemden geçti, sonra kendini toparladı ve onur listesinde, üçüncülükle mezun olacak.”

Caroline’ın masum doktora verdiği tepki onun karakterinin dışında bir patlamaydı. Hayatı boyunca çatışmadan kaçınan nazik insan profiline uymuştu. “Benim tarzım her zaman bakıcı olmak, ihtiyaç duyulmak, çoğu zaman kendi zararına olsa da her zaman birinin yardımına koşmaktı” diyordu. “Asla kimseyle çatışmak istemezdim. Ve her zaman sorumlu olmak, her şeyin yolunda gittiğinden emin olmak zorundaydım.” Caroline, “süperotonom kendi kendine yeterlilik” olarak adlandırılan şeyi sergilemişti ve bu da tam olarak kulağa geldiği gibi bir şeyi ifade ediyordu: Herhangi birinden herhangi bir şey isteme konusunda abartılı ve büyük bir isteksizlik.

Kısa bir not: Hiç kimse bu özelliklerle doğmaz. Her zaman, erken çocuklukta kendini yadsımayla başlayan gelişimsel travmayla başa çıkma reaksiyonlarından kaynaklanırlar. Böyle bir bastırmanın kalıcı bedelleri olur – 7. Bölüm’de daha ayrıntılı inceleyeceğimiz bir süreç.

1982 yılında Almanya’da, Heidelberg Üniversitesi’ndeki araştırmacılar tarafından bulunan bir ifade.

Alanında öncü sinirbilimci Candace Pert, 1997’de yazdığı, *Molecules of Emotion* [Duygu Molekülleri] başlıklı kitabında, “Neredeyse tüm hastalıkların, temeli psikosomatik olmasa da kesinlikle bir psikosomatik bileşene sahip olduğuna inanmaya başladım” diye yazdı. Pert “psikosomatik” derken, hastalığın nevrotik bir figür olarak modernist, çoğu zaman alaycılıkla reddedilmesini ima etmiyordu. Kelimenin katı, bilimsel çağrışımını kastediyordu: *psyche*’nin (zihin ve ruh) ve *soma*’nın (beden) birliğiyle ilgisi vardı, laboratuvarda ölçmek ve kaydetmek için çok şey yaptığı bir birlik. Keşifleri, haklı olarak iddia ettiği gibi, “davranış, psikoloji ve biyolojinin bir sentezini” beslemeye yardımcı olacaktı.¹

Zihin ve bedenin karmaşık bir şekilde birbirine bağlı olduğu kavramı çok da yeni bir şey değildir; eğer bu konuda yeni bir şey varsa, o da birçok iyi niyetli doktor tarafından zımnen tutulan ve açıkça yürürlüğe konan, bunların birbirlerinden ayrılabilir olduklarına dair inançtır. Dünyanın dört bir yanındaki geleneksel şifa uygulamaları, Batı’da geliştirilen harika teknoloji ve bilimsel bilgi birikiminden yoksun olsa da bu birliği uzun zamandır dolaylı olarak bilmektedir. Batı tıbbının bu ikisini yapay olarak ayırmasına rağmen, çoğu insan hâlâ –sadece içgüdüsel düzeyde olsa da– ne düşündüklerinin ve nasıl hissettiklerinin birbirleriyle her şekilde bağlantılı olduğunu biliyor. Örneğin, hangi yaşam streslerinin ülserine katkıda bulunduğu, baş ağrısının arkasında hangi zihinsel gerginliğin olduğu veya hangi işlenmemiş korkuların kişinin panik atak geçirmesine neden olduğu hakkında spekülasyon yapmak alelaide bir iştir. Aynı prensip, sadece bireysel semptomlara değil, çoğu hastalık türüne baktığımızda da geçerlidir. İlişki sorunlarından, finansal endişelerden veya başka herhangi bir kronik rahatsızlık kaynağından doğan duygusal tedirginlikler, hastalığa neden olabilecek fizyolojik yükler getirir.

Pert bu birliği tanımlamak için “bedenzihin” terimini icat etti. Çalışmalarını ve mirasını içeren resmi web sitesi, bu ifade “kasıtlı olarak *bileşen parçalarının birliğini vurgulamak için* araya tire konmadan yazılmıştır” diyerek dikkatimizi çekiyor. Beden ve zihin, özdeş olmasalar da birbirlerinden ayrı bakılınca anlaşılabilirler.

Bu paradoksu görmezden gelebilir veya inkâr edebiliriz, ancak bundan kaçamayız. Pert'in çığır açan çalışmalarından bu yana, duyguların biyolojik etkileri –tanınmamasından yakındığı “olmayan şeyler”– kapsamlı bir şekilde araştırılmış ve binlerce dâhiyane çalışmada belgelenmiştir. Her birinin benzer şekilde zorlayıcı bulgulara sahip bir buzdağının sadece görünen kısmı olduğunu akılda tutarak bunlardan birkaçına bakmaya değer.

Londra'daki dördüncü uluslararası Kanserin Önlenmesi ve Tespiti Sempozyumu'nda sunulan 1982 tarihli bir Alman çalışması, bazı kişilik özelliklerinin meme kanseriyle güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu buldu. Biyopsi için hastaneye yatırılan elli altı kadın, duygusal baskılama, rasyonelleştirme, özgecil davranış, çatışmadan kaçınma ve Caroline tarafından somutlaştırıldığını gördüğümüz süperotonom kendi kendine yeterlilik gibi özellikler açısından değerlendirildi. Sadece görüşme sonuçlarına dayanarak, hem görüşmeyi yapanlar hem de kadınlarla doğrudan teması olan “kör” puanlayıcılar, tüm kanser hastalarının yüzde 94'ünde ve iyi huylu vakaların yaklaşık yüzde 70'inde doğru tanıyı tahmin edebildiler.² Londra'daki King's College Hastanesi'nde yapılan daha eski bir İngiliz çalışmasında, kanserli meme yumruları olan kadınların, aynı anda biyopsi için kabul edilen ancak iyi huylu meme tümörleri olduğu tespit edilen kadınlardan oluşan kontrol grubundan –karakter itibarıyla– “önemli derecede daha yüksek bir oranda, öfkenin ve diğer duyguların aşırı derecede bastırılması” davranışı sergiledikleri de gösterilmiştir.³

2000 yılında *Cancer Nursing* yayını, bizzat kanser hemşireleri tarafından da sıklıkla belirtilen öfkenin bastırılması ve kanser arasındaki ilişkiyi araştırdı: “Bir şekilde, hemşireler bu ‘nezaketin’ zararlı olduğuna dair sezgisel bir anlayışa sahipti. [Bu] görüş şimdi araştırmalarla destekleniyor.”⁴ Hemşirelerin sezgisi bana 1990'lar-da Bavyera'daki uluslararası bir kongrede Cleveland Clinic'in iki nöroloğu tarafından yazılan amyotrofik lateral skleroz (ALS)

Dejeneratif ve neredeyse her zaman ölümcül bir sinir sistemi hastalığı olan ALS, İngiltere'de motor nöron hastalığı, Amerika Birleşik Devletleri'nde de Lou Gehrig hastalığı olarak bilinir.

hakkındaki bir makaleyi hatırlattı.⁵ Onların personeli de ALS hastalarının olağanüstü derecede nazik olduğunu bulmuştu; öyle ki personel çoğu durumda kime bu teşhisin konulacağını ve kime konmayacağını doğru bir şekilde tahmin edebiliyordu. “Korkarım bu kişinin ALS’si var, çok kibar biri” diye not ederlerdi hastanın dosyasına. Veya, “Bu kişide ALS olamaz, yeterince kibar değil.” Nörologlar şaşkındı. “[Personelin] hastalarla temasının kısalığına ve fikirlerini oluşturdıkları, bilimsellikten uzak yönleme rağmen, neredeyse her zaman haklı çıkıyorlar” diyorlardı.

Makalenin kıdemli yazarı Dr. Asa J. Wilbourn ile röportaj yaptım. Bana, “Neredeyse evrensel” dedi. “ALS’li birçok hastayı değerlendirdiğiniz laboratuvarında herkesin bildiği bir şey haline geliyor ve çok sayıda vaka üzerinde çalışıyoruz. ALS ile uğraşan herkesin bunun kesin bir fenomen olduğunu bildiğini düşünüyorum.” Bu tür anekdota dayalı gözlemler o zamandan beri, nöroloji alanındaki bir dergiden yeni bir makalenin başlığında görüldüğü gibi, daha resmi araştırmalarla yeniden doğrulandı: “‘Amyotrofik Lateral Skleroz (ALS) Hastaları Genellikle Nazik Kişilerdir’ – ALS’de Deneyimli Doktorlar Hastalarının Kişilik Özelliklerini Nasıl Görüyorlar?”⁶

Prostat kanserli erkekler üzerinde yapılan bir çalışmada, öfkeyi bastırmanın doğal öldürücü (*natural killer* – NK) –malignite ve yabancı istilacılara karşı ön cephe bağışıklık sistemi savunması– hücrelerin etkinliğinin azalmasıyla ilişkili olduğu görüldü. Bu hücreler tümöre karşı direnç konusunda önemli bir rol oynar.⁷ Önceki araştırmalarda, sağlıklı gençlerde NK hücre aktivitesi, nispeten küçük streslere bile yanıt olarak azaldı – özellikle duygusal açıdan soyutlanmış olanlar için, ki bu önemli bir kronik stres kaynağıdır.

Kederin de güçlü bir fizyolojik boyutu vardır. İngiliz dergisi *Lancet Oncology*’de yer alan aydınlatıcı bir çalışma, psikolojik faktörlerin bağışıklık sistemini, hormonları ve sinir sistemini birbirine bağlayan karmaşık yollar üzerindeki etkisini tanımladı – örneğin, matem duygusunun. Yazarlar yetişkin bir oğlunu bir kaza veya askeri çatışmada kaybeden ebeveynler arasında, cilt ve akciğer kanseriyle birlikte lenfatik ve hematolojik malignite (kan, kemik

iliği ve lenf nodu kanserleri) oluşumunun arttığını bildirmişlerdir.⁸ Savaş öldürür; anlaşılan derin duygusal kayıp da bunu yapabiliyor. Kanser ve diğer hastalıklar da. Danimarka’da ülke çapında yapılan bir çalışmada, yas tutan ebeveynlerde multipl skleroz riskinin iki katına çıktığı görüldü.⁹

(Bu kadar ikna edici kanıtlara rağmen, sevilen birinin kaybının, ne kadar trajik olursa olsun, kendi başına mutlaka bir sağlık riski oluşturduğuna inanmıyorum. Sağlık riskinin, insanların hangi desteğe ulaşabilecekleri ve alabilecekleri de dahil olmak üzere kayıplarıyla nasıl başa çıkabildiklerine bağlı olduğuna inanıyorum. Yalnızca böyle olaylar değil, aynı zamanda duygusal tepkilerimiz ve onları nasıl işlediğimiz de fizyolojimizi etkiler.)

Sadece 2019’da *Cancer Research*’te yapılan bir çalışma bile, tek başına her klinik tedavi uzmanını bedenzihin tıbbının hızlı bir şekilde araştırılmasına yönlendirmelidir. Şiddetli travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan kadınlarda, bilinen bir travmaya maruz kalmayan kadınlara göre yumurtalık kanseri riskinin iki katı olduğu bulunmuştur.¹⁰ Çalışmanın yapıldığı Harvard Üniversitesi tarafından yayımlanan *Daily Gazette*, “Bulgular, sıradan seslerden kolayca irkilmek veya travmatik deneyimin hatırlatıcılarından kaçınmak gibi TSSB semptomlarına sahip olmanın, kadınlar travmatik bir olay yaşadıktan onlarca yıl sonra bile yumurtalık kanseri risklerinin artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.” Travma belirtileri ne kadar şiddetli olursa kanserin daha agresif olduğu da kanıtlanmıştır.

Bu Harvard araştırması, duygusal streslerin vücudumuzun fiziksel durumlarından, hastalıkta ve sağlıkta, ayrılamaz olduğuna dair daha çarpıcı kanıtlar sağlamıştır. Daha önceki çalışmalarda depresyon, yüksek yumurtalık kanseri riskiyle zaten ilişkilendirilmişti. Stresin etkisi de incelenmişti: Karın boşluklarına yumurtalık kanseri hücreleri enjekte edilen laboratuvar fareleri arasında, fiziksel olarak kısıtlanmış veya izole edilmiş olmak gibi duygusal tahriğe maruz kalanların tümör büyümesi ve yayılma insidansı, kısıtlanmamış ve kalabalık yerlerde barındırılan hayvanlardan çok daha fazlaydı.¹¹ Harvard’lı bilim insanları, stresin

“kısıtlanmamış hücre büyümesine karşı kilit savunmaları inhibe ederek yumurtalık kanseri gelişimini teşvik edebileceği” teorisini geliştirdiler. Başka bir deyişle stres, bağışıklık sistemimizin maligniteyi kontrol etme ve ortadan kaldırma becerisini devre dışı bırakabilir.

Etkileri TSSB’nin çok ötesine uzanır, çünkü kültürümüzde stres ve travma bu tanı için uygun olmayan birçok insanı etkiler. 2005 yılında *British Journal of Psychiatry*’de yazan Finlandiyalı araştırmacılar, oldukça dikkat çekici bir şekilde, “gündelik olaylar” –resmi bir tanı konulmayacak derecede, nispeten sıradan stresler, ilişkisi sorunları ve işteki problemler gibi duygusal kayıplar– yaşayan insanların savaşa veya felakete maruz kalan, alenen travmatize olmuş insanlardan daha fazla kötü rüyalar veya duygusal uyuma gibi TSSB benzeri semptomlardan mustarip olduklarını dile getirdiler.¹²

Yumurtalık kanseriyle ilgili Harvard makalesi, tedavi için bazı umut verici olasılıklara işaret ederek TSSB semptomları, belki de etkili psikoterapi nedeniyle, azalmış olan kadınların aktif semptomları olan kadınlara göre malignite için daha az risk taşıdığını öne sürdü. Önleyici ve iyileştirici potansiyellerin yanı sıra duyguları gerçek ve alakalı “şeyler” gibi ele alan bir sağlık perspektifinin sosyal etkilerini düşünmek heyecan verici.

Bütün bunlar yerinde ve bilimsel tarafı yeni çıkmış olsa da ilkeler yeni değil. *Journal of the American Medical Association*’da (JAMA) yayımlanan, 1939’da mezun olan bir tıp sınıfına verdiği bir konferansta Dr. Soma Weiss, dinleyicilerine “sosyal ve ruhsal faktörlerin her hastalıkta rol oynadığını, fakat birçok durumda dominant etkileri temsil ettiklerini” söyledi.¹³ Saygıdeğer Macar-Amerikalı klinik tedavi uzmanı, “zihinsel faktörlerin, hastaların tedavisinde kimyasal ve fiziksel ajanlar olarak aktif bir gücü temsil ettiğini” de ekledi. Bu yorumları bir psikanalitik teorisyen olarak değil, patofizyoloji ve farmakoterapinin –hastalıkların tedavisinde ilaçların kullanımı– saygın bir uygulayıcısı olarak yaptı. Harvard Tıp Fakültesi’nde Weiss’in hatırası, onuruna gerçekleştirilen yıllık bir araştırma günü tarafından canlı tutuluyor, ancak bütünleştirici

bakış açısı ve şimdi onu destekleyen kapsamlı bilimsel literatür, geleneksel tıbbi düşünceden hâlâ ayrılıyor. Bu kutsal kurumdaki önde gelen bir doktor ve akademisyen geçenlerde bana “Zihin-beden meseleleri, tarihsel olarak, Harvard’daki bireylerin kariyerlerini büyük tehlikeye atarak takip ettikleri bir şeydir” dedi. “Bu değişmeye başlıyor, ama çok zor bir süreç.”¹⁴

Gerçekten zor. Yaptığım konuşmalarda izleyicilerden sık sık, son beş yılda bir nörolog, kardiyolog, respirolog, romatolog, gastro-enterolog, dermatolog veya immünologu –yani “herhangi bir tıbbi -olog”u– ziyaret etmişlerse ellerini kaldırmalarını istiyorum. Birçok el fırlıyor. “Şimdi” diye devam ediyorum, “eğer bu uzmanlar size çocukluktaki stresleriniz veya travmalarınız, çocuğunuzla olan ilişkiniz, ebeveynlerinizle olan ilişkiniz, mevcut ilişkilerinizin kalitesi, yalnızlık veya sosyallik dereceniz, mesleki tatmininiz ve işle nasıl ilişki kurduğunuz, patronunuz hakkında nasıl hissettiğiniz veya patronunuzun sizin hakkınızda ne düşündüğü, neşe veya öfke deneyiminiz, mevcut stresler veya bir insan olarak kendiniz hakkında nasıl hissettiğinize dair sorular sorduysa ellerinizi yukarıda tutun.” Yüzlerce insanla dolu odalarda, yukarıda kalan ellerin sayısı çoğu zaman bir elin parmaklarını geçmiyor. “Ve yine de” diye ekliyorum, “bu sorulmamış soruların, çoğunuzun tıbbi yardım isteme ihtiyacıyla ilgisi var.”

Tüm bunlara rağmen, modern araştırmalar geleneksel bilgeliği doğruladıkça net bir resim ortaya çıkıyor. (Nispeten) yeni bir bilim olan psikonöroimmünoloji, beden-zihin birliğinin sayısız yolunu haritalandırıyor; çalışma alanı, duygular ile sinir ve bağışıklık sistemlerimiz arasındaki bağlantıları ve stresin hastalığı nasıl tetikleyebileceğini içeriyor. “Bağlantı” bile yanıltıcı bir kelimedir: yalnızca birbirinden farklı varlıklar bağlanabilir, oysa gerçeklik yalnızca birliği bilir. Bazen daha da tekerlemeye benzeyen psikonöroimmünoendokrinoloji terimiyle adlandırılan bu yeni disiplin, *tüm* ana bileşenlerimiz arasındaki birliğe dayanır: zihin, beyin, sinir ve bağışıklık sistemleri ve hormonal sistemler (“endokrin” kısmı bu işte). Parçalar ayrı ayrı incelenebilir, ancak

resmin tamamını kavramadan hiçbirini tam olarak anlayamayız. Serebral korteksten beynin duygusal çekirdeklerine, otonom sinir sistemine, bağışıklık sisteminin katı veya akışkan yönlerinden hormonal organlara ve sekresyonlara, stres-tepki sisteminden içorganlara... hepsi birdir.

Evrimin bizi içgüdüler, duygular, karmaşık davranışlar, bireyselleşmiş organ ve sistemlerle donatmış olması bu birliği zerre kadar azaltmaz. Zihinlerimiz ne kadar sofistike olursa olsun, gerçek şu ki temel içerik –ne düşündüğümüz, bilinçli veya bilinçsiz olarak neye inandığımız, ne hissettiğimiz veya hissetmekten alıkonulmamız– bedenlerimizi –öyle ya da böyle– güçlü bir şekilde etkiler. Diğer taraftan, bedenlerimizin ana rahmine düşmelerinden itibaren deneyimledikleri şeyler de nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi, algıladığımızı ve davrandığımızı etkiler. Bu, özetle psikonöroimmünolojinin temel dersidir.

Büyüleyici bir örnek, beynin korku merkezi, amigdala ve kardiyovasküler hastalık arasındaki kanıtlanmış bağlantıdır. Birisi ne kadar çok stres algılasa veya yaşarsa amigdalanın dinlenme aktivitesi o kadar artar ve kalp rahatsızlıkları riski o kadar yükseklir. Amigdalanın aşırı aktivasyonundan kalp problemlerine giden yol, kemik iliği aktivitesinin artması ve arteriyel enflamasyondan geçer.¹⁵ Duygusal stres kalbi daha genel de etkiler. 2012 yılında Harvard Tıp Fakültesi'nde yapılan bir araştırma, ağır iş yükü olan kadınların, daha az stresli işlerde çalışan kadınlara göre kalp krizi geçirme olasılığının yüzde 67 daha fazla olduğunu göstermiştir.¹⁶ Aynı yıl Kanada'da, Toronto Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, çocukken cinsel istismara uğrayan erkeklerin üç kat daha fazla kalp krizi geçirme oranına sahip olduğunu ortaya koymuştur.¹⁷ Araştırmacıların doğal varsayımı, istismara uğramış erkeklerin yüksek riskli davranışlara daha yatkın olacağıydı –sigara ve alkol kullanımı gibi– bu daha yüksek kalp krizi oranlarını açıklayacaktı. Ekibi şaşırtan ise istismarın etkilerinin davranışsal faktörlerden oldukça bağımsız, daha doğrudan olmasıydı.

Stresin Mekanığı

Stresi ve mekanığını anlamak, bedenimizin birliğinin gerçek dokuda ve gerçek zamanlı olarak nasıl işlediğı konusunda bize daha iyi bir fikir verebilir.

Akrabası olan ağrı tepkisi gibi, stres de herhangi bir canlı için zorunlu bir hayatta kalma işlevidir. Aktive edildiğinde, bizim ya da önemsediklerimizin varlığına yahut refahına karşı bir tehdit ortaya çıktığında yüzleşmemizi veya kaçmamızı sağlar. Neredeyse her organ ve sistemi içeren etkileyici bir tüm-beden olayıdır.

Stres iki şekilde ortaya çıkabilir: bir tehdide anında tepki olarak veya dış baskılar ya da iç duygusal faktörler tarafından tetiklenen uzun süreli bir durum olarak. *Akut* stres, fiziksel ve zihinsel bütünlüğümüzü korumaya yardımcı olan gerekli bir reaksiyon olsa da devam eden ve rahatlamayan *kronik* stres her ikisini de zayıflatır. Örneğin, durumluk öfke, olumlu bir amaç için şekillenen akut stresin bir örneğidir – kendini savunmayı veya kişilerarası sınırları belirlemeyi düşünün. Bizi zihin konusunda daha uyanık, daha hızlı ve uzuvlar konusunda daha güçlü hale getirir. Kronik öfke, tam aksine, sistemi tahsis edilen sürenin çok ötesinde stres hormonlarıyla doldurur. Uzun vadede böyle bir hormonal fazlalık, onu kıskırtmış olabilecek her ne olursa olsun:

- bizi endişeli veya depresif hale getirebilir;
- bağıışıklığı baskılayabilir;
- iltihaba yol açabilir;
- kan damarlarını daraltıp vücutta vasküler hastalığa neden olabilir;
- kanserin büyümesine yol açabilir;
- kemikleri inceltebilir;
- bizi kendi insülinimize karşı dirençli hale getirerek diyabeti tetikleyebilir;
- abdominal obeziteye katkıda bulunarak kardiyovasküler ve metabolik problem riskini artırabilir;
- beyindeki temel bilişsel ve duygusal devreleri bozabilir ve

- kan basıncını yükseltip kanın pıhtılaşması, kalp krizi veya felç riskini artırabilir.

Vücudumuzun stresi sorunsuz ve ekonomik bir şekilde ele almak için kullandığı sistemin merkezine “HPA eksenini” denir. Bu kısaltma, *hipotalamusu* –rolü vücudumuzu sağlıklı ve dengeli bir durumda tutmak olan beynimizin merkezindeki küçük, kritik alan– beyin sapımızın üstündeki hipofiz bezi (*pituitary gland*) ve böbreklerimiz üstünde oturan adrenal bez (*adrenal gland*) ile bağlayan yolları ve geribildirim döngülerini tanımlar. Üç büyük şehir merkezini birbirine bağlayan yoğun bir ulaşım koridoru düşünün; rampalar, çıkışlar ve kavşaklarla dolu; işte şimdi anlamaya başlıyorsunuz.

Her ne kadar türümüz çok çeşitli dış ortamlarda –neredeyse diğer tüm hayvanlardan çok daha fazla– hayatta kalabilse de iç çevremiz nispeten dar bir fizyolojik durum aralığında kalmalıdır. Vücut sıcaklığımız, kan asidite veya basıncımız ve kalp atış hızımız, diğer birçok bedensel ölçütle birlikte, Doğa tarafından –ölümüne katlanmak pahasına– kesin ve tartışılmaz sınırlar içinde kalmaya zorlanır.

Ünlü Amerikalı stres araştırmacısı Bruce McEwen’ vücudun değişen koşullar karşısında iç dengeyi koruma girişimini yansıtmak için “allostaz” kelimesini popülerleştirdi. Terim, Yunanca “değişken” anlamına gelen *allo* ve “durağan” veya “durma” anlamındaki *stasis* kelimelerinin bir birleşimidir; bu kelimeler bir araya geldiğinde, “değişimin ortasında aynı kalmak” gibi bir şey olur. Onsuz yapamayız ve bu yüzden vücudumuz onu korumak için büyük çaba sarf edecektir – hatta stresler azalmazsa uzun süreli aşınma ve yıpranma noktasına kadar. McEwen’in “alostatik yük” olarak adlandırdığı, vücudumuzun düzenleyici mekanizmaları üzerindeki bu tür bir gerginlik, stres hormonları adrenalini ve kortizolün aşırı ve uzun süreli salgınımına, sinir gerilmesine, bağışıklık fonksiyon bozukluğuna ve çoğu durumda stres mekanizmasının kendisinin tükenmesine sebep olur.

Rockefeller Üniversitesi’nde Harold ve Margaret Milliken Hatch Nöroendokrinoloji Laboratuvarı’nın uzun süre başkanlığını yaptı (ö. 2020).

Artık HPA ekseninin altyapısının rahimden başlayarak küçük çocukluk dönemi boyunca yaşamın erken dönemlerinde ayarlandığını biliyoruz. Bu hassas dönemde maruz kalınan stres veya istismar stres-hormonal mekanizmayı bir ömür boyu bozabilir. Tekrar tekrar, sözde önemsiz gördüğümüz, tinsel “olmayan şeylerin” –duygular gibi– kararlı ve tutarlı bir şekilde maddi bir etkiye sahip olduğunu görüyoruz.

Stresi mümkün olduğunca azaltmanın, açık veya bastırılmış duygulara kulak vermenin ve ruhsal refahı gözetmenin fiziksel sağlık üzerinde büyük etkileri olabilir – bu birçok kişi için sezgisel bağlamda son derece açıktır. Yine de göz kamaştırıcı fizyolojik ve teknik uzmanlıklarına rağmen doktorlar, genel olarak eğitimlerine bedenzihin birliğinin kadim bilgeliği ve yeni bilimi üzerinden başlatılmazlar. Tıp uzmanları genellikle insanları kendi önsezilerine güvenmeleri –ki bu hem zihin hem de bedenden gelen sinyalleri sentezleme eğilimindedir– konusunda cesaretlendirmek için çok az şey yapar ve hatta buna direnebilirler.

Anılar Alevleniyor: Glenda’nın Hikâyesi

Montrealli, şu anda elli sekiz yaşında bir kadın olan Glenda, otuz yıl önce ülseratif, ağrılı bir enflamatuar bağırsak hastalığı olan Crohn hastalığına yakalanmış, bağırsağının bazı kısımlarının alınması gerekmişti. 2010 yılında Glenda, biraz daha kötü haber aldı ve kendisine ikinci evre agresif meme kanseri teşhisi kondu. İkinci hastalıktan iyileşme yolculuğu sırasında genç bir kız olarak tecavüze uğrayışının bastırılmış anıları ortaya çıktı. “Günlük tutma ve rüya görme süreci boyunca” diyordu, “bilinçdışımda çocukluğumdan kalma anılar, panik ve dehşet duygularıyla birlikte ortaya çıkmaya başladı.” Gerçeği bilmekten korkarak anıları uzak tutmaya çalıştı, ama engellenemeyeceklerdi. “Travmanın anıları yüzeye her çıktığında” diye devam etti, “onlara çok içgüdüsel, yoğun duygular ve fiziksel sindirim semptomları eşlik etti; hazımsızlık, mide bulantısı ve karın ağrıları.”

Bu anılar, dışarıdaki bir dinleyicinin bünyesini bile sarsacak kadar üzücü. Sekiz yaşındaki Glenda ve daha küçük bir arkadaşı, mahalleden dört gencin toplu tecavüzüne uğramıştı. İlk müdahale eden, Glenda'yı eve koşturan annesiydi. Glenda devam etti, "ve beni doğrudan banyoya götürdü. Bana bundan kimseye bahsetmeyeceğimizi ya da bir daha asla bunun hakkında konuşmayacağımızı söyledi. Annem bunun her zaman 'bizim küçük sırrımız' olacağını söyleyip beni yatağa yatırdı."

Anılar elli üç yaşında geri döndüğünde, küvetteki küçük hali ile yanında yere çömelmiş, "tecavüzü temizlemeye çalışan" annesini içeren net bir görsel olarak gelmiş. Glenda'ya nazikçe ortaya çıkan bu anılara dair kendisinden bağımsız bir kanıt olup olmadığını sordum. Evet anlamında başını salladı. "Ablam aslında o gün banyoya geldiğini hatırlıyor. Eve geldiğinde annemin bağır çağıra ağladığını duyunca geldi ve kapıyı açtı. Sırtım ona dönüktü; 'Glenda'nın nesi var?' dedi. Annem, 'Hiçbir şey, iyi olacak. Çık dışarı' diye karşılık verdi. [Kız kardeşim] bana darmadağın gördüğümü -annem asla darmadağın halde dışarı çıkmamıza izin vermezdi- ve tüm vücudumun titrediğini söyledi."

Bu sahne yeterince yoğun değilmiş gibi, Glenda'nın sezgisel anlayışı, bir ömür boyu kendini korumasını sağlayan, sakladığı derinlerden ortaya çıkarken yanında ek bir görsel katman da getiriyor. "Banyoda olduğum zamanın anısını geri getirdiğim anda" diyordu, "bedenimi gördüm, şeffaftım... Ağızdan rektuma kadar tüm sindirim sistemimi gördüm. Tüm sindirim sistemimde kırmızı kabarcıklı ülserler vardı. Yanan, akan sıcak bir lav vardı ve ateşe yakıt ekliyordu. Sadece öfkeliydi ve bu benim için bir rehberdi. Bana bu iki şeyin, tecavüz ve Crohn'un bağlantılı olduğunu söylüyordu." "Öfkeli" ateşin görüntüsünü Glenda'nın annesinin duygusal anlamda onun yanında olamamasından dolayı kendisinin en derin kısımlarına gömmek zorunda kaldığı öfke ve acı için güçlü bir benzetme olarak görmek için bir psikanalist ya da şiir profesörü olmaya gerek yok.

Glenda'nın betimlediği "görsel" sadece mecazi olarak değil, bilsel olarak da uygundur. Sürekli büyüyen koleksiyon arasında

sadece bir araştırma anketinden alıntı yapmak gerekirse, “Çocukluk çağı travmatik olaylarının enflamatuar bağışıklık sistemi- ni önemli ölçüde etkilediğine dair güçlü kanıtlar mevcut... erken travmanın yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikiyatrik ve fiziksel bozuklukların gelişmesine karşı kırılganlık kazandırdığı potansiyel bir moleküler yol sunuyor.”¹⁸ Glenda’nın pek çok doktorundan hiçbiri, hatta psikiyatri bile –onun tabiriyle “çok bilim ve tıp”– ona bir kez olsun ruhundaki kargaşanın çocukluktan kalma olası öncülleri hakkında soru sormamış.

Candace Pert zihnini, “hücreler, organlar ve vücudun sistemleri arasında... farkındalık seviyesinin altında meydana gelen” bilinçdi- şı bilgi akışını içerdiğini düşünüyor. Dolayısıyla, “deneyimlediği- miz şekliyle zihin maddi bir varlık değildir, ancak hem beden hem de beyin olan fiziksel bir substratı vardır” diyor. “Maddi bir varlık değildir” derken, sözcüğün önemsiz ya da alakasız olağan çağrışı- mını kastetmiyordu; tam tersine, zihnini, beynin aksine, maddi bir şey olmadığını kastediyordu: Onu ele geçiremeyiz, bir test tüpüne ya da petri kabına koyamayız, hatta doğrudan “göremeyiz” Bu- nunla birlikte, etkileri ve sonuçları gerçekten de maddidir.

Bugün elimizdeki fırsat, “olmayan şeylerin” olağanüstü bir şe- kilde uzman olduğumuz “fiziksel bir nesneye benzeyen” beden- ler üzerindeki etkisini takdir eden çok değerli bir sağlık hizmeti yaklaşımı yaratmaktır. “Maddi olmayan” zihin ve onun “fiziksel substratı”, beyin ve beden, karmaşık olduğu kadar samimi ve bir o kadar da sürekli bir dans halindedir.

Daha yakından incelendiğinde, bu *psyche* ve *soma* koreografisi- nin, bir kişinin içinde ikiden fazla “partner” içerdiğini görüyoruz: Aynı zamanda hayati ve takdir edilmeyen *kişilerarası* bir bileşen de var. Sonuçta, zihin ve beden kaçınılmaz şekilde ilişkiler, sos- yal durumlar, tarih ve kültür bağlamında var olur. İnsan sağlığına dair net ve doğru bir bakış açısı istiyorsak, “bedenzihin” anlayışı- mızı genişletmeli; *diğer* zihinlerin ve *diğer* bedenlerin refahımızı, aslında benlik duygumuzu şekillendirmede oynadığı sayısız rolü dahil etmeliyiz. Nihayetinde anlaşılıyor ki birlik üniter bireyin çok ötesine uzanıyor.

BÖLÜM 3

BEYNİMİ ZANGIRDATIYORSUN: SON DERECE KİŞİLERARASI BİYOLOJİMİZ

Çünkü bana ait olan her atom sana da aittir.

– Walt Whitman, “Benliğimin Şarkısı”, *Çimen Yaprakları*

“Bütün akrabalarım.” Kanada’daki Yerli toplulukları ziyaret ederken bu selamlamayı sık sık duydum. Utanç verici ama bunlar ülkemde, en yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel hastalık, bağımlılık ve erken ölüm görülen yerler – Amerika Birleşik Devletleri ve Avustralya’da benzer şekilde sömürgeleştirilmiş Yerli nüfuslarınkine benzer trajik bir durum. İfade, anladığım kadarıyla, bireyin –yakın akrabalarından yabancılara, yaşayanlardan uzun zaman önce yaşamış atalara kadar– insanlar ve ayrıca kayalar, bitkiler, yeryüzü, gökyüzü ve tüm yaratıklar dahil tüm dünyayla olan çok boyutlu bağına atıfta bulunuyor. Eski kültürler herkesle ve her şeyle ilişki içinde olduğumuzu, hepsini etkileyip hepsinden etkilendiğimizi uzun zaman önce anlamıştır.

Hindu kutsal kitabı Bhagavat Gita’da, ilahi avatar Krişna şöyle bildirir: “Kendilerini her şeyde, her şeyi kendilerinde görenler bilgelik içinde yaşarlar.” 17. yüzyılın başlarında din adamı ve şair John Donne’un ilham verici, ünlü sözleri ise şöyleydi: “Hiçbir insan bir ada, kendi başına bir bütün değildir.” Bu mısrayı belki de tesadüfen değil, bir hastalık ve iyileşme döneminde yazmıştır. 19. yüzyılın ortalarında Amerika’da yaşayan yazar Walt Whitman, bölüm girişindeki alıntıda yer alan sözleri bugünün kuantum fizikinden araklamış gibidir.

Bir de 2500 yıl önce Gautama olarak doğan adam var. “Birbirinden bağımsız şeylerin her an birbirine bağlı olarak yükselişinin doğasını düşünün” diyor Buda. “Bir yaprağa ya da bir yağmur damlasına baktığınızda, o yaprağın veya yağmur damlasının varlığına katkıda bulunan yakın ve uzak koşulları uzun uzun düşünün. Dünyanın birbirine bağlı ipliklerden örüldüğünü bilin. Çünkü bu böyledir. O öyle olmadığı için bu böyle değildir. Bu doğar çünkü o doğar. Bu ölür çünkü o ölür.” Yaprak, Buda’nın ima ettiği gibi, hem ayrı bir varlıktır –bir şeydir– *hem de* güneşten, gökyüzünden ve dünyadan türeyen bir süreçtir: ışık, fotosentez, yağmur, organik madde, mineraller, hatta belki de insanların ve hayvanların aktivitesi. “Bir, çokluğu içerir, çokluk da biri. Bir olmadan, çoğunluk olamaz. Çoğunluk olmadan, bir olamaz.” Bunlar sadece bir kesime hitap eden bilgelik öğretileri değildir; sağlık ve patoloji de dahil olmak üzere fiziksel ve organik evreni doğru bir şekilde tanımlarlar. Gerçekten de, Friedrich Nietzsche bir keresinde Buda’yı “en bilge fizyolog” olarak adlandırmıştır.

ABD’li öncü dahiliye uzmanı ve psikiyatr George Engel, yaklaşık yarım yüzyıl önce, modern tıbbın “felç edici kusurunun”, “hastayı ve onun bir insan olarak niteliklerini içermemesi” olduğunu tartışıyordu. “Oysa hekimin günlük çalışmalarında, çalışmanın başlıca nesnesi bir insandır.” *Biyopsikososyal* bir yaklaşım çağrısında bulunarak insanın bütünü hakkında, tam “psikolojik ve sosyal doğası”¹ içinde hüküm vermeliyiz, demişti: Bu, duygular ile fizyoloji birliğinin bilincinde, her ikisinin de kişisel olandan kültürelliğe kadar ilişkiler bağlamında gelişen dinamik süreçler olduğunu kabul eden bir yaklaşımdır.²

Büyük travmatolog Dr. Bessel van der Kolk, “Kültürümüz bize kişisel benzersizliğimize odaklanmayı öğretiyor, ancak daha derinden bakıldığında bireysel organizmalar olarak var oluyoruz demek zor”³ diyor. Bu, ortalama bir ego için yeni bir haber. Burada kullandığım şekliyle “ego” kelimesi, bazı “bencil” insanlardaki kibre değil, her birimizi tanımlayan içten algılanan ayrı benliğe atıfta bulunur: “ben” ve “kendim”; günde yüzlerce kez yaptığımız gibi bu kişisel zamirleri kullandığımızda kastettiğimiz şey.

Sağlıklı bir ego bile ayrı olduğuna ikna olmuştur ve bu tamamen makul bir algıdır: Bireysel benliği tüm yönleriyle (fiziksel, psikolojik, biyografik vb.) deneyimleme kabiliyeti, insan olmanın bir parçasıdır. Farklılıklarımız, denklemin diğer tarafını gözden kaçırdığımızda başlar, bu da daha az belirgin olsa da aynı derecede gerçektir.

Görünüşte izole edilmiş organizmaların birbiriyle ilişkili oluşu, canlı ağları oluşturan, hayvan ve insan sinir sistemlerine, hormonlara, kimyasal sinyallere ve kokulara benzer elektriksel uyarılarla iletişim kuran ağaçların yaşamlarında bile keşfedilmiştir. *Smithsonian* dergisindeki bir makalede belirtildiği gibi, “Aynı türdeki ağaçlar komünaldır ve genellikle diğer türlerden ağaçlarla *ittifaklar* kurar.” Bu tür bilgileri popülerleştirmesiyle tanınan Alman ormancı Peter Wohlleben bunu, esprili bir şekilde “wood-wide-web”⁴ olarak adlandırıyor.

Kendi bireysel zihinlerimizin ve bedenlerimizin yakından bağlantılı olduğunu kavramak oldukça basittir. Daha az açık olsa da doğruluğundan bir şey kaybetmeyen gerçek, aynı beden zihinlerin birçok yönden, ilk etapta ve yaşamlarımız boyunca, bizim *dışımızdaki* faktörler tarafından şekillendirildiği gerçeğidir. Modern tıbbın bireysel organizmaya ve onun içsel süreçlerine odaklanması yanlış olmasa da hayati bir şeyi gözden geçiriyor: İçinde yaşadığımız zihinsel, duygusal, sosyal ve doğal ortamların merkezi etkisi. Biyolojimizin kendisi kişilerarasıdır.

Kişilerarası nörobiyoloji kavramı birkaç yıl önce psikiyatr, araştırmacı ve üretken bir yazar olan Dr. Daniel Siegel* tarafından ortaya atıldı. Ben ve birçok meslektaşımız gibi, Dr. Siegel da aldığı eğitimin sınırlamalarından rahatsız olmuştu. “Tıp fakültesindeyken” diye yazar, “pek çok iyi öğretmenimiz, hastalarına ve öğrencilerine sanki içsel deneyim merkezleri yokmuş gibi yaklaşmıştı – zihinsel yaşamımız diyebileceğimiz öznel bir içsel çekirdek yokmuş gibi. Sanki benliği, zihni olmayan; kimyasal ve bedensel organ torbalarımıyız gibi.”⁵ Hem araştırmacının hem de uygulamanın

California Üniversitesi, Los Angeles (UCLA), Tıp Fakültesi’nde klinik profesörü Mindsight Enstitüsü’nün yönetici müdürü.

“sağlık” konusunda fikir birliğine varılmış bir tanımdan yoksun olduğunu ve şaşırtıcı bir şekilde akıl sağlığı alanında, zihin ve beyin ilişkisine dair ortak görüş bir yana, “zihnin” ne olduğu konusunda bir anlaşmadan bile yoksun olduğunu sezmişti. Tıp, nöroloji, psikiyatri, psikoloji, antropoloji, sosyoloji, tarih, fizyoloji, biyoloji, fizik ve insan deneyimini inceleyen ilgili disiplinlerdeki iş arkadaşlarını yanına alarak böyle bir fikir birliğinin neye benzeyebileceğini araştırmaya başladı. Ekibin bulguları, beyinlerimizin ve zihinlerimizin diğer beyinlerden ve zihinlerden izole bir şekilde çalışan bağımsız operatörler olmadığını doğruladı. İşin aslı, zihinsel ya da fiziksel bizimle ilgili hiçbir şey, içinde bulunduğumuz çok yönlü ortamdan ayrı anlaşılabilir. İnsan biyolojisini tıbbi laboratuvar veya patoloji dersliği gibi yapay bir ortamda kesinlikle kendi kendine yeten bir unsur olarak ele alabiliriz belki ancak gerçek hayatta bu mümkün değil. Dan bir röportajda bana, “Kişilerarası nörobiyoloji, hem dünyayı birçok disiplin aracılığıyla anlamamanın bir yoludur hem de birbirine bağlı doğamızın gerçekliğidir” demişti. Benim yaptığım değişiklik, “nöro-” önekini kaldırmak; böylece elimizde bizi sadece beyni ve sinir sistemini değil, tüm zihinsel-fiziksel yapımızı kişilerarası sistem sancağının altına yerleştiren, daha kapsamlı “kişilerarası biyoloji” kavramı kalıyor.

Beynin kendisi, vücuda yayılan ve kan damarlarının kalibresinden bağırsaklarımızın kasılmalarına, kalbimizin atışına, kemik iliğimizdeki bağışıklık hücrelerinin üretimine, cinsiyet bezlerimizden hormon salgılanmasına ve böbreklerimizin işleyişine kadar fizyolojik işleyişin her yönünü etkileyen bir süpersistemin merkezi organıdır. Yine, hepsi birdir: Duygular sinirleri etkiler, sinirler de duyguları; sinirler hormonları etkiler; hormonlar bağışıklık sistemini; beyin bağışıklık sistemini; bağırsak beyni; beyin bağırsağı ve bunların hepsi kalbe etki eder; tersi de geçerlidir. Dolayısıyla bedenlerimiz beyinlerimizi, zihinlerimizi ve mutlaka başkalarının beyinlerini, zihinlerini ve bedenlerini etkiler.

Hepimiz kişilerarası biyolojinin gücünü, yaşam boyu kişisel deneyimle biliyoruz. Bir de diğer insanların sizin üzerinizde sahip olabileceği etkiyi düşünün: Kelimenin tam anlamıyla viseral

olabilir. Şairler ve şarkı yazarları, dizlerinin bağının çözüldüğünü, kalpten vurulduklarını ve hatta Bruce Springsteen'in çok belirgin tasviriyle kör, tırtıklı bir bıçakla beyinlerinden bıçaklandıklarını anlatırlar.* Jerry Lee Lewis haklıydı: Birbirimizin sinirlerini gerçekten silkeliyor ve birbirimizin beynini zangırdatıyoruz.”

Birine ne kadar yakın olursak fizyolojimizin onlarınkıyla o kadar fazla etkileşime girmesi de elbette şaşırtıcı değildir. Bu yüzden de kişilerarası biyoloji fenomeni üzerine, yakın ilişkiler alanında iyi çalışılmıştır. Evli insanlar, ister ayrılmış, boşanmış, dul kalmış veya hiç evlenmemiş olsun aynı yaşlardaki bekâr çağdaşlarından daha düşük ölüm oranlarına sahiptir.⁶ Bekâr insanlarda, kalp hastalığı, kanser, zatürree ve grip gibi bulaşıcı hastalıklar ve karaciğer sirozu, akciğer hastalığı gibi yaşam alışkanlığıyla ilgili durumlarda yüksek risk görülmüştür. Anlaşılır bir şekilde, evli statüsünün sunduğu koruma derecesinin, erkekler için kadınlara göre beş kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir; bu da kültürümüzdeki cinsiyetlerin göreceli rollerine değinen, sağlık açısından derin etkileri olan bir bulgudur – 23. Bölüm’de bu konuya geri döneceğim. İlginçtir ki, “evliliğinde mutsuz olanlar, esenlik açısından evli olmayan insanlardan daha kötü durumdadır.”⁷

Yapılan başka çalışmalarda, tamamen sağlıklı evli çiftlerin stres hormonu seviyeleri, çatışma sırasında daha yüksek derecede düşmanlık sergileyenlerde yükseldi ve bağışıklık işlevleri azaldı. Sonuçlar, yetmişlikler için olduğu gibi yeni evliler için de aynıydı.⁸

Kırılanlıkları ve bağımlılıkları göz önüne alındığında, çocuk fizyolojisi özellikle bakım verenlerinin duygusal durumlarına duyarlıdır. Örneğin, küçük çocukların stres hormonu seviyeleri, ister doğrudan çatışma olsun ister hararetli bir gerginlik, evdeki duygusal atmosferden yoğun bir şekilde etkilenir.⁹ Astım, üzerinde iyi çalışılmış bir örnektir: Çocuğun akciğerlerinin iltihabı, annenin veya babanın duygularından doğrudan etkilenir.¹⁰ Yakın tarihli bir incelemede yer alan ifadelerle: “‘Depresyon’, ‘anksiyete’, ‘stres’ veya ‘kronik kaşınma’ gibi olumsuz bir zihinsel sağlık

* “I’m on Fire” (1984), üçüncü dördlük.

Sanatçının bir rock-n-roll klasiği olan “Great Balls of Fire” şarkısında geçer.

durumundaki ebeveynlerin, çocuklarının astımını çok daha kötü etkileyebileceği sürekli gösterilmektedir.”¹¹

İrkçilik astım için başka bir risk faktörüdür. Siyah Amerikalı kadınlardan oluşan geniş bir toplulukta, ırk ayrımcılığı deneyimlerinin hastalığın yetişkinlikte başlamasıyla ilişkili olduğu görüldü.¹² Bu da hepimizin düşünmesi gereken kaçınılmaz bir soruyu gündeme getiriyor: Bu kadınların yaşadıkları enflamasyon ve hava yolu daralması bireysel bir patoloji vakası mı yoksa sosyal bir rahatsızlığın tezahürü mü?

Ne kadar çok öğrenirsek, sağlığımızın sadece eldeki yakın ilişkilerin (aile, arkadaşlar, yakın çevredekiler vb.) değil, “tüm ilişkilerimizin” karmaşık bir sonucu olduğunu o kadar çok fark ederiz. ABD’nin önde gelen stres araştırmacıları Teresa Seeman ve Bruce McEwen, 1996 yılında insan biyolojisinin, kişinin başkalarına göre sosyal statüsü ve hatta sosyal düzenin belirli bir zamanda ne kadar istikrarlı veya güvencesiz olduğu gibi faktörlere karşı “oldukça hassas görüldüğünü” belirttiler.¹³ Britanya’da yapılan bir çalışmada, işsiz insanların vücutlarında daha yüksek enflamasyon belirteçleri vardı, bu nedenle hastalık için daha yüksek risk altındaydılar; işsizlik ne kadar uzun sürerse risk de o kadar büyüyordu. En şiddetli enflamasyon seviyeleri, İngiltere’nin işsizliğin en yaygın ve kronik görüldüğü kısmı olan İskoçya’da kaydedildi.¹⁴ Yüksek kazançlarla istihdam edilenler bile fizyolojik geri tepme yaşayabilirler. İngiliz kamu hizmeti üzerine yapılan bir çalışmada; otorite merdiveninde düşük sıralarda olmanın, kalp hastalığından ölümlerin sigara, kolesterol veya hipertansiyon gibi yaygın olarak listelenen risk faktörlerinden daha büyük bir belirleyicisi olduğu tespit edildi. Benzer şekilde, Avustralyalı araştırmacılar kötü bir işin zihinsel sağlık için işsizlikten daha kötü olduğunu bulmuşlardır.¹⁵ Yani bir dahaki sefere bir iş arkadaşınız size, “Bu iş beni öldürüyor” diye şikâyet ettiğinde, ona belki de haklı olduğunu söyleyebilirsiniz.

Kişilerarası biyoloji ayrıca yalnızlığın neden öldürebileceğini de açıklar; özellikle de zevklerden, sosyal bağlantılardan veya destekten ayrı kalmış yaşlı insanlar söz konusu olduğunda. Üç yüz

binden fazla katılımcıyı kapsayan çok sayıda çalışmanın kapsamlı bir incelemesi, eksik kişilerarası ilişkilerin ölümcül etkisinin sigara ve alkol gibi risk faktörleriyle karşılaştırılabilir olduğu, hatta fiziksel hareketsizlik ve obezitenin yarattığı tehlikeleri aştığı sonucuna varmıştır.¹⁶

Yakın zamanda ölen Budist keşiş ve ünlü manevi lider Thich Nhat Hanh uzun zamandır “karşılıklı var olma” kavramını öğretiyordu. Sadece varız değil, demişti; “birlikte-varız” “Ayrı varlıklar yoktur” diye yazıyordu, “sadece mümkün olmak için birbirine güvenen tezahürler vardır.”¹⁷ Yine, bu gözlemleri mistik inanç alanına indirgersek oldukça yanıltıcı oluruz. Vücudunda spiritüel bir kemiği olmayan, ancak büyüyen kanıtlarla konuşan bir bilim insanı, onaylar gibi başını sallayacaktır: “Evet, bu gayet iyi açıklıyor.”

BÖLÜM 4

ETRAFIMI SARAN HER ŞEY: YENİ BİLİMDEN MESAJLAR

İnsanları iyi yapan ya da yapmayan şeylerin çoğu kendi içlerinden değil, içinde bulundukları koşullardan geliyor. Bu durum, sosyal adalet ve bireylerin ötesine geçen daha büyük konular hakkında çok daha fazla düşünmeme neden oluyor.

— Elizabeth Blackburn, Ph.D.*

Dr. Elizabeth Blackburn, kromozomların sonundaki minik DNA yapıları olan telomerler üzerindeki çalışmaları için 2009 yılında iki meslektaşıyla birlikte Nobel Fizyoloji veya Tıp Ödülü'nü aldı. Ayakkabı bağcıklarının ucuna yıpranmalarını önlemek için yerleştirilen plastik uçlar gibi, bu küçük kılıflar da kromozom bütünlüğünün korunmasına yardımcı olur. Bundan çıkan bir başka iyi sonuç da kromozomlar çözüldükçe, bizim de çözülüyor olmamız. Telomerlerin ömür süresince uzunluğunu ve stabilitesini izlemek, meğer bize sağlık ve uzun ömürlülük hakkında çok şey söyleyebilirmiş.

Onlara bakmak aklınıza gelmez, ancak bu küçük biyolojik yapılar hakkında keşfedilenlerin de büyük sosyal etkileri vardır. Dr. Blackburn'ün keşiflerinden biri, telomerlerin yaşamlarımızı sürdürdüğümüz koşulların gerçek izlerini –veya daha doğrusu belirteçlerini– taşıdığıydı. Şaşırtıcı bir şekilde yoksulluk, ırkçılık ve şehrin karmaşası gibi faktörlerin genetik ve moleküler işlevlerimizi

Emeritus Profesör, University of California San Francisco, Biyokimya ve Biyofizik Bölümü.

doğrudan etkileyebileceğini buldu. Dr. Blackburn'ün araştırma ortağı ve çok satan *Telomer Etkisi: Uzun Yaşamının ve Genç Kalmanın Yeni Bilimi*'nin ortak yazarı olan psikolog Elissa Epel'in bir röportajda bana söylediği gibi, "Bu etkiler hiç de küçük değil."

Yaşam deneyiminin genlerimizin aktivitesi üzerindeki etkisine odaklanan, giderek büyüyen epigenetik alanında araştırmalar yapan sinirbilimci Candace Lewis de olayları aynı şekilde görüyor. "Bilim, kim olduğumuzun bu bütünsel modelini giderek daha fazla gösteriyor" dedi bana. "Bu sadece derimin altında olandan daha fazlası – etrafımı saran her şey. Bunu görmemek, şifayı tıptan uzaklaştırmaktır." DNA'nın moleküllerine ve iplikçiklerine bakarken Dr. Lewis de bakışları insanın bütününe ve bireyden daha geniş sosyal konulara kalkarken buldu kendini. "Beynin ve davranışın karmaşıklığı konusunda bir uzman olarak, bunun sadece beyin ve davranıştan ibaret olmadığını biliyorum" diyor eski Fulbright bursiyeri Lewis. "Çalışmamdan aklımda kalan en büyük mesajlardan biri, bir organizma olarak ne kadar şekillendirilebilir ve yaşam boyu çevresel ipuçlarına ne kadar duyarlı olduğumuzdur."

Kültürümüzdeki baskın varsayım, genetik mirasın kaderimizin büyük bir kısmını, kim olduğumuzu, ne sıkıntılar çekeceğimizi ve neler yapabileceğimizi belirlediği yönündedir. 2000 yılında, Beyaz Saray'daki bir bilgilendirme toplantısında, Bill Clinton, İnsan Genomu Projesi'nin bulgularını "insanlık tarafından şimdiye kadar üretilen en harika harita" ilan etmişti. "Bugün Tanrı'nın yaşamı yarattığı dili öğreniyoruz" diye eklemişti. Yakında eski başkan olacak olan Clinton öngörüsünde, "yeni bilimin, hepsi olmasa da çoğu insan hastalığının teşhisi, önlenmesi ve tedavisinde devrim yaratacağını" ve Alzheimer, Parkinson ve kanser gibi durumlar için "genetik köklerine saldırarak" tedavilere olanak sağlayacağını ifade etmişti.*

Huntington ve benim ailemde de olan kas distrofisi gibi tamamen genler tarafından belirlenen birkaç hastalık var. Eğer biri bu gene sahipse, hastalığa yakalanacağı neredeyse yüzde 100 kesindir. Bu hastalıklar son derece nadirdir. Örneğin, meme kanseri için bir gen vardır, ancak hastalığı olan kadınların sadece yüzde 7'si bu gene sahiptir. Sahip olanların hepsi, mutlaka hastalığa yakalanacak diye de bir şey yoktur, ancak riskleri, kesinlikle önemli ölçüde yükselmiştir.

Yirmi yıl sonra, çok azının gerçekleştiğini biliyoruz.¹ Ama bunun iyi bir nedeni var: Genler, aslında, yaşamın dili değildir, tıpkı karıştırılmış bir alfabenin ya da rastgele düzenlenmiş bir sözlüğün bir Shakespeare oyununa ya da müzikal bir gamın bir John Coltrane solosuna eşdeğer olmayışı gibi. Harflerin veya kelimelerin dil haline gelmesi için düzenlenmesi, telaffuz edilmesi, çekimlenmesi, noktalamalarla duraklatılması, VURGULANMA-SI veya yumuşatılması gerekir. Tüm yapıtaşları gibi, genler de varoluş dilini oluşturmaya yardımcı olur, ancak epigenetiğin çalışmaları sayesinde aktive edilir, vurgulanır veya susturulurlar. Epigenetiğin mekanizmaları, sayısız diğerleri arasında, gen fonksiyonunu değiştirmek için DNA dizilerine belirli moleküllerin eklenmesini, belirli haberci kimyasallar için reseptör sayısının değiştirilmesini ve genler arası etkileşimlerin bunlardan etkilenmesini içerir.*

Başka bir deyişle, deneyimler, genetik potansiyelimizin neticede kendini nasıl ifade ettiğini belirler. Epigenetik alanı –“genlerin üstünde” anlamına gelir– tamamen bununla ilgilidir. Epigenetik süreçler kromozomlar üzerinde hareket eder, çevreden gelen ve genlere ne yapmaları gerektiğini “söyleyen” mesajların çevirisini yapar ve iletir. Bütün bunlar, genleri hiçbir şekilde değiştirmeden gerçekleşir. BBC’den Martha Henriques’in açıkladığı gibi, epigenetik “genomlarımızda daha kalıcı bir değişime neden olmadan değişen koşullara uyum sağlamanın bir yolunu” sunar.²

Bu, genlerin önemli olmadığı anlamına gelmez –kesinlikle önemlidir– sadece çoğu hastalığı hesaba katmalarına veya onlar için olası tedavileri ele almalarına izin vermeden, en basit davranışları bile dikte edemedikleri anlamına gelir. Genler kaderimizin özerk hakemleri değildir, çevrelerine cevap verirler; çevresel sinyaller olmadan çalışamazlar. Aslında bizim için yaşam, vücudun içinden ve dışından gelen sinyallere yanıt niteliğinde genleri

Hücrelerin zarlarına gömülü reseptör molekülleri, opioidler ve hormonlar gibi kimyasal habercileri alır ve bağlanır. Bu haberci maddelerle etkileşimleri, hücrenin çekirdeğindeki DNA’yı, yaşam süreçlerini başlatan proteinler üretmeye teşvik eder. Bu tür mekanizmalarla çevre, hücreye ne zaman ve ne yapması gerektiğini bildirir.

“açan” veya “kapatan” epigenetik mekanizmalar olmasaydı imkânsız olurdu.*

Epigenetik, embriyodan yetişkinliğe insan gelişimi, hatta tümümüzün bu noktaya nasıl geldiğine dair anlayışımızı bile değiştiriyor. McGill Üniversitesi’nin ünlü tıp fakültesinde bu alandaki önde gelen araştırmacılardan biri olan Dr. Moshe Szyf ile konuştum. “Evrim teorisi değişmesi zor bir teoridir, çünkü neredeyse din, bir bilim dini haline gelmiştir” dedi. “Ve bunun herhangi bir şekilde sorgulanması, tüm sistemin sapkın bir sorunu gibi görünüyor ama aslında hiç de öyle değil. Epigenetik, evrimi inkâr etmez. Epigenetik, evrimin bir parçasıdır, ancak evrimin nasıl çalıştığına dair yeni bir bakış açısı gerektirir.” Yeni biyoloji, türlerin adaptasyonunun motorları olan spontan mutasyonlar ve rastlantısal seçim hakkındaki standart Darwinci görüşü geliştirmektedir; koşulların kendilerinin genlerin çevreye nasıl uyum sağladığını şekillendirebileceğini göstermektedir.

Başka bir deyişle yaşamlarımız; yaşam, yaşama göre hareket ettiğinde olan şeydir.

Montreal’deki Dr. Szyf ve ekibi, gelişim, davranış ve sağlığı nasıl gördüğümüz konusunda büyük çıkarımlara sahip, en çok atıfta bulunan epigenetik çalışmalardan birini gerçekleştirdi. Laboratuvar sıçanlarıyla çalışarak, doğumdan sonraki ilk günlerde annenin bebekle etkileşiminin yavruların hayatlarının geri kalanında strese verdiği tepki üzerindeki etkisini incelediler – uygun ve kendinden emin bir şekilde mi yoksa endişe ve aşırı reaksiyonla mı? Odak noktası, hipotalamus ile hipofiz bezi ve adrenal bezler arasındaki stres düzenleyici geri besleme döngüsü olan HPA ekseniydi.” Araştırmacılar, özellikle görevi stresi modüle etmek, yani stres ortaya çıktığında uygun davranışı sağlamak olan beyindeki reseptör moleküllerine baktılar. Stres reaksiyonları konusunda öz düzenleme becerileri zayıf olan canlılar daha endişeli, sıradan

Bir genin nasıl davrandığı –yani, eğer varsa, hangi protein habercilerini üreteceği– gen ekspresyonu olarak adlandırılır. Gen ekspresyonu, hücre zarındaki reseptörler vasıtasıyla DNA’ya ulaşan çevreden gelen girdiler ve ayrıca deneyimle programlanmış karmaşık hücre içi mekanizmalar tarafından belirlenir. Hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenisi konusu 2. Bölüm’de ele alınmıştır.

çevresel zorluklarla yüzleşme becerisine daha az sahiptirler ve normal şartlar altında bile aşırı stresli olurlar.

Çalışma, erken dönemde anne tarafından verilen bakımın niteliğinin, yavruların beyinlerinin yetişkinliğe giderken strese sağlıklı bir şekilde cevap vermeyi sağlayacak biyokimyasal kapasitesi üzerinde nedensel bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Önemli epigenetik belirteçler –bazı genlerin kendilerini ifade etme biçimleri– annelerinden daha fazla veya daha az besleyici temas alan sıçanların beyinlerinde farklıydı.³ Çarpıcı bir şekilde, yavrular buna karşılık, kendilerine yapılan annelik türünü *kendi* bebeklerine aktardılar. Szyf ve meslektaşları ayrıca, anne bakımının kalitesinin, kızlarda östrojen –önemli bir kadınlık hormonu– için reseptör aktivitesini etkilediğini ve nesiller boyunca annelik yapma biçimlerini etkileyecek sonuçlar doğurduğunu göstermiştir.⁴ İncelenen sıçan popülasyonunun ustaca manipülasyonu yoluyla –insan araştırmalarında düşünülemez– erken dönem bakım örüntülerinin hem fizyolojik hem de davranışsal etkilerinin *genetik olmadığı* bulunmuştur: Yani, değişmeden kalan sözde genetik kod yoluyla iletilmez. Daha ziyade, *epigenetikler*; başka bir deyişle, anne tarafından verilen bakım farklı türde bakım örüntülerinin yavruların beynindeki gen aktivitesini nasıl etkilediği ile belirlenmiştir. (Bu araştırmacılar tarafından izlenen bellibaşlı anne davranışları, annelerin bebeklerini ne kadar “sevgiyle” “tımar ettikleri” veya yaladıklarıydı.)

Kendinizi, “İyi de bunlar bir laboratuvardaki kemirgenler” derken bulabilirsiniz. “Bu bulgular gerçek dünyadaki insanlar için ne anlama geliyor?” Doğanın Ocak 1998’de –Dr. Szyf ve ekibinin çalışmalarını yaptığı eyalette– yıkıcı bir buz fırtınasıyla anlamlı bir cevap verdiği makul bir soru.⁵ Kanada’nın şimdiye kadarki en kötü doğal afetlerinden biri olarak kabul edilen fırtına, birçok Quebec’liyi ısınma ve elektrikten yoksun bıraktı. Hamile kadınların bu zor günlerde yaşamak zorunda kaldıkları “nesnel stres” ne kadar arttıysa –karanlık, soğuk ve ev hasarı gibi somut, ölçülebilir faktörlerde olduğu gibi– çocuklarının fizyolojisi,

“Özel” stresin etkisi de –korku, kayıp, duygusal acı vb.– fizyolojik olarak daha az değildir.

ergenliğe yakın bir zamanda bile bu sıkıntıdan o kadar fazla etkilendi. (Katılımcılar benzer bir sosyoekonomik, kültürel ve etnik kökene sahipti ve aynı banliyö bölgesinde yaşıyorlardı.) McGill Üniversitesi'nde psikiyatri profesörü olan Susan McGill, "Yıllar geçtikçe [çocukları takip ederek], bu nesnel stresin, çocukların bir sürü şeyde birbirlerinden nasıl farklı olduklarını açıkladığını bulduk: dil, BMI [vücut kitle indeksi] ve obezite, insülin sekresyonu, bağışıklık sistemleri" dedi.⁶ IQ bile etkilenmişti. Dr. Szyf, "Ayrıca artan enflamatuvar genlerin ve otoimmünite ile bağlantılı bağışıklık genlerinin yanı sıra astımın da arttığını gördük" diye ekledi.

Annelerin, vücudun stres mekanizmasının kronik rahatsızlıklarını gençlerine iletmede yalnız olmadıklarını vurgulamalıyım. Bir deneyde, sağlıklı erkek fareler bir dizi stresör tarafından rahatsız edildi: sık sık kafes değişiklikleri, sürekli ışık veya beyaz gürültü, tilki kokusuna maruz kalma, küçük bir tüpte kısıtlanma vb. Daha sonra yavrularına son derece iyi annelik yapan stressiz dişilerle çiftleştirildiler. Bunların yavruları, bozulmuş stres reaksiyonları ve körelmiş stres hormonu örüntüleri gösterdi. Başka bir deyişle, annelerin tüm çabalarına rağmen, babalar rahatsız edici etkileri spermleri aracılığıyla iletmişlerdi.⁷ İnsanlarda, bir çocuğun yaşamının erken dönemlerinde babadan aktarılan stres, en azından ergenlik dönemine kadar uzun vadeli etkilere de sahip olabilir. Bir grup araştırmacı, *hem anneler hem de babalar* arasındaki sıkıntının, çocukların epigenetik profilleriyle "sağlam bağlantılar" taşıdığı sonucuna vardı.⁸

Sosyoekonomik koşullar da epigenomu –genler üzerinde epigenetik etkiler yapan ağ– değiştirebilir. Yorulmak bilmez Dr. Szyf, orta yaşlı İngiliz erkeklerin kan örneklerinde çok çeşitli genlerin epigenetik çalışmalarını incelemek için Kanada ve İngiltere'den bilim insanlarıyla birlikte çalıştı. Denekler hayata zenginlik-yoksulluk spektrumunun zıt uçlarında başlamış kişilerdi, bazıları yoksul bazıları ise zengindi. İyi durumda doğarlarda gen ekspresyonu, dezavantajlı olarak büyüyen akranlarında gözlemlenenden belirgin şekilde farklıydı.⁹

Başka bir çalışmada, Afrikalı Amerikalılarda, beyazlara göre daha yüksek enflamasyon oranları gözlemlendi; bu, aynı sosyo-ekonomik seviyedekilerle karşılaştırıldığında bile değişmeyen epigenetik bir etkidir.¹⁰ “İrkçilik ve ayrımcılıkla ilgili tecrübelerin, iltihabı artıran genlerin aktivitesindeki siyah/beyaz farkının %50’sinden fazlasını oluşturduğunu bulduk” diye yazdı başyazar Dr. April Thames, “İrkçilik, Enflamasyon ve Hastalığa Yol Açan Genleri Teşvik Ederek Siyahların Yaşamlarını Kısaltır ve Sağlığına Zarar Verir” başlıklı bir makalede.¹¹

Gen ekspresyonu gibi, telomerler de kader ve tarihin, sınıf ve ırkın, stres ve travmanın garipliklerini açığa vurur. Nasıl mı? Doğumda, telomerlerin birçok “birimi” vardır –onları oluşturan DNA baz çiftleri– yaşlılıkta ise çok daha azdır. Elissa Epel, “Bebekken yaklaşık on bin adetle başlıyoruz, öldüğümüzde dört bine inmiş oluyor” demişti bana. Ne zaman vücudumuzdaki bir hücre bölünse telomerler kısalır; çok kısaldıklarında, konak hücreleri ölür veya bozulabilir ve işlevsiz hale gelebilir. Küçüldükçe bağışıklık fonksiyonu bozulur, enflamasyon yükselir ve hastalığa daha yatkın hale geliriz.

Telomerler, kronolojik yaştan ziyade biyolojik bir ölçüt oldukları için “hücreesel saatler” olarak adlandırılmıştır. İki kişi, hatta tek yumurta ikizleri bile, yıllar, aylar, haftalar ve günler olarak hesaplanan şekliyle aynı yaşta olsa da ne kadar stres, sıkıntı veya travmaya maruz kaldıklarına bağlı olarak biri biyolojik olarak diğerinden daha yaşlı olabilir. Çünkü stres telomerleri kısaltır. (Doktorlar özel dikkat göstermelidir: Asistan doktorların telomerleri, yaş grubundaki diğer genç yetişkinlerinkinden daha fazla yıpranmaya maruz kalır.)¹² Dr. Epel’in çalışmalarından birinde, kronik hastalığa sahip çocukların bakım veren annelerinin akranlarından daha kısa telomerlere sahip olduğu bulundu. Bu biyolojik yaş farkı, hem bakım verme yılı sayısı *hem de* anneler tarafından algılanan stres seviyesi ile orantılıydı.¹³ Demanslı kişilerin bakıcılarında da benzer sonuçlar görüldü: kısalmış telomerler ve bozulmuş bağışıklık, “kronik psikolojik stresin bağışıklık hücresi fonksiyonu üzerinde olumsuz bir etkisi vardır ve yaşlanmalarını hızlandırabilir” fikrini destekleyen

bir durum.¹⁴ Başka bir deyişle stres kromozomlarımızı, dolayısıyla bizi yaşlandırır.

Yoksulluk ve ırkçılığın epigenetik işleyişi etkilemesi gibi, bu faktörler de telomerleri ve dolayısıyla yaşamları kısaltır. Bu çarpıcı bağlantı, 2014 yılında siyah Amerikalı erkekler üzerinde yapılan bir çalışmayla çok net ortaya kondu. Başyazar bunu, “Bulgularımız kelimenin tam anlamıyla ırkçılığın insanları yaşlandırdığını gösteriyor” şeklinde yorumladı.¹⁵ Aynı şey kadınlar için de geçerli. ABD merkezli Ulus Geneline Kadın Sağlığı Çalışması’nın (SWAN) bir parçası olarak siyah ve beyaz orta yaşlı kadınların telomerleri karşılaştırıldı. Sonuçlar şoke ediciydi: Siyah kadınların, ortalamada, beyaz akranlarına göre biyolojik anlamda yedi yıldan daha yaşlı oldukları ve bu durumun maruz kaldıkları daha yüksek yoksulluk, stres, hipertansiyon, obezite ve ilgili sağlık koşullarıyla tutarlı olduğu bulunmuştu.¹⁶

Dr. Epel’in bana söylediği gibi, sosyoekonomik çevremizin etkileri, ne arayacağımızı biliyorsak, hücrelerimizde görülebilir. “Çevrenin yoksulluğu, suç oranı, bölgenin gelir düzeyi” diyor Dr. Epel, “bunların hepsi hücrelerin yaşlanmasıyla ilişkili. Bu benim için sağlığımızın vücudumuzun dışında olduğunun en büyük göstergelerinden biri.” Dr. Szyf de benzer tonda konuşuyor: “Bir asırdır kimyasal değişimlere takıntılıyız, kimyasal olan her şeyin doğru olduğunu ve kimyasal olmayan hiçbir şeyin doğru olmadığını düşünüyoruz. Epigenetiğin bize öğrettiği şey, sosyal değişimlerin kimyasal değişikliklerden gerçekten farklı olmadığıdır.” Biri diğerinde kendini gösterir.

Neyse ki çevresel etkilerin kapısı her iki yöne de açılıyor: Stres direnci oluşturan deneyimlerin, hastalık veya sıkıntı karşısında bile telomerlerimizi *uzatabileceği* ortaya çıktı. Bu, Dr. Epel ve meditasyoncularla meslektaşlarının çalışmalarıyla, Dr. Gene Brody’nin yoksul siyah Amerikalı gençler ile yaptığı çalışmalarla ve prostat kanseri erkekler üzerine yapılan diğer araştırmalarla gösterilmiştir.¹⁷ Bu, ilerledikçe tekrarlanan bir tema olacak: Kötü haber gibi görünen şey, akıllıca yaklaşırsak, güçlendirici bir şeye yol açabilir. Sıkıntının etkilerini öğrenerek, iyileşmeye giden yolları da bulabiliriz.

BÖLÜM 5

BEDENDE İSYAN: ASİ BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GİZEMİ

Çoğu zaman kendimi kötü hissettiğimde kendimi iyi hissediyormuş gibi davranmak zorunda kaldım.

– Venus Williams

“Kendimi yaraladım” dedi bana Mee Ok* geçenlerde, “çok iyi gidiyordum, sonra tökezledim, merdiven boşluğuna doğru gidiverdim. Ve ayak parmağımı vurdum.” Onun sıcak, haylaz mizah anlayışı, bir şeyler anlatırken belli bir gurur duygusuyla etrafı yayılıyor. Çoğumuz için bu, böyle acı verici bir aksiliğe garip bir tepki olurdu. Ama yedi yıl önceki Mee Ok’a, yerçekimine karşı güçlü bir şekilde hareket ederken maruz kalınan böyle bir yaralanma, imkânsız bir hayal gibi gelirdi. Yirmi yedi yaşında skleroderma teşhisi konmuş ve ana akım tıbbın sunduğu her şeye rağmen kısa sürede tamamen engelli hale gelmişti. Boston bölgesinde yaşıyor; Batı tıp biliminin en kutsal mekânlarından birinde değerlendirilip tedavi edildi.

Yunancada “sert cilt” anlamına gelen *scleroderma*, insanı elden ayaktan düşüren eklem iltihabı ve bağ dokularının ağırlı sertleşmesiyle kendini gösteren otoimmün bir hastalıktır. Bu hastalık için daha kapsayıcı bir isim sistemik sklerozdur, çünkü sertleştirilmiş dokunun birikmesi yemek borusu, kan damarları ve akciğerler

Korece adı, “Mii Oğk” olarak telaffuz edilir. Hayatının çoğunda, Amerika Birleşik Devletleri’nde büyürken, “Mandy” adını kullandı. 31. Bölüm’deki olağanüstü hikâyesine döndüğümüzde açıklayacağım nedenlerden dolayı şimdi tam adı Mee Ok Icaro.

de dahil olmak üzere birçok organda ortaya çıkabilir. Mee Ok'un durumunda, ellerinin, omuzlarının ve dizlerinin ağırlı bir şekilde şişmesiyle ortaya çıktı. "Acı her yerdeydi" diye hatırlıyor o günleri. "Tüm vücudumu sarmıştı." Kısa süre sonra Harvard'daki tanınmış bir akademisyenin asistanı olarak çalıştığı işini bırakmak zorunda kaldı. Eskiden klavyede dakikada 120 kelime yazarken artık ellerinin sert ve pençe gibi olduğuna, felce yakın derecede sertleştiğine tanık oluyordu. Sadece klavyeye dokunmak bile acı vericiydi. 2014 yılında onunla ilk kez röportaj yaptığımda, fizyonomisi ümitsiz, yüzü sert bir maske gibiydi; gergin dudakları dişlerini zar zor kapatabiliyordu. Kendini tanıyamıyordu ve şimdi karşınızda duran, gülümsemesi hızlı ve anında tepki veren kişiden tamamen farklıydı.

Hastalığının ortaya çıkışından birkaç yıl sonra, hâlâ otuzlu yaşlarının başında, Mee Ok'un tek istediği hayatını sona erdirmektir. Ölüm cezası niteliğinde bir teşhisle karşı karşıya kalmış, hareket edebilmek için tekerlekli sandalyeye ihtiyaç duymuş, yardım almadan yataktan bile kalkamaz olmuş ve yaşadığı işkencelerin daha uzun yaşadıkça yoğunlaşacağını tahmin ederek tıbbi yardımlı intihar olasılığını araştırmıştı. Bana, "Ötanazinin yasal olduğu bir ülkede olsaydım, tüm kriterlere uyardım. Acı inanılmazdı" dedi. "Bana gerçekten hayatta kalmam için bir sebep veren, hastalığının seyriyle ilgili bir öngörü yoktu. Vücudumu o kadar çabuk kaybediyordum ki çok daha uzun süre beklersem kapana kısılacığımı ve bir düğmeye bile basamayacak hale geleceğimi biliyordum."

Bugün Mee Ok tüm geleneksel tıbbi mantığa meydan okuyarak –tüm ilaçları kullanmayı bırakmış halde– bağımsız olarak yürüyor, seyahat ediyor ve yürüyüş yapıyor. Şu anda anılarını, dakikada elli kelime hızında da olsa yazıyor: Kısa bir süre önce içinde bulunduğu duruma göre, gerçek bir zafer bu.

Skleroderma, otoimmün olarak adlandırılan ve her biri vücudun içinde sanal bir iç savaşı temsil eden seksen veya daha fazla bağlantılı hastalık arasındadır. Aslında otoimmünite, kişinin bağışıklık sisteminin savunması gereken vücuda karşı bir saldırı

anlamına gelir. Hastalığın tam biçimi, hangi dokuların veya organların bu yıkıcı iç isyanın hedefi haline geldiğine bağlıdır. Eğer sinir sistemi ateş altındaysa sonuç multipl skleroz olarak ortaya çıkabilir; bağırsak olursa çölyak hastalığı, Crohn veya ülseratif kolit gibi inflamatuvar bağırsak hastalığı (IBD); eklemler ve bağ dokuları ise sistemik lupus eritematozus (SLE), romatoid artrit (RA) veya skleroderma; cilt ise, sedef hastalığı veya otoimmün egzama; pankreas ise, tip 1 diyabet; akciğerler ise, pulmoner fibrozis; beyin ise, muhtemelen Alzheimer. Bu hastalıkların çoğunda, vücudun birkaç bölgesi aynı anda etkilenir. Dünya çapında milyonlarca insanı etkileyen kronik yorgunluk sendromu –aynı zamanda miyaljik ensefalomiyelit (ME) olarak da bilinir– bu listeye yapılan son eklemelerin en iyi bilinenleri arasındadır.

Hemen hemen tüm otoimmün hastalıklar kendini etkilenen dokuların, organların ve vücut parçalarının enflamasyonu ile gösterir – bu da ön saflardaki tıbbi önlemlerin neden sıklıkla anti-enflamatuar ilaçlar olduğunu açıklar. İbuprofen nonsteroid anti-enflamatuarlar ya da steroidler gibi daha ağır silahlar yetersiz kalırsa doktorlar vücudun bağışıklık aktivitesini baskılamak için ilaçlar reçete edebilirler.

Hastalık Mee Ok'un önce eklemlerini etkilediği için doktorlar romatoid artrit olduğuna inanıyorlardı. Reçete ettikleri şey steroidlerdi: Doğal stres hormonu kortizolün laboratuvar yapımı analogları, bir tehlide yanıt olarak adrenal bezin salgılanması. Nihayetinde, Mee Ok'u intiharı düşündürecek derecede umutsuzluğa sürükleyen hem steroidlerin hem de immünosüpresanların başarısızlığıydı. Doktorların reçeteye yazacak hiçbir şeyi kalmamıştı. (Şunu da eklemeliyim ki Mee Ok'un hastalığı o kadar uçlarda seyreliyordu ki standart tıbbi düşünceye göre iyileşmesi tamamen beklenmedik, kesinlikle açıklanamaz bir durumdu. Boston'daki aile hekimiyle iletişime geçtiğimde o da ayrıntıları doğruladı.)

Genellikle yıkıcı ve son derece üzücü olmasına rağmen, otoimmün semptomlar ilk başta belirsiz ve tespit edilmesi zor olabilir – acısını çeken ve doğrulama arayan hasta ile kesin bulguları araştıran hekim için pek öyle değildir. Bu nedenle, nadiren birbiriyle

örtüşmeyen bu tür hastalıkların teşhis radarına yakalanmadan ilerlemesi alışılmadık bir durum değildir. Hastalığın şişmiş eller, sürekli yorgunluk ve şekilsiz eklemlemlerle kendini gösterdiği tenis yıldızı Venus Williams için de durum böyleydi: Herkes için endişe verici olacak semptomlar, elit bir sporcu için daha da endişe vericiydi. Bir gazete muhabirine, “Doktorlara giderdim, ama asla cevap alamazdım, bu yüzden devam etmekten başka yapabileceğim bir şey yoktu” demişti. “Tüm bu semptomlara neredeyse alışıyorsunuz. Kendinize boş vermeyi telkin ediyorsunuz. Sadece devam ediyorsunuz. Zamanla, neler olup bittiğini ve delirip delirmediğinizi merak etmeye başlıyorsunuz.”¹ Sonunda Williams’ın, öncelikle nem üreten bezleri etkileyen, böylece insanların ağız kuruluğu ve kuru gözlerden mustarip olduğu, ancak akciğerler, böbrekler, pankreas ve kan damarları gibi birçok organda işlev bozukluğuna neden olabilen bir durum olan Sjögren sendromu olduğu bulundu. Pek çok başka insan gibi Williams da sonunda fiziksel sıkıntıları için nesnel bir neden, hatta bir isim olduğunu öğrendiğinde rahatladı.

Mee Ok’un durumunda tanı koymak hastanın kendisine düştü: İnternet çağında, özellikle doktorların çoktan havlu attığı durumlarda pek de alışılmadık olmayan bir rol değişikliği. “Vücudum sertleşmeye devam etti” diyerek anımsıyordu. “Sanki zamanla kendi kendine mumyalanıyordu. Vücuduma yayıldıkça yayıldı ve acı inanılmazdı... Bana steroid veriyorlardı, bunun sürdürmem gereken bir şey olduğunu, artrit asla tedavi edilmeyeceğini söylüyorlardı – tedavi edilemezdi. Bana skleroderma testi yapmaları konusunda ısrar ettim ve o zaman teşhisimi öğrendim; semptomlar başladıktan altı ay sonra.”

Otoimmün hastalıklar, tıp mesleğinin çözülmemiş en büyük gizemleri arasındadır. Çoğu doğası gereği “idiopatik” olarak kabul edilir, bu da basitçe “kökeni bilinmeyen” anlamına gelir. Doğal olarak, bir durumun *nedenini* tanımlayamazsak onu iyileştirme veya tersine çevirme çabalarımız engellenir. Birçok durumda semptom baskılanması veya bazen hasarlı dokunun cerrahi onarımı veya çıkarılması en modern tıbbın sunabileceği en iyi seçenektir.

Bu tür önlemler birçok kişide bir rahatlama sağlasa da hastalığın seyrini tersine çeviremezler ve Mee Ok'ta olduğu gibi, çok sayıda insanı uzun süreli bozulma ve sakatlığa mahkûm ederler.

Bu netlik eksikliği doktorlar ve hastalar için rahatsız edicidir; bilimsel olarak konuşursak bu hastalıklar aynı zamanda bir dizi başka muammayı da temsil eder.

İlk gizem, neden giderek daha sık görülmeye başladıklarıdır. Birçok Batı ülkesinde, çölyak hastalığından IBD'ye, lupustan tip 1 diyabete ve hatta alerjilere kadar her şeyin oranları, istikrarlı bir şekilde artıyor ve araştırmacıların önüne engeller çıkarıyor.² 2016 tarihli bir *New York Times* makalesinde, "Son yarım yüzyılda, otoimmün hastalık prevalansı... gelişmiş dünyada keskin bir artış gösterdi" yazıyordu. "Tahminen 13 Amerikalıdan birinde bu insanı güçten düşüren, genellikle yaşam boyu süren hastalıklardan biri var."³ İngiltere'de, Crohn hastalığının teşhisi 1994 ve 2014 yılları arasında üç kattan fazla artarken,⁴ Kanada'da çocuklarda IBD oranı 1999 ve 2010 yılları arasında yılda yüzde 7'nin üzerinde artarak ülkemi dünyada bu hastalığın en çok görüldüğü yerler arasına soktu.⁵

Bu tür eğilimler, tıbbi açıklamaların, genetik nedenlerin kurta- rıcı olma niteliğini ortadan kaldırmaktadır. Genetiğin sağlayabi- leceği etki ne olursa olsun –ve şüphesiz bazı durumlarda çözüm üretiyorlar– mantiken otoimmün bozuklukların yayılmasındaki artışı açıklayamazlar. Amerikan Otoimmün Bağlantılı Hastalıklar Derneği CEO'su Virginia Ladd, 2012 yılında *Medical News To- day*'e verdiği demeçte, "Genler bu kadar kısa sürede değişmez" diyordu. "Otoimmün hastalıklardaki hızlı artış... açıkça çevresel faktörlerin rol oynadığını gösteriyor."⁶ Başka bir deyişle, çevre- mizdeki bir şey –ya da bir şeylerin kombinasyonu– bedenlerimiz- de enflamasyona yol açıyor.

Hastalıkla birlikte "çevresel faktörler" ifadesini duyduğumuz- da, çoğumuzun zihni hava kirliliği, kurşun boya, cep telefonu ve radyasyon gibi adı çok bilinen maddi faktörlere gitme eğiliminde- dir. İlginç ama kanıtlanmamış bir teoriye göre, küresel olarak artan otoimmünite yaygınlığındaki sorumlu, abur cubur tüketimidir.⁷

Çalışmalar henüz böyle bir bağlantıyı ortaya çıkarmış değil.⁸ Her halükârda, sağlık ve hastalığın tam olarak anlaşılması, “çevre” kelimesine çok daha kapsayıcı bir bakışı gerektirir: Biyopsikososyal bir bakış.

İkinci gizem, otoimmün hastalıkların oldukça çarpık cinsiyet dağılımıdır. Hastaların yaklaşık yüzde 70 ila 80’i, bu koşulların sakatlık ve ölüm için önde gelen bir neden olduğu kadınlardır. Örneğin, romatoid artrit kadınlarda görülme olasılığı erkeklerden üç kat daha fazladır; lupus, kadınları aşırı bir orantısızlıkla, 9 kat fazla etkiler. Mee Ok’un hastalığı olan sistemik skleroz, kadınlar arasında üç kat daha yaygındır.⁹ Daha da fazla kafa karıştırıcı olan cinsiyet dengesizliğinin, örneğin kronik, son derece güçten düşürücü, yaşam boyu sürme potansiyeli taşıyan bir sinir sistemi hastalığı olan multipl sklerozda neden *arttığıdır*.

1930’larda Kanada’da, cinsiyet oranı neredeyse eşitti; günümüzde her erkek için üçten fazla kadına MS tanısı konmaktadır.¹⁰ Bu eğilim uluslararası alanda da kendini göstermektedir. *Danish Medical Journal*’da yer alan bir makalede, “Danimarka’daki kadınlarda multipl skleroz insidansı artmaktadır. Danimarkalı kadınların MS olma riski yirmi beş yılda iki kattan fazla artarken, erkekler için neredeyse hiç değişmeden kaldı” deniyordu. O halde, Dr. Ladd’in gözlemleri doğrultusunda: “Bu epidemiyolojik değişikliklerin açıklaması *çevrede aranmalıdır*, çünkü genetik MS riskinin sadece küçük bir bölümünü açıklar. Değişiklikler, gen değişiklikleriyle açıklanamayacak kadar hızlı gerçekleşmektedir.”¹¹

Mee Ok’a bakan uzmanların hiçbiri hayatını karartan hastalığından önceki fiziksel ve duygusal koşulları sorgulamadı. Bu; stres, travma ve enflamasyonu birbirine bağlayan hacimli araştırmalara rağmen ve onlarca yıldır romatoid artrit, MS’te ve diğer otoimmün koşullarda bu tür bağlantıları araştıran çok sayıda çalışmaya rağmen böyle olmuştu. Bu tür olası soruşturma hatları takip edilmiyor, aynı zamanda ana akım çevrelerde *verboten* (yasak) gibi görünüyor. “Bu konular hakkında konuşurken kendimi biraz dayanaksız hissetmeye başladım” diyordu en tanınmış ABD eğitim hastanelerinden birindeki romatizmal hastalıklar uzmanı.

“Mezuniyetimden bu yana yöntemlerimi belirgin bir şekilde de-
ğiştirdim, çünkü hastalarımnda stres ile hastalıklarının başlangıcı
arasındaki ilişkiyi ve travmanın, psikolojik ve fiziksel, hastalıkların-
da ne kadar büyük bir rol oynadığını gözlemlemeye başladım.”
Meslektaşları(!) tarafından dışlanma korkusuyla anonim kalmayı
talep eden bu doktor, hastaları arasında hem iyileşme hem de bazı
durumlarda ilaçları tamamen bırakma bağlamında “dikkate de-
ğer sonuçlar” olarak adlandırdığı şeyi ilk elden gözlemlemiş. Yine
de kendini mesleğinde bir hain gibi hissediyor. “Üniversitede her
yanım aynı zamanda araştırmacı olan çok sayıda değerli meslek-
taşla çevrili, ama kimse bu şeylere bakmıyor.” Bunu duyduğum-
da, doktorların bu tür konuları “kendi mesuliyeti altında” takip
ettiğini söyleyen Harvard doktorunu hatırladım – ancak bunun
değiştiğini düşünüyordu.

Tıptaki tutuculuğun ötesine geçen doktorlar bile korkutulmuş
ve yanlış anlaşılmış hissediyorsa hastalar ne yaşarlar? Batı tıbbı-
nın bir başka üzücü özelliği –evrensel değil, ama çok sık görülür–
doktorları yüceltilmiş uzmanlar, hastaları ise bakımın pasif alıcıla-
rı olarak gösteren bir güç hiyerarşisidir. Tüm doktorların özverisi
ve iyi niyeti için, dengesizlik hastaların kendi sağlık ve iyileşme
süreçleri üzerindeki aracılığını tehlikeye atar. Yaşamlarıyla ilgili
temel sorular sorulmadığında, hastalar da kendileri hakkındaki
sezgilerinin ve içgörülerinin sürece katkıda bulunduğu, hatta reh-
berlik etmediğı konusunda ısrar etme güveninden yoksun kalırlar.

Mee Ok’un doktorları, üzücü semptomlarını onlara sundu-
ğunda bu doğrultuda sorular sormuş olsalardı, onun hayattaki
birinci yılının sonunda iki büyük terk edilme yaşadığını öğrenir-
lerdi. Mee Ok Kore’de, altı aylıkken onu yetimhaneye yerleştiren
bekâr bir annenin çocuğı olarak dünyaya geldi. Bir yaşındayken,
onu en katı köktendinci ilkelere göre yetiştiren Evanjelik bir çift
tarafından evlat edinildi ve Amerika Birleşik Devletleri’ne getiril-
di. Mee Ok on yaşına gelmeden, onu evlat edinen anne sinir krizi
geçirdi. Ergenlik çağında bir ara babası, dini bir pişmanlık için-
de, iki yaşından itibaren erken çocukluğunun çoğunda ona cinsel
istismarda bulunduğunu itiraf etti. Bu anıları tamamen bastırmış,

onları ve ilgili tüm duyguları –acı, dehşet, öfke– farkındalığının derinliklerine gizlemişti. Daha sonra iyileşmeyi tartıştığımızda göreceğimiz gibi, Mee Ok’un imkânsız iyileşmesi, gerçekten ölüm döşegindeki dirilişi, her şeyi bu uzun zamandır gömülü olan saklı acılarla yüzleşmesine borçluydu.

Hissetmeyi göze alamayacağı şeylerin duygusal mezarlığı üzerine, Mee Ok etkileyici bir yapı inşa etti: Onu sadece umutsuzluğunu yaşamaktan alıkoymakla ve aynı zamanda kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmeye zorlamakla kalmayıp aynı zamanda gerçekten hak ettiğine inandığının ötesinde bir başarıya ulaşmasına yardımcı olan pozitif, “yapabilirim” yaklaşımına sahip bir kişilik. Dünyaca ünlü profesörün asistanı olarak yaptığı işte, yetişkin Mee Ok işini stresli buldu ve alışkanlıkla etrafındaki herkesin gerginliklerine ve baskılarına katlandı. “Oradayken ben aslında kendim değildim” diyordu. “Her zaman gerçekte olduğumdan daha işlevsel bir insan olarak çalışmak zorunda kaldım.” Gizli iç sıkıntının üstüne bir de bu tür bir hiperfonksiyonellik, uygulama ve öğretim yıllarımda karşılaştığım birçok otoimmün hasta arasında tekrarlayan bir temadır.

Mee Ok acı verici eklem iltihabının başlamasından hemen önce iniş çıkışlarıyla ona ruhsal bir bedel ödeten ve boğucu bir ayrılıkla sonuçlanan karmaşık bir romantik ilişki içindeydi. Kendisine yaşama izni veremediği yaşam boyu süren acılar, tüm terk edilme korkusu, ilişkinin kaybına verdiği tepkilerde ortaya çıktı. Tüm bedene yayılan bir keder tepkisiydi. Bir kez daha, çocukluğundan günümüze kadar olan geçmişinin hiçbir bölümü, sklerodermasını tedavi eden yüksek eğitilmiş uzmanlar tarafından kabul edilebilir kanıt olarak kabul edilmedi. “Vücudum gerçekten bir savaş alanı gibiydi ve kaybediyordum” diyordu bana Mee Ok. Kullandığı dil bende yankı uyandırdı: Uzun zamandır otoimmün hastalığı, kendi anavatanını işgal eden güçlü bir orduya, vücuda karşı şiddetli bir isyana benzetiyordum. Aslında bilinçli bir çıkış olmadan ve çözümden yoksun olarak, Mee Ok’un iltihaplı duyguları isyan etti ve dokularının iltihaplanmasında kendini gösterdi.

Mikrobiyologlar bugünlerde “nörojenik enflamasyon”dan bahsediyorlar. Sinir sisteminin boşalmasıyla tetiklenen strese bağlı enflamasyon – şimdi duygulardan güçlü bir şekilde etkilendiğini anladığımız bir sistem.¹² Mee Ok’un çocuklukta yaşadığı travmalar gibi erken dönem sıkıntılarını yetişkin yaşamındaki enflamasyona bağlayan seçkin araştırmalar var. Yakın zamanda Amerika’da yapılan bir araştırma, çocuklukta duygusal ve fiziksel istismarın sistemik lupus eritematozus riskini iki katından fazla artırdığını ve enflamasyonun olası seçeneklerden biri olduğunu bulmuştur.¹³ Diğer çalışmalarda ise stres ve tehlikeye atılmış otoimmünite arasında daha fazla bağlantı bulunmuştur.¹⁴ 2007’de İngiliz bilim insanları, çocuklukta kötü muamele gören yetişkinlerin karaciğerde üretilen ve enflamasyon sinyali veren bazı maddelerin kişisel davranışlardan ve yaşam tarzı düşüncelerinden bağımsız olarak kandaki seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, “Çocuklukta kötü muamele, yetişkinlikte enflamasyon için daha önce tanımlanmamış, bağımsız ve önlenabilir bir risk faktörüdür” diye dile getiriyorlar bu durumu.¹⁵ “Enflamasyon, erken yaşamdaki olumsuz deneyimler ve kötü yetişkin sağlığı arasında bağlantı kuran önemli bir gelişimsel arabulucu *olabilir*” diye ekliyorlar temkinli bir şekilde. O zamandan beri yapılan birçok çalışma, bu konuda “olabilir” diye bir durum olmadığını doğrulamaktadır.

Bazı klinik uzmanlar romatoid artrit ile kişiliğin belirli tipleri veya özellikleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. 7. Bölüm’de kişilik hakkında söyleyecek çok şeyimiz olacak, fakat yanlış anlaşılmayı önlemek için burada hızlı bir açıklama yapmak gerekiyor. Kişilik özellikleri dediğimiz şey, doğuştan gelen mizaçları ve nitelikleri yansıtanın yanı sıra, insanların çocukken duygusal çevrelerine uyum sağlamaları gereken yolları da ifade eder. Bir kişi hakkında ne doğal ne de değişmez olan çok şeyi yansıtırlar – onlarla ne kadar yakından özdeşleşmiş olursa olsun. Karakter sorunları da değildir; şimdi bize zorluk çıkarsalar da hayatta kalma biçimleri olarak başladılar.

Örneğin C-reaktif protein (CRP).

Ta 1892 yılında, Kanada doğumlu Johns Hopkins Hastanesi doktoru William Osler –daha sonra İngiliz tıbbına katkılarından dolayı Kraliçe Victoria tarafından şövalye ilan edildi– “hastalığın şok, endişe ve kederle ilişkisini” zaten belirtmişti. Yıllar yıllar sonra, 1965 yılında yapılan bir araştırma, romatoid artrite eğilimli bireylerde bir dizi kendini yadsıma özelliğinin prevalansını bildirdi: “başkaları için kendini zorlayıcı şekilde ve fedakârca bir şeyler yapma, öfkenin bastırılması ve sosyal açıdan kabullenilme konusunda aşırı endişe.”¹⁶ Otoimmün alanda alışılmadık derecede yüksek kavrayışa sahip Kanadalı uzman Dr. C.E.G. Robinson, 1957’de RA’lı hastalarının “genellikle hem profesyonel hem de kişisel temaslarda karşısındakini memnun etmek için çok uğraştıklarını ve düşmanlığı gizlediklerini veya dolaylı olarak ifade ettiklerini” yazdı. “Birçoğu mükemmeliyetçiydi.” Hastalığın başlangıcı genellikle streten önce geliyordu. Bilge bir şekilde, “Kronik romatoid artritli hastanın eklemlerindeki sistemsel bozukluklar kadar duygusal problemleriyle başa çıkmak için de zamana ihtiyaç vardır... Birçok romatoid artrit hastasının duygusal ve psikolojik yönünün birinci derecede önemli olduğunu düşünüyorum”¹⁷ diye ekledi. Dr. Robinson’ın yorumlarını yayımlamasından kırk yıl sonra, Amerikalı araştırmacılar da kişilerarası stres derecesinin romatoid artritli bir grup kadın arasında hastalık şiddeti ile ilişkili olduğunu buldular.¹⁸

Bu noktada bir vaka, Kanada’nın kırsal bölgelerinin birinde yaşayan, yirmi dokuz yaşında romatoid artrit teşhisi konmuş, kırk iki yaşındaki Julia’dır. Bir motorlu taşıt kazasında arabasına arkadan çarpmışlardı; ertesi gün sol omzunda biraz ağrı hissetmiş ve bu sorun hızlı bir şekilde çözülmüştü; sonrasında ise vücudundaki çeşitli eklemlerde tekrar tekrar alevlenmiş, şaşırtıcı bir öngörülemезlikle oradan oraya dolaşmıştı. “Bir eklemden ortaya çıkar ve sonra giderdi” dedi bana. “Sonra aniden, hepsi aynı anda iltihaplanan yirmi altı eklemlerle kalakaldım.” Kan testleri, romatoid artritin göstergelerinden birinin yüksek oranda arttığını ve tanıyı pekiştirdiğini tespit etti. Duygusal profili literatürde geçen aşırı sorumlu, öfkesini bastıran kişilik tipleriyle uyumluydu:

Alkolik bir baba ve Julia'nın korumaya çalıştığı küçük kız kardeşinin de mağduru olduğu, bir aile dostu tarafından uğradığı cinsel istismarı bile anlatamadığı, duygusal olarak bağımlı bir anneden oluşan bir ailede gelişen karakter özellikleri.

Julia'yı tedavi eden doktorlardan hiçbiri içsel hayatı hakkında soru sormamıştı. Peki bu neden önemli? Çünkü Dr. Robinson ve diğerlerinin gözlemlediği gibi kişilik örüntüleri tersine çevrilebilir ve onlarla birlikte hastalık da böyle olabilir. Hastalığın ilerlemesinin kaçınılmaz olduğu söylenmiş olmasına rağmen, Julia şimdi semptomlardan arınmış durumda ve ilaç kullanmıyor. "Bugünlerde romatoid artrit ile güzel konuşmalar yapıyorum; bunu sana söylemek ağlama isteği uyandırıyor bende" dedi bana. "Ben hari-kayım." Böyle bir ifade ne anlama gelebilir ve Julia'nın durumunda neden bu kadar derinden hissediliyordu? Bu "güzel konuşmalara" daha sonra, iyileşmeye baktığımızda geri döneceğiz.'

Keder ve Sıkıntı: Miray, Bianca ve Multipl Skleroz

Miray, elli bir yaşında, Türkiye'den bir doktor ve şu anda Kanada'daki bir hastanede klinik araştırma koordinatörü olarak çalışıyor. İlk olarak on sekiz yaşındayken diplopi –çift görme– yaşamış, ancak şu anda mevcut gelişmiş görüntüleme teknikleri olmadan, ilk başta teşhis edilmemişti. "Bir göz doktoruna göründüm ve oh, bu sadece geçici bir şey dedi" diye anımsıyor o günleri. "Bu yüzden altı hafta boyunca kortikosteroid kullandım ve geçti. Yirmi iki yaşındayken birden fazla atak geçirdim. *Ne zaman annemi görsem, çift görürdüm.* Başka bir şehirde okudum ve gayet iyiydim, ama ne zaman İstanbul'a dönsem, annemi her gördüğümde bir atak daha geçirirdim." Yirmi dört yaşındayken, Miray multipl skleroz tanısını doğrulayan bir MR çekti. Kanada'ya göç ettikten sonra, yıllarca semptom göstermedi. Ancak hamileliği sırasında kocası, bazı iş sıkıntılarının ortasında, kötü davranışlar sergilemeye başladı. "Kadınlara karşı bir öfke ve nefreti vardı" dedi Miray, "ve

Bkz. Bölüm 27.

bunu bana yansıtıyordu.” Bir stres diğeri doğurdu. “Birilerini işe alacak kadar para kazanmıyordu. Bu yüzden sabahdan öğleden sonraya kadar hastanede çalışır, sonra gidip dörtten gece yarısına kadar mağazaya bakmak zorunda kalırdım. Doğum yaptığım da işler daha da kötüye gitti. Bağırıyordu, son derece öfkeliydi. Her zaman beni küçümser, aşağılar, benimle alay ederdi.” Sonunda, Miray evliliğine veda etti ve yıllar sonra ailesini görmeye gitti. Kısa bir süre sonra yürüyemiyordu – o zamandan bu yana devam eden bir şablon. Çocuklukta ona aşılanan bastırılmış korku ve öfkenin duygusal tetikleyicileri, ailesinin etrafında aktive edilmiş ve bu da sinir sistemini alevlendirmişti.

Multipl skleroz, kişisel öykülerin, çocukluk çağı sıkıntılarının ve stresin belirleyici etkisinin kapsamlı bir şekilde çalışıldığı başka bir otoimmün durumdur. Bu hastalığı tanımlayan ilk kişi, bazen modern nörolojinin babası olarak adlandırılan Fransız doktor Jean-Martin Charcot, 1872’de MS’in “uzun süredir devam eden keder ve sıkıntıdan” kaynaklandığını öne sürmüştü. Genç çağdaşı ve diğeri tıp devi William Osler’in romatoid artrit hakkındaki görüşleri gibi, Charcot’nun öncü formülasyonunu desteklemek için de çok fazla bilgi birikti. 1958’de iki Montreal hastanesinde yapılan bir çalışmada “MS hastalarının çoğunun mutsuz bir aile geçmişiyle büyümüş olduğu” bulundu. “Evlilik anlaşmazlığı, parçalanmış yuvalar, alkolizm, ebeveyn sevgisi ve ilgisi eksikliği, mutsuzluğun nedeni olarak gösterildi.” Büyük çoğunluğu, hastalıklarının başlangıcından önce uzun süreli duygusal stres yaşamıştı. Ayrıca nüksetmeleri tetiklemede göze çarpan, “finansal konularda endişe, mutsuz ev hayatı, artan sorumluluk, tek başına veya bunlarla birlikte yorgunluk, aşırı efor, aşırı çalışma, kazalar, yaralanmalar ve doğum gibi diğeri faktörler” benzeri streslerdi.¹⁹ On yıl sonra, başka bir çalışma (“Biyopsikososyal” terimini icat eden Dr. George Engel’in de katıldığı) “hastaların çoğunluğunun... psikolojik açıdan stresli deneyimlerin, sonuçta multipl skleroz tanısına yol açan semptomların başlangıcından önce geldiğini, bulguların mümkün olduğunda aile üyeleri tarafından doğrulandığını”²⁰ ortaya koydu.

Kanıtlar gelmeye devam ediyor. Önemli yaşam stresleri deneyimleyen MS hastalarında, hastalık alevlenme insidansının neredeyse dört katına çıktığı görülmektedir.²¹ Son olarak, 2013 yılında Portekiz’de düzenlenen uluslararası bir konferansta sunulan, literatüre dair büyük bir değerlendirmede MS hastaları arasında aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi model bulundu:

- Başlamadan altı ay ila iki yıl önce meydana gelen daha fazla istenmedik stres veya travmatik olaylar;
- stres ve nüksetme arasında artan bir korelasyon: Stresli bir yaşam olayından sonra, nüksetme riski iki veya üç katına çıkar; üç veya daha fazla stresli olaydan sonra, risk beş ila yaklaşık yedi kat artar;
- genel popülasyonunkilerin iki veya üç katı olan çocukluk çağı travması öyküleri;
- fiziksel ve cinsel istismar öyküleri daha yüksek nüksetme oranları ile ilişkilidir;
- genel olarak duygularıyla daha az temas halinde olmak ve bu nedenle kendilerini stresten daha az koruyabilmek ve
- yaşam streslerinin etkisini azaltan sosyal destek.²²

Yıllar boyunca MS’li düzinelerce insanla görüşmeler yaptım, birçoğu, ben bu tür çalışmalardan haberdar olmadan çok önceydi. Bahsi geçen genel bulgulara henüz bir istisna bulamadım. “Uzun süre devam eden keder ve sıkıntı”, Jean-Martin Charcot’nun bir buçuk yüzyıl önce sözünü ettiği şey, hastalığın varlığını ve ciddiyetini güçlü bir şekilde ortaya koymaktadır. Diğer otoimmün koşullarda olduğu gibi hemen hemen her durumda, insanları aşırı vicdanlı, aşırı sorumlu ve duygusal olarak kendi ihtiyaçları hakkında metanetli olmaya yönlendirmiş çocukluk modeli çok açıktı – kişilerarası çatışma, aile krizi, ilişki kaybı veya işyerinde ek görevler gibi hastalığa öncülük eden streslerde olduğu gibi.

Bianca’da da –o da Miray gibi doktordu– MS’in ilk belirtisi olarak çift görme (diplopi) de vardı. Şimdi otuz yedi yaşında olan Bianca, bunu ilk kez yirmili yaşlarında, okul sınavlarında kendini

strese sokarken yaşıadı. “Yıllar boyunca” dedi bana o Bükreş’teki evinde, ben de Vancouver’da, çevrimiçi konuştuğumuz sırada; “sınavlara hazırlanırken ya da işyerinde çok fazla stres –profesyonel stres– yaşarken çift görme semptomum hep oldu. Diğer semptomlar, uyuşukluk ve sızlama, karıncalanma veya felç gibi durumların ise genellikle kişisel ve duygusal sorunlarım olduğunda meydana geldiğinin farkına vardım.” Tıbbi beklentiye zıt bir şekilde, Bianca hastalığını onun için işe yarar hale getirdi. Hastalığıyla arkadaş olmayı ve çoğumuzun doğal olarak saf talihsizlik olarak göreceği bir koşulun onu yönlendirmesine izin vermeyi öğrendi. “Hayatım boyunca aşırı telafi etme eğilimindeydim, çok çalışıyordum ve insanları memnun etmeye uğraşıyordum” dedi. “MS ile, sonunda rahatlamak ve kendime odaklanmak için bir nedenim olmuştu.”

Otoimmün Hastalıklar Neden Artıyor?

Genetik açıklamalar hedefi kaçırırken anlaşılması zor “çevresel faktörler” arayışı devam ediyor; modern dünyada, çok sayıda olsa gerek.²³ Bununla birlikte, böyle göze çarpan, her yerde bulunan bir faktörün çoğunlukla üzücü bir şekilde göz ardı edildiğine inanıyorum. Burada enflamatuar durumların tedavisi, kökenleri hakkında temel, hatta açık bir ipucu, bu hastalıkların dünyanın neresinden geldiğinin gizemini çözmeye yardımcı olabilecek bir anahtar yatıyor. Biz doktorlar sıklıkla cildin, eklemlerin, beynin, bağırsakların, akciğerlerin, böbreklerin vs. enflamasyonuna karşı azar azar, sentezlenmiş stres hormonları kullanıyoruz. Bunu şimdiye kadar iyilik için yapıyorduk: Hormonlar genellikle semptomları hafifletir veya iyileştirir, ancak potansiyel olarak tehlikeli birçok yan etkisi vardır. Yine de kendimize –veya hastalarımıza– stresin kendisinin tedavi ettiğimiz durumla bir ilgisi olup olmadığını sormayı nadiren düşünüyoruz.

Böyle bir görüşe dair pek çok kanıt var. Yakın zamanda İsveç’te yapılmış ve *Journal of the American Medical Association*’da yayımlanan bir çalışma, strese bağlı bozuklukları olan kişilerde

otoimmün hastalık riskinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermiştir.²⁴ Bu da şunu açıklıyor; strese bağlı zihinsel durumları nedeniyle SSRI tipi ilaçlarla –muhtemelen en ünlüsü Prozac olan, en yaygın reçete edilen antidepresan sınıfı– tedavi edilmiş hastaların otoimmünite riski daha düşük seviyede: Dr. Candace Pert’in insanlarda psikoloji ve fizyolojinin iç içe geçişi ve duyguların hastalıktaki rolü için kullandığı ifadeyi kullanacak olursak, bedenizinin açık bir göstergesi.

Bu durum sadece insanlarda böyle değil. 2013 yılında yapılan bir çalışmada laboratuvar fareleri “insanların günlük yaşamındaki stresli olayların çeşitliliğini” taklit etmek için üç haftalık strese maruz bırakıldılar. Bu, yaratıkları soğuk suya batırmak, avcı hayvan kokularına maruz bırakmak, parlak ışıklara, kısıtlamalara veya izolasyona dayanmaları anlamına geliyordu – değişken sürelerde maruz kalınan, öngörülemeyen, kolay adapte olunamayan stresler. Araştırmacılar buna “kronik değişken stres” adını verdiler. Buna maruz kalan farelerin patojenik otoimmünite –başka bir deyişle, immünite için fiziksel benliğe yönelik aktivite– riskinin yüksek bir seviyede olduğu bulundu.²⁵

Mevcut kültürümüzdeki yaşamın, çoğumuzu kontrolümüz dışında “kronik değişken strese” maruz bırakılan deney farelerine dönüştürdüğüne inanıyorum.”

Gerekli bir uyarı: Biyografik faktörlerin hastalıktaki rolünü ön plana çıkarırken suçlama veya suçluluktan kaçınma konusunda dikkatli olmalıyız. Lupuslu bir İngiliz kadın hasta, “Bazı insanlar lupusu harici bir saldırgan olarak görüyor” diye yazmıştı. “Ama bunu kendime benim yaptığımı düşünmeyi tercih ediyorum... Çok fazla çabalamak, çok fazla uçlarda yaşamak, çok fazla stres. Yine de sonuçlarına rağmen, hayatımı yaşama şeklimi değiştirmedim. Ben buyum, bu yüzden bu hastalık da benim.”²⁶

SSRI (Selective Serotonin Uptake Inhibitor) seçici serotonin geri alım inhibitörü anlamına gelir; yani bu ilaçlar nöral mesajcı kimyasal serotoninin sinir hücrelerine alımını engeller.

Otoimmün hastalıktaki çarpıcı cinsiyet farklılıkları ve ırksal eşitsizlikler 22. ve 23. Bölümlerde ele alınmıştır.

Bu görüşün bilgece bir yanı olsa da aynı zamanda haksız bir şekilde kendini suçlama ve öz şefkat eksikliğini de duyuyorum. Hiç kimse hastalığının kendisi değildir ve hiç kimse bunu kendine *yapmamıştır* – bilinçli, kasıtlı veya taksirli şekilde. Hastalık, hepsi fiziksel ve psikolojik çevreyle etkileşime giren; nesiller boyu süren acıların, sosyal koşulların, kültürel şartlanmanın, çocukluk çağı travmasının, insanların streslerinin ve duygusal geçmişlerinin yükünü taşıyan fizyolojinin bir sonucudur. Genellikle kökleşmiş kişilik özelliklerinin bir tezahürüdür, evet ama bu kişilik de bizi yatkın hale getirebileceği hastalıklardan daha fazla biz değildir.

İngiliz yazarımız kendisini hastalığıyla tamamen özdeşleştirmekle hata yapıyor olsa da yine de bizi ustalıklı bir dizi derin ve faydalı soruya yönlendiriyor. Bu bölümde baktığımız gibi kronik, özüne isyan ettiren koşullar söz konusu olduğunda “dış saldırgan” olarak hastalık mevcut bile olmayabilir mi? Ya hastalık aslında sabit bir varlık değil, somut durumlarda gerçek yaşamları ifade eden *dinamik bir süreç*se? Hâkim tıbbi görüş içinde düşünelemeyecek, iyileşmeye giden hangi yeni (veya eski) yollar makul bir görüş çerçevesinde böyle bir paradigma değişiminden sonuç çıkarabilir?

Açıkçası, yeni koronavirüs gibi harici bir ajanla, tamamen farklı bir zorlukla karşı karşıyayız. Ancak orada bile, iç faktörler ve sosyal koşullar, insanların enfeksiyona karşı savunmasızlığında önemli bir rol oynamaktadır.

BÖLÜM 6

BİR ŞEY YOK: SÜREÇ OLARAK HASTALIK

Trafik sıkışıklığı arabalar için ne kadar hastalıksa kanser de hücreler için en fazla o kadar hastalıktır. İçten yanmalı motoru ömrümüz boyunca incelesek, trafikle ilgili sorunlarımızı anlamaya faydası olmaz... Trafik sıkışıklığı, sürülen arabalar ve çevreleri arasındaki normal ilişkinin bozulmasından kaynaklanmaktadır, araba normal çalışsa da çalışmasa da ortaya çıkabilir.

— Sir David Smithers, *Lancet*, 1962

Eskiden Eve Ensler* olarak bilinen V, 1990'larda *New York Times*'ın "muhtemelen son on yılın en önemli politik tiyatro eseri" olarak adlandırdığı *Vajina Monologları*'nın yazarı olarak ün kazandı. Gişe rekorları kıran sahne başarısı, ardından aktivizm dolu bir hayat getirdi. Kadın haklarının korkusuz bir savunucusu ve avukatı olarak, dünyayı dolaştı; Bosna'daki ve savaşın parçalandığı Kongo Demokratik Cumhuriyeti'ndeki toplu tecavüz ve kadın düşmanı vahşetin yarattığı sonuçlara tanıklık etti.

V için politik olan bir şey aynı zamanda kişisel. Ölüm riski olan, IV. evre rahim kanserinden sağ kurtulmanın heyecan verici ama muzaffer anılarını anlattığı *In the Body of the World* [Dünyanın Bedeninde] adlı kitabında, çarpıcı bir açıklık ve içgörüyle sorar: "Tecavüz kanseri mi oldum?" Küçük yaştan itibaren uzun yıllar

İlk röportajımızdan bu yana, bu yazar ve aktivist adını V olarak değiştirdi ve mirasıyla tanımlanmak istemediği tecavüzcü babası tarafından kendisine verilen kişisel ve ailevi isimleri kullanmaktan kaçındı. Bu kitap boyunca, bu öz olumlamayı onurlandırıyoruz.

boyunca babasının tecavüzüne uğradı – üzerine bindirilen ağır duygusal istismar ve ardından korkunç fiziksel şiddet. Bu süre zarfında, kendi çocukluk acılarının mirasıyla boğuşan annesi, bi-haber ve/veya sessiz kaldı. Çocuk Eve, kendi babasıyla bir ilişki yaşayarak annesine “ihamet ettiğini” hissetti. “Çocukken baban seninle enstet ilişkiye girdiğinde kendini bir hain gibi hissediyorsun” diyordu bana çevrimiçi bir röportajda. “Ve annem bunun için benden nefret etti. Babam bana bu kadar taptığı için benden nefret ediyordu.” Toksik kendini suçlama davranışı, travmatize olmuş çocuğun gördüğü işkencelerden biridir. Hayatının büyük bir bölümünde V, erken yaşta istismarın birçok kurbanının yaptığı gibi, kendinden nefret etti.

“Neden yakalandım bu hastalığa?” diye yazıyordu kanserinin başlangıcı hakkında. “Elli yedi yıl boyunca her gün yeterince iyi olmadığımı için endişelenmem yüzünden mi?.. Madison Square Garden’ı on sekiz bin kişiyle ya da Superdome’u kırk bin kişiyle doldurmanın baskısı mı?.. Her performanstan sonra yüzlerce küçük kasabada yıllarca her konuşmadan sonra sıraya giren iki yüz kadın bana izlerini, yaralarını, savaşçı dövmelelerini gösterdikleri için mi? Banliyöde çimlere atılan böcek ilaçları mıydı nedeni?.. Yakın arkadaşım ile yatan ilk kocam mıydı?.. Evli erkeklerle yattığım için miydi?.. Yeterince sınır koymadığımdan mıydı? Yoksa çok fazla duvar ördüğümünden mi?”

Ona şimdi ne düşündüğünü sorduğumda, V cevabına önce gü-lerek, hatta alaycılıkla başladı. “Bence yukarıdakilerin hepsinin bir kombinasyonu” dedi. “Ama bence hastalanmamın altında yatan gerçek bir neden varsa, bu hesaba katılmadı – travmamı işleme konusunda yeterince derine inmemiştim.” Daha sonra hastalığın doğası hakkında derin bir gözlem yaptı: “Hastalık bir şey değildir. Bir enerji akışıdır, bu bir akımdır; evrim ya da gerilemedir, uyanık ve bağılı olmadığınızda ortaya çıkar ve travma aslında hayatınızı yönetir. Bence onu bir şey olarak tanımlamak çok büyük bir hata, çünkü aslında çok daha psikolojik, ruhsal, duygusal bir durum olduğunda bu meseleyi daha da zorlaştırıyor.”

Bu zor şartlarda kazanılmış bakış açısı, bazı tanıdık olmayan, fayda potansiyeli taşıyan soruları gündeme getiriyor. “Ya” diyor, “hastalandığında, sen bir hastalığın evresi değilsen de *bir sürecin içindeysen?* Ve kanser, tıpkı kalbinizin kırılması, yeni bir iş bulmanız veya okula gitmeniz gibi, bir öğretmense? Ya dışlanmak ve bir ölümcül kategori tarafından tanımlanmak yerine, ruhunuzu derinleştirebilecek, kalbinizi açabilecek bir dönüşümün ortasında biri olarak tanımlanıyorsan?”

V’nin ölümcüle yakın bir tanıdan sağ çıkması, çoklu karmaşık ameliyatlar ve kemoterapi de dahil olmak üzere modern tıbbın kahramanca çabalarına ve becerilerine çok şey borçluydu. Ama gördüğü kadarıyla onu kurtaran tek şey bu değildi. V’nin kendisi, iyileşmeye yaklaşma biçiminde bu müdahalelere güçlü bir tamamlayıcı üretti: Hastalığı bir “şey”, bir dış düşman olarak değil, tüm yaşamını –şimdi, geçmiş ve gelecek– kapsayan bir süreç ve nihayetinde bir öğretmen olarak deneyimleme isteği.

Savaş Metaforunun Ötesinde

Hastalığı kurtulunması gereken bir şey ya da savaşılacak bir düşman olarak görmeye alışkınsınız – örneğin, “kansere karşı savaşta” olduğu gibi. (Bu arada söz konusu “savaş”, kayıtlara göre, zafer kazanmaktan çok uzak olunan bir savaştır.)¹ Bir gün, yeterli araştırmayla, toplum olarak kanseri “yeneceğimizi” ve onu yok edeceğimizi söylüyoruz kendimize; bu arada, viral olan #Fuck-Cancer *hashtag*’inde ifade edildiği gibi inatla meydan okuyan tutum sergilemeye devam ediyoruz. Günlük dilimiz mücadelecî duruşumuza ses veriyor: Bir arkadaşımızın veya aile üyemizin cecurca “MS veya başka bir hastalıkla savaştığını” duyuyoruz; ya mücadelede galip gelecek ya da ona “yenik düşecekler”

Bu savaş metaforları, güçleri öfke ve umutsuzluk duygularımızla eşleştirdiğinden çok çekici olabilir; ancak bu, onları faydalı kılmaz. Önceki çalışmalarımın birinde, önde gelen bir meme kanseri uzmanı olan ve kanser bakımı ve araştırmasının askeri

tasvirine şaşkınlıkla bakan Kanadalı onkolog Karen Gelman'dan alıntı yapmıştım. "Bedende olan şey bir akış meselesidir; girdi ve çıktı vardır" diyordu, "ve bunun her yönünü kontrol edemezsiniz. Bu akışı anlamamız, etkileyebileceğimiz ve etkileyemeyeceğimiz şeyler olduğunu bilmemiz gerekir. Bu bir savaş değil, denge ve uyumu bulmanın, çatışan güçleri tek bir hamurda yoğurmanın itme-çekme fenomenidir."² "Akış" kullanımının, V'nin diliyle çok benzerlik taşıdığını fark ettim – biri tıbbi uzmanlıktan konuşuyor, diğeri zor kazanılmış, öznel içgörüden bahsediyor.

Savaş ilanlarının ötesinde, bir başkası, hatta daha da popüler olan hastalıkla ilgili görüşümüzü bulanıklaştıran yanlış anlamalar sınıfı var: "Kanserim var." "MS'i var." "Yeğenimin DEB'si var." Her bir ifadeye gömülü, "Ben'in sahip olduğu hastalık denilen şeyden farklı ve bağımsız bir Ben (veya biri) olduğu incelenmemiş varsayımı vardır – "düz ekran bir televizyonum var" ifadesinde olduğu gibi. İşte benim hayatım ve orada ona tecavüzde bulunan hastalık var. Bu şekilde bakıldığında, hastalık kendi doğası olan, ortaya çıktığı kişiden bağımsız var olan dışsal bir şeydir. Bu bakış açısının bizi nereye götürdüğü göz önüne alındığında, yeni bir tane düşünmenin zamanının geldiği açıktır.

Fizyolojimizi duygusal, psikolojik, ruhsal ve sosyal yaşamlarımızdan ayrılmaz kılan sayısız hormonal, immünolojik, nörolojik, moleküler, hücre içi ve epigenetik yolları zaten gördük. V'nin, travma ve stresi, nihayetinde onu öldürmeye yaklaşan sürecin ana kaynakları olarak gören anlayışı, modern bilimle tamamen uyumludur. Doğumdan elli yaşına kadar yaklaşık on bin kişiyi takip eden elli yıllık bir İngiliz çalışmasında, erken yaşamda karşılaşılan sıkıntıların –örneğin istismar, sosyoekonomik dezavantaj, ailede çatışma– yüzyılın ortasından önce kanser riskini büyük ölçüde artırdığı bulunmuştur. Bu tür iki veya daha fazla olumsuzluk yaşayan kadınların orta yaşlarına kadar riskin iki katına çıktığı görülmüştür.³

"Bu bulgular, kanser riskinin, yaşamın erken dönemlerinde stresli koşullara ve olaylara maruz kalmaktan etkilenebileceği izlenimini uyandırmaktadır" diye yazan araştırmacılar, bir kez

daha dikkatli bir şekilde “izlenimini uyandırmak” ve “olabilir” dilini kullanıyorlardı. İnsanların nasıl hastalandıkları ve/veya şifa bulduklarıyla ilgili biri olarak klinik anlayışına göre, diğer birçok çalışmada tekrar tekrar yansıtılan bu tür sonuçlar *izlenim uyandırmaz*: Dikkat çekmek için çığlık atarlar. Stres hormonlarının bağışıklık sistemi üzerindeki kanser riski olarak rahatsız edici etkisi, bilimsel bir sır olmaktan çok uzaktır. Ayrıca stres ve travmanın, kansere neden olan araçların bir başka merkezi dışlisi olan enflamasyonun ana itici güçleri olduğunu da gördük. Benzer şekilde, cinsel ve fiziksel istismara uğrayan kız çocukları, yetişkinliklerinde yumurtalık kanseri riskini artıran ve kökenleri geleneksel tıbbi düşünceyi karıştıran, acı verici ve sıklıkla felç edici bir durum olan endometriozis konusunda daha büyük bir risk altındadır.⁴ Zihin-beden psikonöroimmünolojik perspektifinden ele alındığında, bulmaca daha az kafa karıştırıcı hale gelir.*

Temamız için gerekli olan bir soruyu yeniden ifade etmek gerekirse: Ya hastalığı sadece patoloji tarafından istila veya denatüre edilen moleküllerin, hücrelerin veya organların bir tezahürü olarak değil, tüm organizmadaki bir dengesizlik olarak görürsek? Ya Batı araştırmalarının ve tıp biliminin bulgularını bir sistem çerçevesinde uygulaysaydık, hastalığa ve sağlığa katkıda bulunan koşulları ve tüm bağlantıları arasaydık?

Böyle bir yeniden biçimlendirme, tıbbi uygulama şeklimizde devrim yarattı. O zaman hastalığı, kötü niyetini bedene empoze eden somut bir varlık olarak ele almak yerine, kişisel tarihimizden ve içinde yaşadığımız bağlam ve kültürden çıkarılamayan bir süreçle uğraşırız. Yaklaşımdaki bu değişikliğin sunacağı çok şey var ve bu sadece kişilerarası biyolojiyi hesaba kattığı için de değil. Hastalığı önceden belirlenmiş bir yörüngeye sahip, somut ve özerk bir şey olarak görmeyi bıraktığımızda –ve hem içeriye hem de dışarıya bakmak için uygun yardıma ve istekliliğe sahip olduğumuzda– bu konuda aracı kullanmaya başlayabiliriz. Ne de olsa,

TSSB semptomları ve yumurtalık kanseri arasındaki bağlantıyı da hatırlayın (2. Bölüm).

hastalık sadece acımasız bir yıkıcı unsurdan ziyade hayatımızdaki bir şeyin bir tezahürüyse seçeneklerimiz vardır: Yeni anlayışların peşinden gidebilir, yeni sorular sorabilir, belki de yeni seçimler yapabiliriz. Tıbbi mucize işçilerine güvenerek sürecin çaresiz kurbanları olarak kalmak yerine, *sürecin aktif katılımcıları* olarak haklı yerimizi alabiliriz.

Hastalığın kendisi hem daha önce olup bitenlerin bir doruk noktası hem de gelecekte işlerin nasıl gelişebileceğine dair bir işaretçidir. Kendimizle olan ilişkimiz de dahil olmak üzere duygusal dinamiklerimiz, bu geleceğin güçlü belirleyicileri arasında olabilir. Örneğin, tanı anında çaresizlik ve umutsuzluk tutumunun, on yıl sonra bile meme kanserli kadınlarda sağkalım üzerinde belirgin bir olumsuz etki yarattığı gösterilmiştir.⁵ Tersine depresif belirtilerdeki azalma daha uzun sağkalımla ilişkilidir.⁶ Rutin Pap smear testlerinde tespit edilen servikal anomaliler için biyopsi yapılması gereken kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada bile, tanıdan *önce* hayata dair kederli bir bakış açısına sahip olanlara kanser tanısı konma olasılığı çok daha yüksekti.⁷ Erkeklerde, bağışıklık sisteminin prostat kanserine tepki verme kapasitesi, öfkeyi bastırma eğilimi olanlarda azalmıştır.⁸ Başka bir prostat çalışması, sosyal desteğin riski azalttığını bulmuştur.⁹

Dr. Steven Cole,* çalışmaları hastalık sürecine parlak ışık tutan üretken bir araştırmacıdır. “Artık *hastalığın uzun bir süreç* olduğunu biliyoruz” dedi bana, “vücudumuzda meydana gelen fizyolojik bir süreç ve nasıl yaşadığımız, bunun bizi klinik düzeyde ne kadar çabuk etkisi altına alacağını belirliyor... Hastalık hakkında ne kadar çok şey anlarsak, ne zaman sizde olup ne zaman olmadığı o kadar bulanıklaşır.” Normal efsanesinde, elbette, bu tür bir nüans zar zor anlaşılabilir: Ya “hasta” ya da “iyi”sinizdir ve hangi tarafta olduğunuz açık olmalıdır. Ama gerçekte hastalık ve sağlık arasında net bir ayrım çizgisi yoktur. Hiç kimse aniden otoimmün bir hastalığa veya kansere “yakalanmaz” – gerçi belki de bunlar aniden ve muazzam bir etkiyle kendini tanıtabilir.

* UCLA Tıp Fakültesi, Tıp, Psikiyatri ve Biyodavranış Bilimleri Profesörü.

Birkaç yıl önce *New Yorker*, başka bir “idiopatik” otoimmün hastalığın birinci şahıstan dokunaklı bir anlatımı olan “Bende Yanlış Olan Ne?” başlıklı bir makaleye yer verdi.¹⁰ Bu yazı aynı zamanda hastalığın ayrı bir varlık değil de uzun bir süreç olarak da mükemmel bir tasviriydi. “Hastalandım” diye yazar yazının sahibi acılı bir mizahla, “Hemingway’in insanın parasız kalışını anlattığı gibi: ‘yavaş yavaş ve sonra aniden.’ Hikâyeyi anlatmanın bir yolu, muayene olduğum herhangi bir doktor bir hastalığım olduğuna inanmadan önce uzun bir süre –en az 5-6 yıl– hasta olduğumu söylemektir. Bir diğeri, annemin ölümünden sonraki, stresli bir yıl olan 2009’da, zayıf düşüren bir yorgunluğun beni yendiği, lenf düğümlerimin aylarca ağrıdığı ve bir testin yakın zamanda bende Epstein-Barr virüsü olduğunu öne sürdüğü zaman gerçekleştğini söylemek.”

Hastalık sürecinin ayırt edici özellikleri oradadır: uzun süreli seyir; fiziksel muayene, kan testleri veya görüntüleme çalışmalarında bellibaşlı belirteçlerin eksikliğine karşı profesyonel şaşkınlık ve sonunda hastalığın tam gelişmiş tezahürlerini ortaya çıkaran ani kişilerarası stres. Makalenin sonuna doğru yazar, tedavi eden doktorlarına bir işaret olması gereken, cansızlaştıran bu hastalığının kaynağına dair açıklayıcı bir ipucu sunuyor: “Mayıs ayında endokrinologum, çeşitli MR’lardan sonra hipotalamusta muhtemelen tedavi edilemeyen ‘idiopatik’ bir bozukluğum olduğunu iddia etti.”

İpucu mu? Bunu çoktan gördük: Hipotalamus, vücudun ve beynin stres aparatının merkezi, bağışıklık aktivitesinin önemli bir modülatörü ve otonom sinir sisteminin tepesidir. Duygusal işleyişimizin ve dolayısıyla kişilerarası ve kendimizle olan ilişkimizin fizyolojik verilere dönüştürücüsüdür. Korku, kayıp, keder ve stre-si kan dolaşımımızdaki, organlarımızdaki, hücrelerimizdeki, sinirlerimizdeki, lenf düğümlerimizdeki, haberci kimyasallardaki ve tüm organizma boyunca moleküllerdeki tepkilere dönüştürür. Bu nedenle, daha geniş bir kişilerarası biyoloji bakış açısından, bu kadının hastalığı sonuçta o kadar idiopatik değil, kronik ve akut stresin anlaşılabilir bir sonucu olabilir. Günümüz tıbbi teknikleriyle

tedavi edilemese bile iyileştirilemez olması gerekmez, özellikle de hastalığın birbirine bağlı karmaşıklığının daha akıllıca, bilime dayalı bir süreç ve bedenzihin birliği takdirini getirirsek.

Kansere geri dönersek, Dr. Cole ve meslektaşlarının çalışmaları vücudun stres tepkisinin aktivasyonunun tümör büyümesini ve yayılmasını teşvik edebileceğini göstermiştir. Uyardıkları gibi, değinilmesi önemli bir konu şudur: “Stres *kendi başına* kansere neden olmaz; bununla birlikte, klinik ve deneysel veriler, stresin ve ruh hali, başa çıkma mekanizmaları ve sosyal destek gibi diğer faktörlerin, kötü huylu hücre büyümesini kolaylaştıran altta yatan hücrel ve moleküler süreçleri önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir.”¹¹

Bu önemli bir noktayı gündeme getiriyor. Stres, vücudumuzun doğal olarak her zaman kötü huylu olma potansiyeli taşıyan hücreleri barındırmasının basit bir nedeni olarak kansere “neden olamaz” Vücut, gelişim, olgunluk ve çürümenin tüm farklı aşamalarında otuz yedi trilyondan fazla hücre içerir. Malign transformasyon, doğal hücre bölünmesinin tesadüfi bir yan ürünü olarak düzenli aralıklarla gerçekleşir. Normal koşullar altında organizmanın savunması, refaha yönelik bu tür tehditleri ortadan kaldırabilir. Örneğin otopsilerden, birçok kadının kanser hastalığını hiç geliştirmeden meme kanseri hücrelerine sahip olduğunu biliyoruz, tıpkı birçok erkeğin prostat kanseri hücrelerine sahip olması gibi. Soru şu: Bu hücrelerin gelişimini klinik hastalığa sürükleyen nedir? Bağışıklık sistemini iç tehditle başarılı bir şekilde yüzleşmekten alıko-yan nedir? Stresin yakıcı rolünü oynadığı yer burasıdır: Örneğin, enflamatuar proteinlerin dolaşıma salınması yoluyla – DNA’ya zarar verebilecek ve kötü huylu dönüşüm karşısında DNA onarımını engelleyebilecek proteinler. Sitokinler olarak adlandırılan bu proteinler, normalde tümör büyümesini baskılayacak genleri inaktive edebilir, tümör hücrelerinin büyümesini ve hayatta kalmasını destekleyen kimyasal habercileri etkinleştirebilir, tümörü beslemek için besin getiren kan damarlarının kollara ayrılmasını uyarır ve bağışıklık sistemini zayıflatır. Hücrel ve moleküler düzeylerde bile hastalık oluşumu çok yönlü, çok adımlı bir süreçtir.

Önde gelen İngiliz kanser doktoru David Smithers 1962 yılında kehanet gücü üzerine bir makale yayımladı. “Süreç olarak kanseri” araştırdı: haydutlaşan münferit hücrelerin bir hastalığı değil, dengesiz bir çevrenin tezahürü, “ayırt edici başlangıç noktası olmayan çok daha uzun bir progresif koşullar zincirindeki son [olay].” Doktorlar ve araştırmacılar, diye yazdı; kanserin “temel dinamik niteliğini” deneyimlemiyorlar; “onun statik etkilerini görüyorlar, eylemdeki süreci değil.”¹² Smithers, hücrelerin aktivitesinin “yalnızca çevreleriyle bağlantılı olduğunda mümkün olduğunu ve eylemlerinin hiçbirinin yalnızca hücre içi başlatılan olayları düzenleyen yasalarla açıklanamayacağını” belirtti. Bu ileri görüşlü iddia, yarım yüzyıllık araştırma tarafından doğrulanan bir bilgi olmaktan çok daha fazlasıdır.

“Şimdi nedensellik konusunda çok daha karmaşık bir görüşüm var” dedi Steve Cole bana. “Bir hastalığa yakalandıysanız, bütün bir dizi olayın yanlış gitmiş olması gerekiyor. Bunların bazıları genlerinizle ilgili olabilir; bunun bir kısmı patojen maruziyetiyle ilgili olabilir. Bazıları zor yaşamlarla ilgilidir – vücutta ve aksi takdirde dayanıklı olacak dokularda aşınma ve yıpranmaya neden olabilecek derecede. Bunu çok adımlı bir nedensellik olarak düşünmek daha iyidir [...] Birçok hastalığın ortak noktasından biri, hastalığın gelişimi için bir tür gübre görevi gören enflamasyondur. İnsanlar kendilerini tehdit altında hissettiklerinde, güvensiz hissettiklerinde –özellikle de uzun bir süre– vücudumuzun enflamatuvar genleri açmak üzere programlanmış olduğunu keşfettik.”

Bir Hekim Kendini İyileştirir

Kadın doğum uzmanı-jinekolog Lissa Rankin çocukluğundan itibaren, uzun bir süre boyunca tehdit altında ve güvensiz hissetmişti; bu, tıbbi eğitiminin şiddetlendirdiği bir duygusal durumdu. *The Anatomy of a Calling* [Bir Çağrının Anatomisi] adlı kitabına, bir tıp asistanı olarak, bütün gece bir doğum odasından diğerine nasıl koşturmak zorunda kaldığını, birbiri ardına zorlu doğumlarla

nasıl uğraştığını, dört bebeğin ölümünden sonra ebeveynleri nasıl desteklediğini ve tüm bu süre zarfında üstleri tarafından kadın soyunma odasının mahremiyetinde bile kendi kederini bastırması için nasıl azarlandığını kâbus gibi anlatarak başlar. “Doktorlar” diye yazar, “duygularını istifleme konusunda ustalaşırlar. Yas tuttuğumuzda, birisi duygularımızı incittiğinde veya üzgün olduğumuzda ağlayamayız.” Geçenlerde California’da yaşayan bir doktorla konuştum. “Tıp fakültesinde” dedi bana, “sürekli cerrahi profesörlerimin cinsel tacizine uğruyordum. Sürekli. Tahammül etmekten başka çarem yoktu... Tıp fakültesi müdürüne hiç gitmedim, kimseye söylemedim ya da korunma talebinde bulunmadım, çünkü bu benim yaralanmamın bir parçasıydı: Yardım isteme, ‘muhtaç’ olma, şikâyet etme iznim yoktu.”

Dr. Rankin yirmi yedi yaşındayken, olağan invaziv olmayan önlemlere cevap vermeyen, üzücü derecede hızlı bir kalp atışı atağıyla, kendi hastanesindeki koroner bakım ünitesine yatırıldı. Normal kalp atış hızına geri dönmek için elektrik şoku tedavisi aldıktan sonra, doğrudan işe gönderildi. Otuz üç yaşına geldiğinde yüksek tansiyon ve çarpıntı için üç ilaç, antihistaminikler ve bir steroid –yine bir stres hormonu– dahil olmak üzere bir dizi durum için birden fazla ilaç alıyordu ve alerjiler için yapılan haftalık iğnelerin hayatının geri kalanı boyunca yapılması gerektiği söylenmişti. Ayrıca servikal bir anomali için tedavi edildi; bu, işlemlerden sonra tekrar ortaya çıkan kanser öncesi bir durumdu. Bütün bu süreç boyunca –bu kısım tanıdık gelecek– hiçbir doktor ona hangi streslerin ona ağır geldiğini, bağışıklık problemlerini teşvik ettiğini ve maligniteyi güçlendirdiğini sormadı.

Bugün Dr. Rankin tamamen sağlıklı ve hiç ilaç kullanmıyor. Onun durumunda, iyileşme geleneksel tıbbi tedaviye hiçbir şey borçlu değildi, her şeyi başlatmak üzere yönlendirildiği kişisel dönüşümü sayesinde olmuştu – otuz beş yaşındayken neredeyse intihara meyilli olduğu zamanlarda başladığı bir yolculuk. “İşimi bıraktıktan sonraki altı ay içinde tüm ilaçlardan kurtuldum” diyor. O şimdi bir anne, bir şifacı, bir seminer lideri ve birkaç kitabın yazarı. Onun için en önemli içgörü, tüm hayatını fiziksel ve zihinsel

çeşitli hastalıklarının zemini olarak kabul etmekte; ayrı varlıklar değil, kendi dünyasıyla kurduğu etkileşimleri ifade eden dinamik süreçler olduklarını. “Basmakalıp bir iyi kızdım; aşırı başarılı, sınıfımın en iyisiydim, her zaman yeteneğimi ve zekâmı kendi tatminim için değil başkaları tarafından kabul görmek için gelişmeye zorluyordum” dedi bana. Bu acımasız baskının, tıbbi durumlarında kendini gösterdiğini öğrendi. Bırakmak zorundaydı.

Lissa Rankin’in fark ettiği gibi, hastalığın temsil ettiği süreçle kurulacak açık fikirli bir ilişkiden çok iyi şeyler çıkabilir. O görmek istediğimiz misafir olmayabilir, ancak bir miktar misafirperverliğin –tabiri caizse memnun etmeyen şeyleri memnuniyetle karşılamak– bize hiçbir zararı yoktur. Hatta bu ziyaretçinin neden aradığını ve bize hayatlarımız hakkında ne söyleyebileceğini öğrenmek için bir fırsata yol açabilir.

BÖLÜM 7

TRAVMATİK BİR GERGİNLİK: BAĞLANMA MI ÖZGÜNLÜK MÜ?

*Gerginliklerimizin ve hayal kırıklıklarımızın çoğu,
olmadığımız birinin rolünü oynamak için duyduğumuz
zorlayıcı ihtiyaçlardan kaynaklanmaktadır.*

— Dr. János (Hans) Selye, *The Stress of Life*

Anita Moorjani'ye kulak verecek olursak, onu neredeyse öldüren hastalık rastgele bir talihsizlik değildi. Çok satan yazar, “Kansere yakalanmadan önce olduğum kişi” dedi bana, “diğer insanları hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyordu. Başkalarını memnun eden biriydim. Diğer insanları tatmin ederken kendimi tamamen kaybettim, fazlasıyla tükendim. Hayır diyemeyen biriydim; ben bir kurtarıcıyım; herkesin yanında duran kişi bendim. Kanser olduğumda bile kendim olmanın sorun olmadığını öğrenemedim. Bunu öğrenmek için komaya girmem gerekti.” Şimdi altmış yaşında capcanlı biri olan Moorjani, kendi ihtiyaçlarının kompulsif bastırılmasının neden olduğu kronik stresin, kırk üç yaşında teşhis edildiğinde ölümcül olduğu düşünülen metastatik lenfomasının köklerinden biri olduğuna inanıyordu. “Kişiliğim öyle bir haldeydi ki bana kendime bakma nedeni vermesi için kanser kadar sert bir şeye ihtiyacım vardı.”

Birçoğumuz bu tür düşünceleri duymuşuzdur: Felakette “altını bulmak” kavramı hiç de yabancı ve sağlık krizleri alanıyla sınırlı değildir. Ancak kişilik özelliklerimizin patolojinin başlangıcına katkıda bulunabileceği fikri, birçokları için nefret edilesi bir fikirdir.

Etkisi hâlâ süren 1978 tarihli “Metafor Olarak Hastalık” adlı makalesinde, merhum film yapımcısı, aktivist ve harikulade bir söz üstadı olan Susan Sontag –o zamanlar kırk beş yaşında kanserden kurtulmuştu– hastalığın bedensel felaketin ötesinde bir şey ifade edebileceği olasılığını açıkça ve zorla reddediyordu. “Hastalıkların zihinsel durumlardan kaynaklandığına dair teoriler... her zaman bir hastalığın fiziksel alanının ne kadar anlaşılmadığının bir göstergesidir” diye yazıyordu.¹ Duyguların hastalığa katkıda bulunduğunu iddia etmek, onun için “cezalandırıcı veya duygusal fantezileri” teşvik etmek, “korkunç metaforlar” ve onların “tuzakları” arasında gidip gelmek anlamına geliyordu. Onun bu görüşü özellikle tatsız bulmasının bir nedeni de bunları hastayı suçlamanın bir yolu olarak algılıyor olmasıydı. “Suçlu olmayacağıma karar verdim.”²

Sontag’ın zihin-beden bağlantısını şiddetli bir şekilde reddetmesi sadece entelektüel çevrelerde değil, bazı kutsal tıbbi düşünce merkezlerinde de çok yankı uyandırdı. Birkaç yıl sonra, *New England Journal of Medicine*’in müstakbel ilk kadın editörü Dr. Marcia Angell, bunu onaylayarak alıntıladi ve “zihinsel durumun, belirli hastalıkların nedeni olmasında ve iyileştirilmesinde bir faktör olduğu” fikriyle –kanıtların en iyi ihtimalle “anekdot” olduğu bir “efsane” olduğunu söylemişti– “folklor” ifadesini kullanarak alay etti. Sontag gibi, Dr. Angell de sinsi bir “hastayı suçlama” eğilimi gördü: “Hastalar zaten hastalığın yükünü taşıırken sonucun sorumluluğunu kabul etmek zorunda bırakılarak daha fazla onlara yüklenilmemesi gerekir.”³

Hiç kimsenin, bedeni veya bedeninde meydana gelen herhangi bir şey için –ister benlikten kaynaklansın ister dışardan empoze edilsin– hiçbir zaman suçlu hissetmemesi gerektiğine tüm kalbimle katılıyorum. Daha önce de belirttiğim gibi, suçlamak uygunsuz, haksız ve acımasızdır; aynı zamanda bilim dışıdır. Ancak kolay bir yanılgıya düşmemeye dikkat etmeliyiz. Kişilik özelliklerinin hastalığın başlangıcına katkıda bulunduğunu iddia etmek ve daha genel olarak karakter, duygular, gelişimsel geçmişler ve hastalık arasındaki bağlantıları algılamak, suçlamak *değildir*. Önleme ve

iyileşme amacıyla –ve nihayetinde kendini kabul etme ve kendini affetme uğruna– büyük resmi anlamaktır.

Yani, Sontag'ın bakış açısını yeniden şekillendirmekteki amacım, daha yararlı bir bakış açısı sunmaktır. Zihin-beden birleşimini çürütmesini yanlış yönlendirilmiş ve bilimsel açıdan savunulamaz görmeme rağmen hastalandığı için suçlanma konusundaki endişesini anlayabiliyorum. Biyolojik refahımızı bozabilecek biyografik faktörlere açık ve dürüst bir bakış, hastalığa akıllıca ve etkili bir şekilde yanıt vermemize –ya da öncelikli olarak ilk etapta riskleri azaltmamıza– yardımcı olur. Bu, toplum için olduğu kadar bireyler için de geçerlidir.

Bazı kişilik özelliklerinin hastalık riski oluşturabileceği fikrinin radikal bir tarafı yok; aslında bu, modern bilimsel terimlerle, çok eskilere dayanan içgörülerin yeniden ifadesinden başka bir şey değil. Örneğin, çabuk parlayan bir öfke ve kalp hastalıklarını birbirine bağlayan fizyolojik yollar, uzun zaman önce gayet iyi anlaşılmıştır: Bunlar arasında önde gelenler kan basıncının ve kalp atış hızının artması, yoğunlaşmış pıhtılaşma ve kan damarlarının sıkılaşmasıdır.^{4,5,6} Zaten eski zamanlarda Hipokrat, aşırı miktarda *choler'* den (sarı safra) kaynaklandığına inanılan “kolerik” mizaçtan bahsetmiştir. İngilizcede hâlâ genellikle, huysuz insanlardan “bilious” olarak bahsediyoruz. Ve geleneksel Çin tıbbında, karaciğer –safra kaynağı– öfke, acı ve kızgınlıkla ilişkilendirilir. 1896'da, genellikle modern tıbbın babası olarak adlandırılan ünlü dahiliye uzmanı ve tıp öğretmeni Sir William Osler, Baltimore'da Johns Hopkins Hastanesi'ndeki lisansüstü öğrencilere “anjınaya [koro-ner arter hastalığının kardinal bir semptomu] eğilimli olan narin, nevrotik kişi değildir; sağlam, zihnen ve bedenen güçlü, zeki ve hırslı insandır... motoru her zaman tam hızda çalışan bir insan” demiştir. Söyledikleri güdümlü, zorunlu olarak meşgul, sabırsız, kolayca üzülen ve kalp hastalığına eğilimli A tipi kişiliğin modern kavramının habercisiydi – hem bilimsel hem de “anekdot- sal olarak” kavranması kolay biyopsikososyal bir dinamik.

“Safra ile ilgili” anlamına gelen bu terim aynı zamanda huysuz, aksi kişileri tanımlamak için de kullanılır. (ç.n.)

1987’de psikolog Dr. Lydia Temoshok* malignitenin başlangıcıyla güçlü bir şekilde ilişkili özelliklere atıfta bulunarak “C tipi kişilik” olarak bilinen şeyi ortaya attı.” Bunlar, mizaç spektrumundaki A tipi özelliklerden daha uzak olamazdı; “işbirlikçi ve yatıştırıcı, iddiasız, sabırlı, olumsuz duyguları (özellikle öfke) göstermeyen ve dış otoritelerle uyumlu.” Melanomlu 150 kişiyle röportaj yapmış ve bu hastaları “aşırı derecede kibar, bir hata olduğunda hoş gören, şikâyet etmeyen ve iddiasız” bulmuştu. “Memnun ediciler” olarak tanımlanıyorlardı: Hastalıklarının ilerlemesinden endişeliyken, endişeleri özellikle dışa, kendilerinden uzağa ve hastalıklarının aileleri üzerindeki etkisine yoğunlaşmıştı. Bu tür bir kendini reddetme, bir zamanlar *Globe and Mail*’de okuduğum, meme kanseri teşhisi konmuş bir kadın tarafından yazılan bir makalede çok iyi karakterize edilmişti. “Kocam için endişeleniyorum” demiş hemen doktoruna. “Onu destekleyecek gücüm olmayacak.””

Aynı dönemde, tıp mesleğimin onuncu yılı civarında, hastalarımın çoğunda, her türden hastalığı olan insanların yaşamlarında benzer örüntüleri fark etmeye başlamıştım. Bu, son yarım yüzyılda, kendini bastırma stresi de dahil olmak üzere stresin, bağışıklık sistemini de içine alacak şekilde fizyolojimizi nasıl bozabileceğine ışık tutan geniş çaplı araştırmalara pek aşina olmamama rağmen oldu. O zamanlar Dr. Temoshok’un çalışmalarını bilmeden, benzer sonuçlara vardım, çünkü adeta kendilerini bana gösterdiler: Gördüklerimi görmekten kendimi alıkoyamazdım. Bunlar sık sık “iyi” insanlar, başkalarının beklentilerini ve ihtiyaçlarını dürtüsel olarak kendi beklentilerinin ve ihtiyaçlarının önüne çıkaran ve sözde olumsuz duygularını bastıran, aile hekimliğimde kronik hastalıklarla ortaya çıkan veya yönettiğim hastane palyatif servisinde gözetimim altında olanlardı. Bu hastaların kanser olasılığının daha yüksek, hastalık seyirlerinin daha kötü olması etkilemişti beni.

O zamanlar, Maryland Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde Davranışsal Tıp Programı direktörü.

Aslında, Temoshok karakter özelliklerini tarif ediyordu, tam bir “kişiliği” değil – fikirlerinin yanlış algılanmasından ileride daha fazla bahsediliyor.

Bunun nedeninin açık olduğuna inanıyorum: Baskı, kişinin kendini stresten koruma yeteneğini devre dışı bırakır. Bir çalışmada, katılımcıların fizyolojik stres tepkileri, ciltlerinin nahos duygusal uyaranlara elektriksel olarak nasıl tepki verdiğiyle ölçülürken hastalar da bu uyaranların kendilerini ne kadar rahatsız ettiğini bildirmişlerdir. Bir ekranda yanıp sönen, “Acı çekmeyi hak ediyorsun”, “Çirkinsin”, “Kimse seni sevmiyor” ve “Kendinden başka suçlayacak hiç kimse yok” gibi hakaretimiz veya aşağılayıcı ifadeler vardı. Üç grup katılımcı şu şekilde değerlendirildi: melanomlu kişiler, kalp hastalığı olan kişiler ve sağlıklı bir kontrol grubu. Melanom grubunda, rapor ettikleri şeyler –yani, bu küçümseyici ve aşağılayıcı mesajlara *bilinçli olarak* ne derece üzüldükleri– ile cilt tepkilerinin ele verdiği vücut stresi seviyesi arasında sürekli büyük bir boşluk vardı. Başka bir deyişle, duygularını bilinçli farkındalığın altına itmişlerdi. Bu, vücuttaki etkisini değiştirmez: Sonuçta, *stresli olduğunuzu bilmeden* stresli bir şekilde yaşırsanız, kendinizi uzun vadeli fizyolojik sonuçlardan korumak için yapabileceğiniz çok az şey vardır. Buna göre, bilim insanları bastırmanın “sadece zihinsel bir yapı olarak değil, bir zihin-beden yapısı olarak” görülmesi gerektiği sonucuna vardılar.⁸

Birkaç yıl sonra, Berkeley’de California Üniversitesi’ndeki psikologlar, büyük ölçüde bilinçsiz bir süreç olan *bastırmanın* değil, “duygusal olarak harekete geçirilirken kişinin kendi duygusal ifade davranışının bilinçli olarak engellenmesi” olarak tanımlanan *baskılamamanın* fizyolojik etkilerini araştırdılar. Korktuğumu biliyorsam ama bunu “korkuyu koklayabilen” kuduz bir köpekten gizlemeyi seçiyorsam, duygularımı baskılıyorumdur; bu, kişinin itici bulunduğu fikirlere takıntılı bir şekilde katılıyormuş gibi yapıp çok geç olana kadar farkına varmadığı *bastırmaktan* farklıdır. Berkeley çalışmasında katılımcılara, yanık hastalarının tedavisi veya bir kolun kesilmesi gibi normalde iğrenme uyandırması beklenen filmler gösterildi. Bazı katılımcılara özellikle izlerken duyguları açığa vurmamaları talimatı verilirken kontrol grubu, yüz veya vücut hareketleri yoluyla duyguları ifade etmekte özgürdü. Bir dizi fizyolojik ölçümde, baskılama grubunda, sempatik yani

savaş-ya-da-kaç sinir sisteminde artan aktivasyon gözlemlendi: Başka bir deyişle, bir stres tepkisi.⁹ Bir kişinin, tamamen geçerli nedenlerden dolayı, kasıtlı olarak nasıl hissettiğini ifade etmemeyi seçtiği bazı durumlar olabilir; eğer biri bunu alışkanlıkla ya da baskı altında yapıyorsa, etkisinin toksik olması kuvvetle muhtemeldir.

Hem benim hem başkalarının gözlemlediklerinden, kronik hastalığı olan kişilerde en sık bulunan kişilik özelliklerini damıtarak kendi listemi oluşturdum. Size şimdiye kadar söz ettiğim bazı kişisel hikâyeleri hatırlatmaları muhtemel. Bir kişi bu özelliklerden birini, birkaçını veya her birini sergilese de hepsi, her biri kendi yöntemiyle, kendini baskılama ve/veya bastırmayla ortaya çıkar. Onların kanserden otoimmün hastalığa ve kalıcı cilt hastalıklarına, migren kaynaklı baş ağrıları, fibromiyalji, endometriozis, kronik yorgunluk sendromu olarak da bilinen miyaljik ensefalomiyelit (ME) ve diğerleri de dahil olmak üzere bir dizi hastalık yoluyla her türlü kronik hastalığı olan insanlar arasında sadece var olduğunu değil aynı zamanda *belirgin* olduğunu tespit ettim.

Belirli bir sıralama olmadan, bu özellikler şöyle:

- kendi ihtiyaçlarını görmezden gelirken başkalarının duygusal ihtiyaçları için otomatik ve kompulsif bir endişe;
- sosyal rol, görev ve sorumlulukla katı bir özdeşleşme (bir sonraki maddeyle yakından ilgili);
- aşırı yönlendirilmiş, kişinin varlığını yaparak ve vererek haklı çıkarması gerektiği inancına dayanan, dışa odaklı çoklu görev konusunda hiper sorumluluk,
- sağlıklı, kendini koruyucu saldırganlık ve öfkenin bastırılması ve
- iki inancı barındırmak ve takıntılı bir şekilde bunlara göre hareket etmek: “Diğer insanların nasıl hissettiğinden sorumluyum” ve “Kimseyi asla hayal kırıklığına uğratmamalıyım.”

Bu karakter özelliklerinin irade veya bilinçli seçimle hiçbir ilgisi yoktur. Kimse sabah uyanıp “Bugün tüm dünyanın ihtiyaçlarını

ön plana çıkaracağım, kendi ihtiyaçlarımı göz ardı edeceğim” ya da “Öfkemi ve hayal kırıklığımı bastırmak ve bunun yerine mutlu bir yüz ifadesi takınmak için sabırsızlanıyorum” demez. Bu özelliklerle doğan hiç kimse de yoktur: Yeni doğmuş bir bebekle tanıştıysanız, duygularını ifade etme konusunda hiçbir pişmanlık duymadıklarını ve başkasını rahatsız etmemek için ağlamadan önce iki kez düşünmediklerini bilirsiniz. Kişilik alışkanlıkları olarak adlandırabileceğimiz bu şeylerin, bazı insanlarda gelişmesinin ve öne çıkmasının nedenleri hem büyüleyici hem de çarpıcıdır. Temelde bunlar, başa çıkma örüntüleri; ilk başta gerekli ve pazarlık edilemez bir şeyi korumak için oluşturulmuş uyarlamalardır.

Bu özelliklerin ve kronik hastalığa sahip insanların kişiliklerindeki çarpıcı yaygınlıklarının neden bu kadar sık göz ardı edildiği –veya tamamen gözden kaçırıldığı– temamızın tam kalbine gider: Onlar bu kültürde olmanın en *normalleştirilmiş* yolları arasındadır. Nasıl normalleştirildi peki? Büyük ölçüde potansiyel yükümlülüklerden ziyade takdire şayan güçler olarak kabul edilerek. Bu tehlikeli derecede kendini inkâr etme özellikleri radarımızdan kaçma eğilimindedir, çünkü sağlıklı analoglarıyla kolayca birleşirler: şefkat, onur, çalışkanlık, sevgi dolu nezaket, cömertlik, ılımlılık, vicdan vb. İkinci listedeki özellikler, belki de yüzeysel olarak birincidekilere benzemekle birlikte, bunların bir kişinin kim olduğunun, ne hissettiğinin ve neye ihtiyaç duyduğunun ötesine geçtiğini, bunları unutturduğunu veya bastırdığını ima etmediğini veya *gerektirmediğini* unutmayın. Örneğin gerçek şefkat, başkalarına verilen eşit bir fırsat teklifidir, çünkü kendimizin ne hissettiğini bilir ve onurlandırırız. Bir krizde başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyan birine ya da birçoğunun hakları için verilen mücadelenin liderine hayran olabiliriz, ancak bu tür fedakârlıklar bilinçli ve zamana bağlı bir şekilde, eldeki duruma uygun ve risklerin tam farkındalığıyla gerçekleştirilir.

Gazete okumak söz konusu olduğunda oldukça sıradışı bir alışkanlığım var: Uzun zamandır arkadaşların ve akrabaların ölen sevdiklerine saygı gösterdiği ölüm ilanlarını okumakla meşgulüm. Bunlarda sık sık dokunaklı bir paradoks olduğunu fark

ediyorum. Sevgi ve üzüntüyle oluşturulan bu dokunaklı övgüler, çoğu zaman, hatırlanan yaşamı sona erdiren hastalıkta merkezi bir rol oynamış olabileceğini kabul etmeden, aralarından ayrılanların kendilerini reddeden özelliklerini ortaya çıkarır ve farkında olmadan bu özellikleri överler. Örneğin, kanserden ölen Ontario’lu bir doktorun durumunu düşünün – ona Stanley diyeceğiz. Stanley’nin annesiyle olan yakınlığı, Kanada’nın ulusal gazetesi *Globe and Mail*’deki ölüm ilanında, günlük “Yaşanmış Hayatlar” bölümünde onaylanarak övülüyordu: “Stanley ve annesinin inanılmaz derecede özel bir ilişkisi vardı, ölümüne kadar hayatlarının her alanında belirgin olan bir bağ. Evli ve küçük çocukları olan bir adam olarak Stanley, karısı Lisa ve dört çocuğu evde onu beklerken her gün ailesiyle akşam yemeği yemeye karar verdi. İçeri girer, yemek yemek ve eğlenmek üzere başka bir akşam yemeği ile karşılanırdı. Hayatındaki hiçbir kadını hayal kırıklığına uğratmak istemeyen Stanley, kademeli kilo alımı şüphe uyandırmaya başlana kadar yıllarca günde iki akşam yemeği yemeye devam etti.””

Başka bir yazı, metastatik kanserine rağmen, “birden fazla hockey antrenmanı, okul kurulu, orkestra ve diğer ders dışı etkinlikler” de dahil olmak üzere “rollerinin hiçbirinden vazgeçmeyen” ve hatta hastalık vücuduna yayıldıkça –hepsi başkalarına yardım etmeye yönelik– yenilerini üstlenen bir kadını anıyor. Herkesin, içinde bulunduğu toplulukla coşkulu bir şekilde meşgul olmasından yanayım. Fakat yaşam arzusu diye bir şey vardır; bir de kişinin benlik duygusunu –felaket olduğunda öz bakım için duraklamama noktasına kadar– hiç bitmeyen meşguliyetten türetmeye itilmesi vardır.

Son bir örnek olarak, (elli beş yaşında meme kanserinden ölen) karısını şu ifadelerle hatırlayan dul bir adamımız var: “Hayatı boyunca hiç kimseyle kavgaya etmedi... Egosu yoktu, sadece alçakgönüllülükle çevresine uyum sağladı.” Bu “ego yok” ifadesi

Globe and Mail’in tıp köşesini yazardım ve sık sık dışarıdaki yazarlara da açık olan sayfalarına katkıda bulunurdum.

Gerçek isimler köşe yazısında vardı; gizliliği daha fazla korumak için burada değiştirdim. Onun dışında, ölüm ilanından kelimesi kelimesine alıntı yapılmıştır.

bizi duraklatmalıdır. Takdire şayan bir kibir eksikliğini sevgiyle aktarmayı amaçlayan bu iki küçük kelime, bana göre daha derin bir hikâyeyi ortaya koyuyor. Sağlıklı bir ego –üstünlük anlamında değil, istikrarlı bir kimlikte olduğu gibi, kendine saygı, öz düzenleme, iyi karar verme becerisi, çalışan bir hafıza ve daha fazlasının zemini– gelişen bir insanın hayati varlığıdır. Yas tutan eşin bilmeden tarif ettiği şey, kişinin duygularının –özellikle sağlıklı öfkenin– ömür boyu bastırılmasıyla aynıydı; bu da bağışıklık sistemini zayıflatır, malignite ve diğer hastalıklar için risk oluşturur.

Bu şekilde bir benliği terk etmenin nedeni ne? Lydia Temoshok, “C tipinin bir kişilik değil, değiştirilebilen bir davranış kalıbı” olduğuna işaret ediyor.¹⁰ Onun görüşüne tamamen katılıyorum. Tam da hiç kimse bu tür özelliklere sahip olarak doğmadığı için onları unutabiliriz. Bu iyileşmeye giden bir yoldur; hiçbir şekilde kolay bir yol değildir ve daha sonra ayrıntılı olarak ele alacağımız bir yoldur. Ama önce, bu örüntülerin kökenlerinin izini sürüp süremeyeceğimize bakalım.

Yaptığım her konuşmada veya atölyede tekrarlanan bir tema –belki de ana tema– kaçınılmaz gerginlik ve çoğumuz için iki temel ihtiyaç arasında nihai bir çatışmadır: *bağlanma* ve *özgünlük*. Bu çatışma toplumumuzdaki travmanın en yaygın biçiminin sıfır noktasıdır: Yani, istismar veya ezici tehdit yokluğunda bile benlikten kopuklukla ifade edilen “küçük-t” travması.

Meslektaşım ve önceki eşyazarım psikolog Dr. Gordon Neufeld tarafından tanımlandığı gibi *bağlanma*, bir yakınlık dürtüsüdür –sadece fiziksel anlamda değil, duygusal anlamda da başkalarına yakınlık. Birincil amacı ilgilenmek veya ilgilenilmeyi kolaylaştırmaktır. Memeliler, hatta kuşlarda yaşamın olmazsa olmazıdır. Özellikle insan bebeği için –doğumda hayvanlar arasındaki en olgunlaşmamış, bağımlı ve çaresiz olan ve en uzun süre bu şekilde kalan canlı– bağlanma ihtiyacı zorunludur. Güvenilir yetişkinler bize bakmak için harekete geçmeseydi ve bu bakıcılara yakın olma dürtümüz olmasaydı –bir günlüğüne bile– hayatta kalamazdık. Bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, her birimiz dünyaya, bağlanmayı “bekleyerek” geliyoruz, tıpkı akciğerlerimizin oksijen

beklemesi gibi. Beynimize işlemiş olan bağlanma dürtümüzü, bizi onlarsız yaşayamayacağımız kişilere yakın tutmak için tasarlanmış davranışları yöneten ve teşvik eden geniş ve karmaşık sinir devreleri aracılık eder. Birçok insana göre bu bağlanma devreleri bize rasyonellik, nesnel karar alma yetisi veya bilinçli irade verenleri güçlü bir şekilde geçersiz kılar – birden fazla gerçeklikteki davranışlarımız hakkında çok şey açıklayan bir gerçek.

Bebeklik döneminde bağımlılığımız zorunlu ve uzun vadeli bir meseledir. Ağlamaktan sevimliliğe kadar her şey –bebeklerin ilet-tikleri iki göz ardı edilemez ipucu– bakıcılarımızın vermesini ve önemsemesini sağlamak için Doğa tarafından uyarlanmış yerleşik bir davranıştır. Ancak bağlanma ihtiyacı, bebek bezi çıktığında sona ermez: Yaşamımız boyunca bizi motive etmeye devam eder. 3. Bölüm’de gördüğümüz gibi, tatmin edici olmayan bağlanmalar yetişkin fizyolojisine bile zarar verebilir. En eski bağlanma ilişkilerimizi –ve en önemlisi, onları korumak için geliştirdiğimiz başa çıkma stillerini– farklı kılan şey, yap ya da öl aşamasından çıktıktan çok sonra, tüm önemli ilişkilerimize nasıl yaklaştığımızın şablonunu oluşturmalarıdır. Onları eşlerle, partnerlerle, işverenlerle, arkadaşlarla, meslektaşlarımızla, kişisel hayatımızın tüm yönleriyle etkileşimlere taşırız; kişisel, profesyonel, sosyal, hatta politik hayatımızın tüm yönlerine. Buradan çıkan sonuç, bağlanmanın kültürün önemli bir kaygısı olduğudur – önemsiz haliyle, popüler medyada kimin kimi sevdiği, terk ettiği veya kime yalan söylediği hakkındaki dedikodularda gördüğümüz gibi. Bağlanma –bağlanma hayal kırıklığıyla birlikte, Mick Jagger’la, hiçbir şekilde elde edemediğimiz “tatmin”de olduğu gibi– asla zihinlerimizden uzak değildir.

Diğer temel ihtiyacımız *özgünlüktür*. Tanımlar değişebilir, ancak işte bu tartışma için en uygun olduğunu düşündüğüm tanım: kendine karşı dürüst olma niteliği ve kişinin kendi hayatını bu benliğin derin bilgisiyle şekillendirme becerisi. Açık olmayan şey, özgünlüğün soyut bir özlem, kendini geliştirmeye çalışan *New Agers* için sadece lüks olmadığıdır. Bağlanma gibi, hayatta kalma içgüdülerine dayanan bir dürtüdür. En somut ve pragmatik haliyle,

basitçe şu anlama gelir: Ortaya çıktıklarında içimizdeki hisleri bilmek ve onlara itibar etmek. Afrikalı atamızın savanada doğal bir avcının varlığını hissettiğini hayal edin: İçten gelen tehlike uyarısı duyuları bastırılırsa ne kadar süre hayatta kalabilir?

“Özgünlük”ün temel kökü, Yunanca *autos* ya da “benlik” ve “yazar” ile yakından bağlantılı “otorite” sözcükleridir. Özgün olmak, kişinin kendi eşsiz ve gerçek özünden kaynaklanan bir benlik duygusuna sadık kalması, bu içsel GPS’e takılması ve ondan hareketle yönünü bulmasıdır. Sağlıklı bir benlik duygusu, başkalarına bakmayı veya onlardan etkilenmeyi yahut etkileri altında kalmayı engellemez. Katı değil, geniş ve kapsayıcıdır. Özgünlüğün dikte ettiği tek şey, dışarıdan empoze edilen beklentilerin değil, kendi yaşamımızın gerçek yazarı ve otoritesi olduğumuzdur.

Keder tohumu, bu iki ihtiyacımızın kaçınılmaz olduğu gerçeğinde değil, hayatın çok sık ikisi arasında bir yüzleşme organize ettiği gerçeğinde yatar. İkilem şudur: *Bağlanma ihtiyaçlarımız özgünlüğümüzle, gerçekten hissettiğimiz şeyle olan bağlantımız tarafından tehlikeye atılırsa ne olur?* Başka bir deyişle, müzakere edilemez bir ihtiyaç, koşullar tarafından bir diğerine karşı hale getirildiğinde ne olur? Bu koşullar arasında ebeveyn bağımlılığı, akıl hastalığı, aile içi şiddet veya yoksulluk, açık çatışma veya derin mutsuzluk olabilir – toplumun yetişkinlere olduğu kadar çocuklara da dayattığı stresler. Bunlar olmadan bile, bağlanma ve özgünlük arasındaki trajik gerilim ortaya çıkabilir. Gerçekte olduğumuz kişi olarak görmezden gelinmek ve kabul edilmemek yeterlidir.

Çocuklar genellikle bazı kısımlarının kabul edilebilir olduğu, diğerlerinin ise kabul edilemez olduğu mesajını alırlar – içselleştirilirse, kaçınılmaz olarak kişinin benlik duygusunda bölünmeye yol açan bir ikilem. Rahatsız olunduğu için söylenen “İyi çocuklar bağırmasın” ifadesi, istenmeyen ama en etkili tehdidi taşır: “Öfkeli çocuklar sevilmez.” “İyi” olmak (yani, birinin öfkesini gömmesi) ve ebeveyn tarafından kabul edilebilir olmak için çalışmak, bir çocuğun hayatta kalma yolu olabilir. Ya da bir çocuk, “Sadece işleri iyi yaptığımda sevimliyim” fikrini içselleştirebilir; kendini mükemmeliyetçilik ve katı rol tanımlamalarıyla dolu, başarısız-

lığa –hatta sadece olağanüstü sıradanlığa– alan açan ve yine de sevilebileceğini bilmesi gereken savunmasız kısmından kopuk bir hayata hazırlayabilir.

Her iki ihtiyaç da gerekli olmasına rağmen hiyerarşik bir düzen vardır: Yaşamın ilk aşamasında, bağlanma kesinkes listenin üstündedir. Dolayısıyla, ikisi bir çocuğun hayatında çatışmaya girdiğinde, sonuç neredeyse önceden belirlenmiştir. Seçim “duygularımı kendimden bile gizlemek ve ihtiyacım olan temel bakımı almak” ile “kendim olmak ve onsuz devam etmek” olduğunda her seferinde ilk seçeneği seçeceğim. Böylece gerçek benliklerimiz, kim olduğumuzdan ve nasıl hissettiğimizden feragat ederek fiziksel veya duygusal hayatta kalışımızı güvence altına aldığımız trajik bir alışverişte yavaş yavaş güçlenir.

Bu tür başa çıkma mekanizmalarını bilinçli olarak seçmediğimiz gerçeği, onları daha da dirençli hale getiriyor. Artık bize tam olarak hizmet etmediklerinde onları uzaklaştıramayız, çünkü orada *olmadıkları* bir hatıramız yok, onlarsız versiyonumuz hakkında hiçbir fikrimiz yok. Duvar kâğıdı gibi, arka plana karışırlar; onlar bizim “yeni normalimiz”, orijinal ya da otantik doğamızdan farklı olarak gerçek *ikinci* doğamızdır. Bu örüntüler sinir sistemimize bağlandıkça dünyanın talep ettiği şey olma ihtiyacı, kim olduğumuz ve sevgiyi nasıl arayacağımız konusundaki duygumuzla birbirine karışır. Sonrasında özgün olmama hali, yanlış bir şekilde sağkalım ile özdeşleşir, çünkü bu ikisi oluşum yıllarında eşanlamlıydı – ya da en azından o genç benliklerimize öyle görünüyordu.

Burada, çeşitli ve zorlu koşullara uyum sağlama konusunda ki çok övülen ve harika becerimizin tehlikeli dezavantajını görüyoruz. Sonuçta, çoğu adaptasyon belirli durumlar içindir, mümkün her durumda sonsuza dek uygulanabilir yanıtlar değildirler. İşte manşetlerden alınan bir benzetme: Bu yazı yazıldığı sırada, dondurucu hava Texas’ı sardı.* İnsanlar ekstra kıyafetler giyerek, elektrik olduğunda evlerini ısıtarak, sıcak battaniyelere sarınarak uyum sağlıyorlar – sert kış koşullarında hayatta kalmak için

Şubat 2021.

gerekli tüm stratejiler. Geçici olması gereken bu adaptasyonlar, yazın yakıcı sıcağında bırakılmazsa sağlığı ve yaşamı tehlikeye atar. Yaşamın erken dönemlerinde zorluklardan kurtulmak için kendi kişiliklerimize yaptığımız içsel adaptasyonlar da koşullar değiştikçe aynı riskleri taşır, ancak tehlikeye karşı çok daha az bilgiye sahibizdir. Hava ne kadar değişirse değişsin, kişiliğe olduğu gibi lehimlenmiş koruyucu donanım asla çıkmaz.

Biz olduğuna inanmaya başladığımız, hatta belki de gurur duyduğumuz kişilik özelliklerinin çoğunun, aslında kendimizle olan bağlantımızı kaybettiğimiz yerin izlerini taşıdığını fark etmenin sarsıcı bir etkisi vardır. Bu yara izlerinin kaynakları tabiri caizse şeklinden kendini belli eder: Birçok durumda, belirli özellikler belirli yaralanma türlerine kadar izlenebilir. Örneğin, hepimizin ihtiyaç duyduğu koşulsuz ilgiyi görmezsek bu yoksunluğa karşı korunmanın bir yolu, fiziksel çekicilik veya diğer dikkat çekici nitelikler veya başarılarla ilgilenmektir. Tutarlı ve koşulsuz olarak *sevilebilir* olduğunu deneyimlemeyen bir çocuk, birçok politikacı veya medya kişiliğinde olduğu gibi, yapay yollarla sevilebilir veya çekici hale gelmeye çalışabilir. Hayatının erken dönemlerinde olduğu kişi olduğu için *değer verilmeyen* veya *fark edilmeyen* biri, statü veya zenginlik için büyük bir iştah geliştirebilir. Sadece olduğumuz kişi olduğumuz için önemli hissetmemiz sağlanmazsa kompulsif yardımcıları olarak önemsenmeye çalışabiliriz – yakından tanıdığım bir sendrom.

Ve işte kaybolma eyleminin son kısmı: Kültürümüzde, kaybettiklerimiz için verilen bu telafi mücadelelerinin çoğu sadece normal değil, aynı zamanda takdire şayan olarak görülüyor. “Güçlü nitelikler” olarak değerlendirilen bu çabalar, çoğu zaman özgün benliğin kılığına bürünerek onu kaplar ve duvarlar ardına saklar.

Bu özellikler ve bunu takip eden davranışlar, Gordon Neufeld’in ifadesiyle “kaçak bağımlılık”tır. Ne komiktir ki, bu çekici ışın tam olarak *işe yaramadığı* için vardır – ya da daha net olmak gerekirse, sadece geçici olarak çalıştığı için. Doktor ve travma araştırmacısı Vincent Felitti’nin bağımlılık hakkındaki zekice

sözlerine bayılıyorum: “Neredeyse işe yarayan bir şeyden yeterince yararlanmak zordur.” Bir bağımlının kullandıktan hemen sonra yaşadığı acele gibi, telafi edici sahte güçlü yönlerimizle satın aldığımız rahatlama da uzun sürmez: Daha fazlası için tekrar, tekrar, tekrar ve tekrar özlem duyarız. Aslında analoji fizyolojik olarak tamamen uygundur çünkü sevildiğimizi, değer verildiğimizi veya kabul edildiğimizi hissettiğimiz anlarda salınan beyin kimyasalları arasında kendi iç afyonlarımız veya endorfinlerimiz vardır. Ve tıpkı eroin benzeri afyonun doyumlaması gibi, değer görmenin veya takdirin ya da onayın veya başarının geçici endorfin vuruşu da ruhtaki acıya çare olamaz. Bu geçici rahatlama kaynaklarını aramak zorunda hissederiz ve heyecan gittikten sonra tek yapabildiğimiz onları yenilemektir. Bu nedenle kişiliğin görünüşteki sağlamlığı şudur: Aynı duyguları ve ilişkili beden durumlarını yaşamaya devam ediyoruz ve aynı davranışları sergilemekte ısrar ediyoruz. Ancak kişiliği sabit veya *kalıcı* bir fenomenden ziyade *yenelenen* bir fenomen olarak düşünmek gerçeğe daha yakındır, tıpkı hızla yansıtılan bireysel film karelerinin tek, sürekli bir anlatının optik yanılışmasını yaratması gibi.

Çoğumuz için, hareket noktamız olan benlik kavramının doğruluğunu ve sağlamlığını sorgulamak adına hakkımızda daha doğru bir şeyi gizleyebileceğinin aklımıza bile gelmesi için bir tür kriz yaşanması gerekebilir. Bu tür krizler, boşanma veya boşanmaya yakın bir ilişki gibi bazı ilişki felaketler şeklinde olabilir; işlevselliğimizi bozan, artık görmezden gelemeyeceğimiz veya tahammül edemeyeceğimiz zayıflatıcı bir bağımlılık; kırklı yahut ellili yaşlarımızı sisle kaplayabilecek orta yaş şaşkınlığı; neşeli yolumuz olduğunu düşündüğümüz yolda ilerlerken bizi tuzağa düşüren ani bir depresyon ya da Anita Moorjani’nin katlanmak zorunda kaldığı gibi tıbbi bir rahatsızlık olabilir. Bütün bunlar –ve çoğu zaman esrarengiz bir şekilde sanki tasarlanmış gibi görünürler– olduğumuzu düşündüğümüz kişiye dair temel bir yeniden değerlendirme ihtiyacına işaret edebilir.

Çarpıcı bir şekilde, Susan Sontag özel düşüncelerinde, kanserinin mükemmel bir metafor teşkil ettiği duygusal dinamiklere

farkında olmadan nokta atışı yaptı. “Kendime acıyarak ve kendimi küçümseyerek heba oluyorum” diye yazdı günlüğüne.¹¹ Kanseri, elbette, insanı harap eden bir hastalıktır – vücudu içeriden tahrip eder. Sontag ayrıca kendinden nefret etmesinin kaynağını ıstıraplı çocukluğunda buldu. “Kötü bir çocukluk geçiren herkes öfkeli. İlk başta (erken dönemlerde) kızgın hissetmiş olmalıyım. Sonra onunla bir şey ‘yaptım’. Onu dönüştürdüm – neye? Kendinden nefret etmeye.” Ürkütücü bir şekilde, Sontag 1971’de meme kanseri teşhisinden hemen sonra –“Metafor Olarak Hastalık”ı yazmadan yaklaşık sekiz yıl önce– yasak bağlantıya dokundu. “Düşündüğüm ilk şey şuydu: Bunu hak etmek için ne yaptım? Yanlış bir hayat sürdürdüm, çok fazla bastırıldım.” Oradaki “yanlış” kelimesi hassas bir şeydir, elbette kullanıldığı ruha çok fazla bağlıdır. Sontag doğru olmayan bir hayat yaşamadı –bu sert ve suçlayıcı bir görüş olurdu– ama kelimenin ima ettiği gibi, kendisi için isteyebileceği hayatı da yaşayamadı.

Şimdi bunları bilerek “Metafor Olarak Hastalık”ı yeniden okurken üzüliyorum. Sontag; duygu, kişilik ve hastalık arasındaki bağlantıyı herkesten daha güçlü ve açık bir şekilde, aynı zamanda acıyla ve istenmeyen bir ironiyle geri çevirdi. Trajediyle oyulmuş bu güçlü düşünürün yaşamının ve ölümünün bize söyleyecek çok şeyi var.

Annesi tarafından bebekken terk edilen, ardından kısa bir buluşmadan birkaç yıl sonra tekrar terk edilen Sontag, öfkelerini bastırmayı erken öğrendi: “Onun için her zaman mazeretler ürettim. Kızgınlığıma, öfkeme asla müsaade etmedim.” Bir yetişkin olarak “kızgınlıkla dolup taşıdığını” belirtti. “Ama bunu göstermeye cesaret edemiyorum. Temel düzeyde ihmal edilmiş, görmezden gelinmiş, çocukken anlaşılmamış” biri olarak tüm bunları, dünyadaki başarısını teşvik eden karakter özellikleri geliştirerek telafi etti. “Benimle ilgili en sağlıklı şeylerden biri –‘istediğimi alma’, hayatta kalma, geri dönme, yapma, gelişme becerim– en büyük nevroitik yükümlülüğümlerle yakından bağlantılı: *Duygularımdan kopma yeteneğim...* Küçük bir çocukken terk edilmiş ve sevilmemiş hissetmiştim. Buna tepkim, çok iyi olmayı istemek oldu.”

“Suçluluk korkunç” diyordu Sontag dokunaklı bir şekilde; ve evet, gerçekten de öyle. Ancak başka seçeneğin olmadığı yerde suçluluk *yoktur*. Bir insanın bebeklik ve erken çocukluktan daha az yetkinlik veya daha az seçeneğe sahip olduğu, akla yatkın bir durum yoktur. Hayatta kalma zorunluluğu her şeyin önüne geçer ve hayatta kalmak, bağlanmanın korunmasına bağlıdır; özgünlükten ödün vermek de dahil, ne pahasına olursa olsun. Bu nedenle, özellikle de hem stresi doğuran hem de onunla beslenen bir kültürde, çok sayıda insanın çocukluğu, sonucun öngörülebilir olduğu ve etkisinin ömür boyu sürdüğü ikisi arasında gergin bir açmazla işaretlenir.

İşte bildiğim bir başka şey; umarım sizin için de benim için olduğu kadar cesaret verici olur: İyileşmeye giden yolda suçlama ve suçluluk duygusunu geride bırakmak, kendini suçlamaktan meraka, utançtan “tepki verme yeteneğine” geçmek, sadece gerekli değildir; ayrıca ve her zaman mümkündür. “Benim için değişen şey, bir seçeneğim olduğunu fark etmemdi” diyor Anita Moorjani. “Bir şey yapmaya şartlandırıldığınızda, onu yaptığınızın farkında bile değilsinizdir. Kendinizi baskıladığınızın farkında bile değilsinizdir, çünkü hayatta kalma modundasınızdır.”

Özgünlük yoksunluğunun başlangıcı bir seçim olmayabilir, ancak farkındalık ve öz şefkat ile özgünlük mümkün olabilir.

KISIM II

İnsan Gelişiminin Tahrifi

Eğer toplumumuz çocukların yaşamın ilk yılları boyunca kuracakları duygusal bağların öneminin gerçekten farkında olursa, artık sağlıklı büyümeyi besleyemeyecek durumlarda büyüyen çocuklara veya ebeveynlerin mücadele etmek zorunda kalmasına tolere etmeyecektir.

— Dr. Stanley Greenspan, *The Growth of the Mind**

* Stanley Greenspan (1941-2010), ABD Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü, Klinik Bebek Gelişim Programı eski direktörü.

BÖLÜM 8

BİZ ASLINDA KİMİZ?

İNSAN DOĞASI, İNSAN İHTİYAÇLARI

Bir sosyal düzen veya sosyal değişim doktrininin altında her zaman, insan doğası hakkında örtük veya aleni bir anlayış vardır.

— Noam Chomsky, *Chomsky-Foucault Tartışması: İnsan Doğası Üzerine*

Doğamız nedir? Bu asırlık bir sorgudur, sebebi biraz da anlaması zor bir şey olmasıdır. Eylemlerin ve başarıların engin ufkuna bakınca, hayatla barışık olandan ölüm saçanına kadar, “insan olmak” kesinlikle sanki plastik, şekillendirilebilir bir şeymiş gibi görünür.

Her ne kadar 21. yüzyılda yazılmış, sağlık hakkındaki bir kitabın neden bu kadar geniş ve anlaşılması zor bir konuyla ilgilendiği açık olmasa da sorunun merkezi olduğuna ve çok çeşitli etkileri olduğuna inanıyorum. Herhangi bir yaşam formunun göreceli sağlığı, onun karşılanan ya da karşılanmayan ihtiyaçlarının işlevidir. Dolayısıyla ne tür varlıklar olduğumuzu bilmek, o varlıklar olmak için neye ihtiyaç duyduğumuzu sonuna kadar bilmek demektir. Kendimizi kim olarak kabul ettiğimiz, bireysel ve kolektif yaşamlarımızı nasıl kurduğumuzu ve bir kültürün optimal sağlık ve işleyiş gereksinimlerini ne ölçüde karşıladığını ya da karşılamadığını belirler.

Her toplum insan doğası hakkında varsayımlarda bulunur, bizimki de istisna değil. “Bu, insan doğası” diyoruz, birinin –genellikle kendimizin– manipülatif, kendine hizmet eden davranışları karşısında omuz silkerek. “İlginçtir ki” diyor eğitimci Alfie Kohn,

“bu şekilde açıkladığımız özellikler neredeyse her zaman tatsızdır; cömertlik eylemi, ‘sadece insan doğası’ olduğu gerekçesiyle nadiren reddedilir.”¹ Bu kültürde, ister onaylayarak ister dehşetle olsun, insanları doğası gereği saldırgan, açgözlü ve terbiyesizce bireyci olarak görme eğilimi var. Nezaket, hayırseverlik ve topluluk zihniyetine değer verebiliriz –tabiri caizse “daha iyi doğalarımız”– ama bunlardan genellikle donanımımızda yer alan bir kuralın istisnaları olarak özetle bahsedilir.

Her kültür bunu insan olmanın özü olarak kabul etmez. Pasifik havzasındaki toplumları inceleyen antropolog Marshall Sahlins şunları yazıyor: “İnsanlığın büyük bir kısmı için, bildiğimiz kişisel çıkar kavramı doğal bir şey değil (...) delilik olarak kabul edilir... Böyle bir açgözlülük insan doğasını ifade etmez, insanlığın kaybı olarak görülür.”² Bazı halklar böyle bir deliliğe isim bile verirler. Cree dilindeki *wétiko* kelimesi (Ojibwa ve Powhatan gibi diğer Yerli dillerdeki varyantlarıyla), insanları yamyamlaştıran, onları başkalarını sömürmeye ve terörize etmeye iten bir yaratık, ruh yahut açgözlülük ve tahakküm zihniyetini ifade eder. (Çarpıcı bir şekilde, Peru Andları’nda konuşulan Quechua dilinde, altın özlemi çeken ve acımasız İspanyol sömürgecileriyle ilişkili benzer bir varlığa *pishtako* denir.) Doğamızı somutlaştırmak şöyle dursun, dar bir şekilde tanımlanmış kişisel çıkarlara dair böylesine amansız bir arayış bunun tam tersi olarak görülüyor: Amerikan Yerlisi bilim insanı Jack Forbes’a göre “çok bulaşıcı ve hızla yayılan bir hastalık”.³

Sabit bir insan doğasına dair tartışmaları yararsız, hatta yanıltıcı buluyorum. Tarihimize üstünkörü bir bakış, tek bir yoldan ibaret olmadığımızı doğrular: İsa bir insandı, Hitler de öyleydi. Asil ve narsist, cömert ve soykırımcı, yaratıcılıkta parlak bir deha ve aptallıkta tam bir soytarı olabiliriz. Görünüşe göre, yukarıdakilerin hepsiyiz. Peki nereden başlamalı?

Bir insanın ne olduğuna dair birbiriyle yarışan birçok tasavvur arasından birine karar vermeye çalışmak yerine, doğamızı bir dizi olası netice olarak görebiliriz. Stanford Üniversitesi’nde nöroloji

ve biyoloji profesörü* Robert Sapolsky'nin şu ifadesini çok beğeniyorum: "Doğamızın doğası, *doğamız tarafından özellikle kısıtlanmamalıdır.*" Herhangi bir şey tarafından kısıtlanıyorsak, belki de bu çok açık uçluluktur; kulağa garip gelse de adaptasyon için mucizevi yeteneğimiz de bir yükümlülük olabilir. Doğamız etkilenmeye çok açık olduğu için farklı koşullar iyi huyludan felakete kadar geniş bir aralıkta, birbirinden farklı versiyonlarımızı uyandırır. İnsan davranışının belirli bir yerde ve zamanda ortaya çıkma şeklini somutlaştırdığımızda –zihinsel açıdan söyleyecek olursak sabitlediğimizde– kim olduğumuzla nasıl olduğumuzu birleştirme yanılgısına düşeriz. Bu hata, mevcut çalışma şeklimiz bizim için iyi olmasa bile, diğer olasılıkları düşünmemizi engelleyebilir. Daha sonra refahımız için uygun olmayan koşulları çoğaltırız ve üzücü destan devam eder. Bu nedenle, daha sağlıklı bir dünya görüşü ararken, kendimizi neyle ilgili olduğumuzla ilgili sabit, sınırlayıcı inançlardan kurtarmamız ve bunun yerine şu soruyu sormamız gerekir: Hangi koşullar hangi tür sonuçlar doğurur?

Biyolojimizde kodlanmış bazı temel ihtiyaçlar ve potansiyeller vardır. Doğamızın nasıl ortaya çıktığı, bu ihtiyaçların ne kadar iyi karşılandığına, bu potansiyellerin nasıl teşvik edildiğine veya hayal kırıklığına uğratıldığına bağlıdır. Bu, yaşam süresi boyunca doğrudur, ancak hiçbir zaman gelişim sürecinde olduğundan daha önemli değildir. Kronolojik olarak gelişimin gebe kalmaktan ergenliğe kadar olan yayını izleyebiliriz, elbette birçok yönden büyümeyi, değişmeyi, uyum sağlamayı ve gelişmeyi asla bırakmayız –eğer şanslıysak, daha sağlıklı ve daha akıllı olmak için.

Diğer tüm faktörlerden daha çok, çevre –gelişimin gerçekleştiği koşullar, çoklu ihtiyaçlarımızı karşılayan veya karşılamayan *koşullar*– hangi potansiyellerin tezahür edeceğini veya etmeyeceğini belirler. Bu, diğer yaşam formları için olduğu kadar bizim için de geçerlidir. Meşe palamudunu düşünün. Meşe ağacı olmanın bir meşe palamudunun doğasında olduğunu söyleyebiliriz – ama sadece iklim ve toprak doğruysa ve açık göz bir sincap kışlık rızkı için onu alıp götürmezse. Başarılı bir şekilde köklenip filizlense

* Ve son kitabı *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Our Worst* olan yazar.

bile, bu meşe palamudundan doğan meşe ağacının büyüklüğü ve sağlıklı dallanması, toprağın nasıl bir beslenme sağlayabileceğine, iklim koşullarına, güneş ışığına ve sulamaya, diğer bitki örtüsünden uzaklığına veya ona yakınlığına vb. bağlı olacaktır.

Bizim de gelişmek için çevrenin karşılaması gereken ihtiyaçlarımız var. Bu dinamîği keşfetmeden önce, genetik özelliklerin insan davranışını açıkladığına dair yaygın efsaneden bir kez daha vazgeçmemiz gerekiyor. Öyle bir şey yapmazlar. Belli bir biyolojik varlığımız olsa da belirli bir şekilde hissetmek, inanmak veya hareket etmek için genetik olarak programlanmış değiliz. Robert Sapolsky'nin bir sohbetimiz esnasında söylediği gibi, "Dünyadaki diğer türlere göre genetiğe daha az bağlı durumdayız." Adapte olabilme becerimiz ve buluş yapma kapasitemiz sayesinde, örneğin diğer büyük memelilerden çok daha geniş bir çevre yelpazesinde yaşayabiliriz. Dahası, epigenetik tartışmamızda gördüğümüz gibi, genlerin ekspresyonu kendi içinde sabittir, çevreye bağlıdır. Bu nedenle, biyolojimizin yaşamlarımızda nasıl tezahür ettiği üzerindeki belirleyici etki deneyimdir. İki Fransız bilim insanının Sapolsky'nin "doğamızın doğası" hakkındaki sloganını biyolojik terimlerle yeniden ifade ettikleri uygun ifadeyle, "Her şey düşünülüp tartıldığında, birey genetik olarak, *genetik olarak belirlenmemeye* kararlıdır."⁴

Neredeyse sonsuz bir dizi ortama uyum sağlamak ve hayatta kalmak doğamızda olsa da –kesinlikle meşe ağaçlarının yapabileceğinden çok daha fazlası– hepsinde mutlaka en iyi ya da en sağlıklı durumumuzda olmayız. İster fiziksel olsun, ister duygusal isterse sosyal, bunlardan bazıları sağlıklı yaşamı yaygın bulunan bir normdan ziyade, yokuş yukarı bir savaş veya şanslılar için lüks haline getirecektir.

İnsan sağlığı için masayı donatan ihtiyaçlar keyfi olmaktan uzaktır. Bunlar milyonlarca yıl önce, en fazla iki yüz bin yıl önce bir tür olarak nispeten geç ortaya çıkışımızdan önce gelen hominid ve hominin* atalarıyla ortaya çıktılar. İnsan ihtiyaçları hakkında

*"Hominid": Goriller, bonobolar ve şempanzelerle birlikte insanlar da dahil olmak üzere tüm büyük maymunlar; "hominin": İnsan veya doğrudan insanların ataları olarak kabul edilen türler.

tutarlı bir şekilde konuşmak mümkün olduğu sürece, sözlü veya yazılı tarihten önce çağlar boyunca nasıl geliştiklerini düşünmeliyiz. Medeniyet dediğimiz şey, bir canlı türü olarak varlığımızın yüzde 5'inden biraz fazlasını kapsar, insan cinsinin tüm yayılımı için yüzde 1'den azını temsil eder. Kim olduğumuzu ve neye ihtiyacımız olduğunu şekillendiren evrimsel pota, bizimkinden çok farklı koşullara tabiydi. Dolayısıyla medeniyet, potansiyelimizin yönlerini ifade ederken tek başına güvenilir bir gösterge olarak kullanılamaz.

Jean Liedloff, *The Continuum Concept: In Search of Happiness Lost* [Süreklilik Kavramı: Kayıp Mutluluğu Ararken] adlı kitabında, tüm yaşamın “çevresine dair bir beklenti” olarak geliştiğini öne sürdü. Akciğerler oksijen, hücrelerimiz su ve besin maddeleri, kulaklarımız ses dalgalarının titreşimi için bir beklenti olarak görülebilir. Evrimin özü budur: Canlıların ve onların tüm bileşenlerinin belirli bir tür ortam için yola hazır şekilde hayata ulaşmak adına uzun vadeli programlanması. Aynı şey, organlardan organizmalara ve türlere kadar tüm yaşam için geçerlidir. Liedloff, “*Herhangi bir tür için neyin doğru olduğunu bilmek istiyorsak, o türün doğal beklentilerini bilmek gerekir*” diye ekliyor (italikler orijinal metinden).⁵ İçsel bir beklenti, fiziksel ve psikolojik dengemize müdahale eden ve fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan daha kötü sağlık sonuçlarına neden olan donanımsal bir ihtiyaçtır.

İşte eylem halinde doğal bir beklenti: Küçük bir dükkâna girip bir şeker seçiyorsunuz. Tezgâhın arkasındaki kişiyi selamlarken ve merhaba derken gülümsüyorsunuz. Kasiyer kötü bir gün geçiriyor – belki bir diş ağrısı, bir aile krizi ya da en sevdiği takımın ezici bir son dakika *playoff* mağlubiyetinin yarattığı sıkıntıdan mustarip. Size asık suratla bakıyor (olur da bakarsa yani), paranızı tek heceli bir homurdanmayla alıp para üstünü size kaba bir şekilde veriyor. Fizyolojiniz değişir: Vücudunuz sıkılaştıkça gerginlik hissedersiniz, kalp atış hızınız artar ve nefesiniz sıkışır. Sinirlenirsiniz. Kendi zihinsel durumunuza bağlı olarak, belki de kızgın hissedebilir, hatta adamın başına kötü şeyler geldiğini hayal edebilirsiniz.

Peki, neden? Sinirbilimci ve ufuk açıcı araştırmacı Stephen Porges’a göre, doğal ihtiyaçlarımızdan biri karşılıklı davranış, arkaik selamlamada olduğu gibi “iyi karşılanmış” olmak, uyum sağlamaktır. Buna sinirsel beklenti diyor. Beynimiz, karşılama tepkisi eksikliğini bir saldırı, bir güvenlik tehdidi olarak işleyebilir.

Sinir sistemimizin karşılıklılık ve bağlantı konusundaki doğal beklentisi, bir tür olarak nasıl geliştiğimizi düşündüğümüzde anlam kazanır. Evrimsel geçmişimizin çoğunda, yaklaşık on bin ila on beş bin yıl öncesine kadar, insanlar az kişiden oluşan avcı-toplayıcı gruplar halinde yaşadılar.⁶ Gerçekten de insanın varlığı bir saatlik zaman dilimi üzerinden ölçülürse, sadece son altı dakika kadar yeni ortamlarda yaşadık. Liedloff, bu atalarımızı “iyi ilişkileri pazarlıklarından daha önemli olan insanlar” olarak tanımlıyor. Aborijin halkının ormanlık yaşam alanlarında yaptığı doğrudan gözlemler, örneğin Notre Dame’da profesör olan psikolog Darcia Narvaez tarafından derlenen avcı-toplayıcılar üzerine yapılan geniş araştırma gövdesiyle uyumludur. Grupların kişisel zenginleşme değil, bağlantı amacıyla misafirperverliği, paylaşımı, cömertliği ve karşılıklı değişimi vurgulayan değerlere sahip olduğunu öğrendik. Bu değerler, karşılıklı hayatta kalma için zaman içinde test edilmiş, zekice kılavuzlardı. Ve ürettikleri gelenekler, ebeveynlerden çocuğa, nesilden nesle aktarıldı, varlığımızın çoğu boyunca insan yaşamını biçimlendirdi. Evet, şiddet, kötü davranışlar ve geri kalan her şey vardı; hiçbir zaman “mükemmel” olmadık. Ancak insanlığımızın verimli bir şekilde gelişmesi için kolektif bağlamı belirleme konusunda bir şeyler biliyorduk; muhtemelen başka hiçbir şey bilmiyorduk.

Bu tür kurallar ve onları kültürel davranışlara kazıyan gelenekler, Yerli halklarla temas halinde olan Batılıların yüzlerce yıldır bulunduğu gibi, toplumlar yerleşse (yani göçebe olmayanlar) bile uzun süre hayatta kaldı. “Topluluk onların yanındadır, onlar da topluluğun yanındadır” diye yazıyordu Frans de Waal, genelde tarihöncesine kadar uzanan yaşam biçimlerini temsil ettiği düşünülen bir grup olan, San halkı diye de bilinen Kalahari’nin Bushmen’leri hakkında. “Bushmen’ler, kilometrelerce mesafeyi ve birden

fazla nesli kapsayan küçük hediyelerin alınıp verilmesine çok zaman ayırıyor ve bunu önemsiyorlar.”⁷

Üyeleri kendilerini Doğa tarafından diğer varlıklarla karşı karşıya getirilmiş ayrı bireyler olarak görselerdi hiçbir hominin türü, evrimleşecek kadar uzun süre hayatta kalamazdı. Mevcut çalışma biçimlerimizin aksine, geleneksel bir kişisel çıkar görüşü, *kişinin toplumdaki bağlantısını ve üyeliğini herkesin yararına geliştirmek* olurdu. Gerçek kişisel çıkar, başkalarına karşı şüpheli ve rekabetçi bir duruşla birleştirilmemelidir.

Bu nedenle, benim varsayımım doğamızın, diğer her şey eşit olduğunda; temelde birbirine bağlılık günü yönettiğinde elde edilen türden bir bakım, göreceli uyum ve denge koşulu *beklediği* veya hatta *tercih ettiği* yönündedir. Doğamız bu yollar *olmayı* değil, bu yolların var olmasını *istiyor*. Onlar olduğunda biz gelişiriz; onlar inkâr edildiğinde acı çekeriz.

Öyleyse, temelde saldırgan, bencil olduğumuza dair modern algıyı ne yapmalı? Böyle bir fikir nereden geliyor?

Kapitalist bir sistemde, insan doğasının kavramları ve ifadeleri hem bireyselleşmiş, rekabetçi ideali yansıtacak hem de onu kaçınılmaz mevcut durum olarak haklı çıkaracaktır. Mantıklı geliyor: Normal olanın doğal olduğu varsayılırsa norm devam edecektir; öte yandan, işlerin nasıl olması gerektiği gibi olmayabileceğine dair şüpheler ortaya çıktığında... *durum* uzun süre *mevcut* kalma-yabilir. Böylece materyalist kültürler, davranışsal temeller olarak bencil, saldırgan çaba ve tahakküm kavramlarını –aslında efsanelerini– üretir; başkalarına ve Doğanın kendisine bağlılığa daha az değer veren özellikleri teşvik eder. Darcia Narvaez, bana bugünkü kapitalist toplumumuzda, “tür-atipik” hale geldiğimizi söylemişti. Düşündüğünüzde çarpıcı bir fikir: Başka hiçbir tür, hiçbir zaman kendisine karşı dürüst olmama, kendi ihtiyaçlarından vazgeçme ve işlerin böyle olması gerektiğine kendini ikna etme yeteneğine sahip olmadı.

Sonraki bölümlerde inceleneceği gibi, bugünün kültürü, insan gelişimini gebelikten itibaren sağlıklı çizgiler boyunca hızlandır-

makta ve türümüzün ihtiyaçları ve evrimsel tarihi açısından tamamen anormal olan bir "normal"e sürüklemektedir. Ve bu, malumu ilam edecek olursak, yaşam boyu süren bir sağlık tehlikesidir.

BÖLÜM 9

SAĞLAM VEYA KIRILGAN BİR TEMEL: ÇOCUKLARIN ÖNLENEMEZ İHTİYAÇLARI

*Kim olduğumuzu bilmeden doğarız, nasıl düşüneceğimizi
bilemeyiz. Sadece nasıl hissedeceğimizi biliriz. Yetiştirilme
biçimimiz, gelecek yaşamlarımız için yörüngeyi
duygularımız aracılığıyla yaratır.*

– Natasha Khazanov*

Raffi Cavoukian, 1997’de bir sabah saat altıda aniden uyandı. “Yatakta bir anda doğruldum” diyor, “ağzım bir karış açık kaldı, gözlerim tamamen açıldı ve ‘çocuk onurlandırma’ kelimeleri gözlerimin önünde, bir cümle ve bir felsefenin adı olarak oynuyordu.” Sonraki on yıl boyunca, uluslararası alanda el üstünde tutulan çocuk şarkıcısı, konser sahnesinden ve kayıt stüdyosundan zaman ayırdı ve kendisini çocukları onurlandıran bir dünya tasavvur etmeye, bağlantılar kurmaya ve savunmaya adanmıştı. O günden beri bu bağlılığını koruyor.¹ Bundan bahsederken gözleri, neşeli bir coşkuyla ve müziğiyle aşılan gençlere duyduğu derin saygıyla parlıyor – oğlum Aaron’a Cadılar Bayramı’nda müzik kahramanı kılığına girmesi için ilham veren işte bunlardı, ukulele ve yüzüne çizdiği sakalla her şey tamamdı. Raff, “Özünde, çocuk onurlandırmak kişiliğe saygıdır” diyor. “Çocuklar kendi şarkılarını öğrenmek için buradalar.”

Çocukların gelişimsel ihtiyaçları meselesi ne soyut ne de duygusaldır; acil pratik öneme sahiptir. Her ne kadar çocukluğa

Kişisel iletişim. Dr. Khazanov San Francisco’da çalışan bir nöropsikologdur.

sıklıkla “oluşum yılları” olarak atıfta bulunsak da toplumsal normlarımız, bu yılların gerçekte nasıl oluşum meydana getirdiğine, ne kadarının “oluşturduğuna” dair takdirimiz karşısında küçümseyici bir tavır takınır. Bireysel ve kolektif riskler, hayal etme eğiliminde olduğumuzdan çok daha yüksektir.

“Kim olduğumuzu içeriden keşfediyoruz” diyor Raff. “Oluşan şey, insan olmanın nasıl hissettirdiğinden daha azı değildir. Ve burada kelimeleri bilinçli kullanıyorum: İnsan olmanın nasıl hissettirdiği.” Kültürümüz, hissedilen bilgiyi çoğu zaman akıldan daha önemsiz görüyor. Bu ters sıralama sistemi, çocuklarımızı yetiştirme şeklimizi altüst eder – bu da kültür çapında hata unsurunu güçlendirmeye hizmet eder. Sevilen şarkıcı her şeyden önce, “Bizler hisseden yaratıklarız” diyor.

Bilim de onu destekliyor. Sinirbilimci Antonio Damasio, *Descartes’ın Yanılgısı: Duygu, Akıl ve İnsan Beyni* adlı dikkate değer kitabında duyguların üstünlüğünü araştırıyor. “Doğa, rasyonellik aygıtını yalnızca biyolojik düzenleme aygıtının üzerine değil, aynı zamanda *ondan* ve *onunla birlikte* inşa etmiş gibi görünüyor” diye yazıyor (italikler ona ait).² *Biyolojik düzenleme*, beyin ve vücutlarımızın homeostatik* ve duygusal yapılarının çalışması anlamına gelir; bu yapılar doğumdan önce ve sonra gelişimsel sıralamada düşünme korteksinden aylarca öndedir – yani büyük resimde, türümüzün evrimi boyunca ondan çok önce gelmişlerdir.

Sinir sisteminin bu alanları, düşüncelerimiz, bilinçli duygularımız ve dolayısıyla eylemlerimiz için bilinçdışı iskeleyi oluşturur. Jean Liedloff, “Bir bebeğin psikobiyolojik yapısının en eski yerleşik bileşenleri, yaşam boyu bakış açısının en biçimlendirici bileşenleridir” diyor. “Düşünmeden önce hissettiği şey, *düşünce mümkün olduğunda ne tür şeyler düşündüğünün güçlü bir belirleyicisidir*.”³ Aslında etkileri düşüncelerin içeriğinin çok ötesine geçer: Araştırmalar; erken dönem deneyimlerinin davranışları, duygusal kalıplar, bilinçdışı inançlar, öğrenme stilleri, ilişkisel dinamikler,

* Homeostaz, vücudun sıcaklık regülasyonu, pH seviyeleri ve çok daha fazlası dahil olmak üzere tüm alt sistemlerinin düzgün çalışması için gereken stabiliteyi ve sabitliği koruduğu süreçleri ifade eder.

stresle başa çıkma ve kendimizi regüle etme yeteneğini biçimlendirdiğini herhangi bir şüpheye yer bırakmayacak şekilde göstermiştir.

Yeni bilgi, Amerikan Pediatri Akademisi'nin resmi dergisi *Pediatrics*'te yayımlanan, belki de dünyanın en önemli çocukluk enstitüsü Harvard Üniversitesi'nin Gelişmekte Olan Çocuk Merkezi'ne bağlı yazarlar tarafından kaleme alınan bir makaledeki iki kısa paragrafta güzel bir şekilde özetlenmiştir:

Beynin mimarisi, *doğumdan önce başlayan*, yetişkinliğe kadar süren ve tüm sağlık, öğrenme ve davranış için sağlam yahut kırılğan bir temel oluşturan bir süreçle inşa edilir.

Genlerin ve deneyimlerin etkileşimi, gelişmekte olan beynin devrelerini kelimenin tam anlamıyla şekillendirir ve özellikle erken çocukluk yıllarında *yetişkin-çocuk ilişkilerinin karşılıklı tepkiselliğinden* kritik biçimde etkilenir.⁴

Başka bir deyişle, erken gelişim, daha sonra gelecek olan tüm öğrenme, davranış ve sağlık (veya eksikliği) için –güçlü veya sallantılı– zemin hazırlar. Araştırmacıların sözleri, yürekten kulak verildiği takdirde, mevcut kültürümüzde derhal yenilenmek için haykıran çok şeye dikkatimizi çekecektir.

Eğer duygu bilişin temeliyse, o zaman ilişkiler zemini şekillendiren tektonik plakalardır. Bunlar arasından bir çocuğun besleyici bakıcılarıyla olan erken duygusal etkileşimleri, beynin nasıl programlandığı üzerinde birincil etkiye sahiptir – yine, önce bilinçdışı, daha sonra akıl gibi şeyler gelir.⁵ Ünlü gelişim psikiyatrisi, Stanley Greenspan ve meslektaşlarının sözleriyle, “Entelektüel etkileşimden ziyade duygusal etkileşim zihninin birincil mimarı işlevini görür.”⁶

Bu operasyon sırası göz önüne alındığında, çocukların güvenlik duygusu, dünyaya olan güveni, başkalarıyla olan ilişkileri ve hepsinden önemlisi, özgün duygularıyla bağlantıları, *uyumlu, stressiz ve duygusal açıdan güvenilir* bakıcıların sürekli mevcudiyeti-ne bağlıdır. Söz konusu kişiler ne kadar stresli olur veya dikkatleri

dağılırsa, çocuğun zihninin duygusal mimarisi o kadar sallantılı olacaktır.

Bu kulağa ebeveynler hakkında bir suçlama gibi geliyorsa, niyetimin bununla uzaktan yakından ilgisi olmadığını bilin. Aşırı derecede kendini tekrarlayan bir yazar olma riskini alarak tekrar belirtiyim ki ebeveynleri suçlamak sadece acımasız ve haksız değildir, bu saçmalıktır. Şimdilik şu kadarını söyleyeyim, erken bakım verme kalitesi, içinde gerçekleştiği toplumsal bağlam tarafından ağır, hatta kasıtlı bir şekilde belirlenir. Göreceğimiz gibi, çocuklar giderek artan bir şekilde, içsel duygusal aygıtlarını esenlikle hiçbir ilgisi olmayan zorunluluklara boyun eğdiren ve birçok yönden bastıran güçlü etkilerin –sosyal, ekonomik ve kültürel– birikimi tarafından yönlendirilmektedir; ki aslında bu durum zihnin sağlıklı büyümesine düşmandır. “Böyle bir büyüme, modern kurumlar ve sosyal kalıplar tarafından ciddi şekilde tehlikeye atılıyor” diyor Dr. Green. “Çocuk bakımı, eğitim ve aile hayatı da dahil olmak üzere günlük yaşamın hemen hemen her alanında zihni oluşturan duygusal deneyimlerin önemi giderek daha fazla göz ardı ediliyor.” Sonucu, DEHB, depresyon ve anksiyete gibi sözde akıl hastalıklarından* mustarip olan veya şahsen ya da sosyal medyada agresif veya kendine zarar veren davranışlarda bulunan çocuk, ergen ve gençlerin sayısındaki artışta görüyoruz.

Dr. Gordon Neufeld’in Brüksel’deki bir Avrupa Parlamentosu oturumunda söylediği gibi, “İnsan potansiyelinin açığa çıkması kendiliğinden olur fakat kaçınılmaz değildir... Hepimiz yaşıyoruz ama hepimiz büyümüyoruz. *O halde bir çocuğu gerçekten ‘büyütmek’ o çocuğu bir insan olarak tam potansiyeline ulaştırmak demektir.*”⁷ Öyleyse, modern kültürümüzde neden bu hedefi müzmin bir şekilde ıskalıyoruz? Problem, gelişmekte olan çocuğun ihtiyaçlarının kavranamamasıyla başlıyor.

Neufeld, mizaçları ne olursa olsun tüm gençlerin her şeyden önce neye ihtiyaç duyduğunu güzel bir şekilde özetliyor: “Çocuklar, tam da oldukları halleriyle bizim yanımızda var olmaya

*“Sözde” niteleyicisini kullanma nedenlerim 17. ve 18. Bölümlerde ele alınacaktır.

davet edildiklerini hissetmelidir.” Bu ihtiyacı göz önünde bulundurarak ebeveynlerin birincil görevi, çocuğun hayatta kalma gereksinimlerini karşılayanın ötesinde, çocuğa sözle, eylemle ve (en önemlisi) varlıklarıyla; sevdikleri, hoş karşıladıkları ve istedikleri kişinin tam olarak o olduğuna dair basit bir mesaj yaymaktır. Çocuğun bu sevgiyi kazanmak için herhangi bir şey yapması ya da farklı olması gerekmez, aslında hiçbir şey *yapamaz* çünkü bu kalıcı kucaklama kazanılamaz ve geri alınamaz. Çocuğun davranışına veya kişiliğine bağlı değildir; çocuk “iyi” ya da “kötü”, “yaramaz” ya da “uslu” olarak görünse de mevcuttur.

O zaman tehlikeli veya kabul edilemez davranışları görmezden mi geleceğiz? Hayır, bu da sevecen bir davranış olmaz, çünkü çocukların ihtiyaçları aynı zamanda rehberlik ve yönlendirmeyi de içerir; bunlar arasında sınırları belirlemek de vardır. Bunun yerine, *kayıtsız şartsız seven bir kişinin bakış açısıyla* istenmeyen eylemlerini izlemek ve azaltmak için elimizden gelenin en iyisini yaparız: Çocukların, yapabilecekleri hiçbir şeyin, anlık öfkeye yol açsa veya düzeltme gerektirse bile ilişkiyi tehdit edemeyeceğini anladıkları bir var olma biçimi. Bu tutumdan hareket etmek, çocuğun “yanlış davranışını” daha geniş, daha bağışlayıcı bir çerçeve içinde görmemizi bile sağlayabilir; belki de hüsrana uğramış bir ihtiyacı, duyulmamış bir iletişim çağrısını, işlenmemiş bir duyguyu ifade eder. Davranışı basitçe cezalandırmak ve duyguyu defetmek yerine, çocuğun “dışa vurduğu” ihtiyaç ve duyguları anlar ve bunlara yanıt veririz.

Neufeld’in olgunlaşmanın “kendiliğinden ama kaçınılmaz olmadı” konusundaki görüşü burada çok önemlidir. Binlerce yıldır bizi sosyal ve duygudaş yaratıklar olarak geliştiren evrim, aynı zamanda belirli bir tür gelişimsel ortam da varsayar – ya da 8. Bölüm’e geri dönersek, “bekler” Bilim yazarı Maia Szalavitz ve çocuk psikiyatrisi ve sinirbilimci Bruce Perry, “Gerçekten de sevgi için doğduk” diyor, “ama biyolojimizin armağanları bir garanti değil, bir potansiyeldir.”⁸ Bazı deneyim türleri, doğanın bize ektiği sevgi ve duygudaşlık tohumlarını sular; bu istikrarlı beslenme olmadan büyüme tehlikeye girer.

Bu deneyimlerin özü tek kelimeyle ifade edilebilir: Güvenlik.

En büyük oğlum, bu kitabın ortak yazarı Daniel, güvenlik eksikliğini kendi erken dönem anılarının merkezi bir özelliği olduğunu vurguluyor. “İyi ve kötü ruh hallerini birbirinden ayıramıyordum” diyor, “çünkü ikinizin hangi ruh halinde olduğuna veya belirli bir gündeki ilişkinizin durumuna bağlı olarak her an kötüleşebilirdi. Çocukken, zeminin altımda açılıp durduğu, tekrarlayan kâbuslar görürdüm, her şeyin tekrar yaşanacağı başka bir boyuta düşerdim. Bu rüyaları deşifre etmek zor değil: Çocukluğumun dünyasında, *zemin zemin* değildi.” Gerçekten de güvenli bağlanma için bir “zemin” olmadan genç bir insan, yaşamın deneyimlenebileceği herhangi bir istikrarlı temelin varlığını hissetmekte zorlanır.

Üç çocuğumuza olan tüm sevgimize rağmen Rae ve ben, kendi ilk yıllarımızda bakımın bazı temel yönlerinden yoksun olduğumuzdan, ihtiyaç duydukları istikrarlı ortamı nasıl sağlayacağımızı bilmiyorduk. 20. yüzyılın sonlarındaki yaşamlarımızın kurgusu da ilişkimizdeki gerilimler ve benim tıp eğitimi ve pratiğinin gereklilikleri tarafından sağlamlaştırılmış ve güçlendirilmiş güdümlü, işkolik eğilimlerimle birleşince ihtiyaç duyulan ortamı yaratmamıza pek yardımcı olmadı. Bu sınırlamaların sadece bize özgü olduğunu söylemek de doğruluktan çok uzak olur.

Güvenlik duygusu nereden gelir? Bir kez daha sıcak, uyumlu bakıcılarla etkileşim bunun temel bileşenidir. 2010 yılında Duke Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma, “erken dönem bakımın ve sıcaklığın zihinsel sağlık üzerinde yetişkinliğe kadar uzun süreli olumlu etkileri olduğunu” bildirdi. Bilim insanları yaklaşık beş yüz anne-bebek çiftini inceledi, annelerin sekiz aylık bebeklerine karşı ne kadar sevecen olduklarını dikkate alarak onları düşkünlük ve hassasiyet bakımından “sıcak” veya “bazen olumsuz” veya “okşayan” veya “abartılı” gibi kategorilere ayırdılar. Annelerin çoğu “sıcak” olarak derecelendirilirken yaklaşık yüzde 1,5’i “abartılı” olarak nitelendirildi. Otuz yıldan fazla bir süre sonra yetişkin çocuklar, duygusal sıkıntı ve endişe düzeylerini değerlendiren bir dizi zihinsel sağlık testine tabi tutuldu. Bebeklik döneminde en yüksek düzeyde anne şefkati alan yetişkinlerin en düşük sıkıntı

seviyelerine sahip oldukları görüldü.⁹ Baş araştırmacı, “belki de gereğinden fazla şefkatli olamazsınız... Politika perspektifinden bakıldığında, annelerin ve babaların çocuklara karşı şefkatli olmaları için ihtiyaç duyduğu zamanı koruyabilmemiz gerektiği gerçeği kesinlikle bu araştırma grubunun katkıda bulunduğu bir gerçek” diyor. Bu kadar temel, bu kadar önemli bir şeyin bu kadar tehdit altında olmak zorunda kalmasını kültürel deliliğin bir işareti olarak görüyorum, öyle ki politika üreticilerini onu “korumaya” teşvik etmek zorunda kalıyoruz.

Uzun bir süre boyunca, bebeklerin yalnızca yiyecek, sıcaklık ve barınağa olan çaresiz bağımlılıklarından dolayı bakıcılarla bağ kurmaya mecbur oldukları varsayılıyordu. Artık biliyoruz ki sosyal ve duygusal ihtiyaçlar da evrim tarafından sinir devremize kodlanmış ve optimal gelişimimiz bunların karşılanmasını gerektiriyor. Sinirbilimci Jaak Panksepp, bu ihtiyaçları yöneten serebral aygıtı “PANİK/KEDER” sistemi olarak adlandırdı, çünkü bunlar bir araba alarmı gibi, güvenli bağlanma *olmadığında* aktive olan duygulardır. Mesaj: Birbirimize bağlanmak, birbirimizle bağlantı kurmak üzere donatılmışız, bunu da bakıcılarımızla olan erken bağımız aracılığıyla yapabiliyoruz. Sadece bu da değil, donanım her iki yöne de gidiyor: Dr. Panksepp’in sözleriyle, bebeklerin “ağlamak için doğmuş olmaları” aslında tam da ebeveynlerin besleyici beyin yapılarını ve şefkatli davranışlarını harekete geçirmek içindir – Panksepp’in BAKIM sistemi olarak adlandırdığı yapı.*

Bu bilgiyi düşünmek beni annemin günlüğüne geri döndürdü. Bu sefer savaşıla ya da Nazilerle hiçbir ilgisi yok; sadece yirmi dört yaşında, ebeveynlik içgüdülerine aykırı tıbbi tavsiyeler de dahil olmak üzere bebeğini kültürel normların kısıtlamaları içinde sevmeye çalışan bir kadın. Zamanın kabul edilen pratiğine göre, doktor sıkı bir programda beslenmemi önermiş. Bir doktorun sorumluluklarına bağlı kızı olarak annem itaatsizlikten korkuyordu. Ben birkaç haftalıkken, hâlâ birlikte hastanedeyken annem şöyle yazmış:

Dünyaca ünlü Dr. Panksepp, temel duygusal kalıplarımızdan sorumlu yedi büyük beyin sistemi tespit etti. Her birinin adını büyük harflerle yazdı. BAKIM, PANİK/KEDER, KORKU, ÖFKE, ARAYIŞ, ŞEHVET ve OYUN.

Şimdi bunu gerçekten ne için yapıyorsun? Bu sefer de gece yarısından saat 02.00'ye kadar uludun, hemşire içeri girdi ve seni biraz olsun emzirmemi önerdi, böylece sonunda uyudun. Açgözlü oğlum, bunu bir alışkanlık haline getiremeyeceğimiz konusunda seni kesinlikle uyarmalıyım. Aslında yakında sabah 7.00'de beslenmekten de vazgeçmek zorunda kalacağız. İnan bana, değerli küçük oğlum, acı şikâyetlerle sızlandığını duyduğumda kalbim ikiye bölünüyor, oysa şimdiye kadar, affedersin ama gece vaktinin yemek için değil, uyu-mak için olduğunu anlayacak kadar büyüdün.

İşte annem; doktorun emirlerini takip ederek doksan uzun dakika boyunca, umutsuz çığırtilarına ve kendi duygusal sıkıntısına katlanarak 2001'deki ölümüne kadar imzası olacak zarif nüktedanlığıyla elinden gelenin en iyisini yaptı.

Ebeveyn-çocuk bağlanmasının nörobiyolojisinde ustalaşmış olarak bu materyali şimdi tekrar gözden geçirdiğimde, beyninde Panksepp tarafından tanımlanan içgüdüsel BAKIM sisteminin kültürel zihniyetle çeliştiği genç bir kadın görüyorum. Tıbbi otoritenin doğal olmayan emirlerine yenik düşen annenin kalbi ağrıyor.

Peki ya o sararmış sayfalarındaki bebek? Ne yaşıyor? Yaklaşık otuz yıl sonra, 1975'te Jean Liedloff, *The Continuum Concept*'te okuyucularını "bebeğin kalbi kırılana ve pes edene, uyuşuncaya ve 'iyi bir bebek' olana kadar ağlamasına izin veren mevcut moda" konusunda uyarıyordu. Ve ben gerçekten de çok iyi bir bebek oldum. Dört ya da beş yaşında bir çocukken bile şafaktan önce yatağımda uzanır, ortakulak enfeksiyonunun bıçak saplayan acısına katlanır, uyuyan ailemi rahatsız etmemek için sessizce kendi kendime sızlanırdım.

Şüphesiz çoğu ebeveynin niyetine taban tabana zıt olsa da ağlamalarına cevap verilmeyen, beslenmeyen, sıkıntıdayken ebeveynin sıcak vücuduna yakın tutulmayan bir çocuk, sözsüz de olsa açık bir ders öğrenir: ihtiyaçlarının karşılanmayacağını, dinlenme ve huzur bulmak için sürekli çaba göstermesi gerektiğini, olduğu haliyle sevilmez olduğunu. Beynimin PANİK/KEDER

sistemine yüklenerek zavallı annemin yanıt vermemesi, beynimi bu sistemin aşırı aktivasyonunu ifade eden kronik eğilimlerime bağlamaya da yardımcı oldu: anksiyete ve depresyon. Darcia Narvaez, “Beyinlerimiz bakımsız bırakıldığında” diye yazıyor, “daha stres-reaktif hale geliyorlar ve hayatta kalma sistemlerimizin egemenliğine maruz kalıyorlar – korku, panik, öfke.” Bilmez miyim!

“Soru” dedi Gordon Neufeld bana, “şu hale geliyor: Çocuğun indirgenemez ihtiyaçları nelerdir?” “İndirgenemez”le, eğer Doğanın bahsettiği potansiyele ulaşmak istiyorsa, çocuğun onsuz yapamayacağı bir ihtiyacı kastediyor; karşılanmazsa, olumsuz sonuçlara yol açacak bir ihtiyaç. Avrupa Parlamentosu’na söylediği gibi, “Tamamen insan ve insancıl olmanın anahtarı okullaşma, öğrenme veya genetik *değil*, gerçek olgunlaşmadır.” Olgunluğu *öğretmeyiz*; bir çocuğu bunun için kandıramaz, baştan çıkaramaz veya zorlayamayız da. Bizden istenen, çocuğun müzakere edilemez ihtiyaçlarını karşılayan gelişimsel koşulları sağlamaktır; o noktadan sonra, Doğa gerisini iyi kötü halleder. Dr. Neufeld’in zekice formülasyonunda insan olgunlaşması için dört indirgenemez ihtiyaç vardır. Bu dört ihtiyaç hem eşzamanlıdır hem de piramit gibi birbiri üzerine inşa edilir. Sizi, yani okurları, kültürümüzün çocuklarımızı ne kadar iyi tatmin ettiğini veya etmediğini düşünmeye davet ediyorum.*

1. Bağlanma ilişkisi: Çocukların onlardan sorumlu olanlarla derin teması ve bağlantı duygusu.

Evrin çağları boyunca bebek benliğime aşılarmış böyle bir temas için kendi sinirsel beklentimin, hayatımın ilk günlerinde ve haftalarında nasıl hayal kırıklığına uğradığını gözlemleyin. Önemli olanın çocuğun bağlanma *duygusu* olduğunu unutmayın; bunun ebeveynlerin çocuğu sevip sevmediği veya ona bağlı hissedip hissetmediğiyle ilgisi yoktur. Ben ve eşim de dahil olmak üzere birçok genç ve iyi niyetli ebeveyn, ilişkiyi *kendilerinin* nasıl

Dr. Neufeld’in formülasyonu, Dr. Darcia Narvaez tarafından bir araya getirilen araştırmaya göre, az üyeden oluşan avcı-toplayıcı grupların ebeveynlik uygulamalarının sunduğu temel gereksinimleri tam olarak yansıtır. *bkz.* Bölüm 12.

hissettikleri, ne kadar bağılılık yaşadıklarıyla ölçme hatasına düştü. Ancak en büyük farkı yaratan şey, *gönderilen* değil *çocuğun aldığıdır*. Çocuğun kendilerinden farklı olan duygusal ihtiyaçlarına uyum sağlayabilmek için nispeten olgun ve/veya iyi desteklenmiş ebeveynler gerekir.

2. Çocuğun kim olduğu ve olduğu gibi olma hakkını kazanma işine ara verip dinlenmesini sağlayan bir bağlanma güvenliği duygusu.

Temel güvenlik sağlandıktan sonra, küçük insan rahat ve konforlu hissedebilir. Bu, Dr. Neufeld'in "dinlenme" olarak tanımladığı durumdur; çocuğun ebeveynle bağlantı kurmak için çaba göstermesi veya doğru temas dengesini korumak için çalışması gerekmez. Bu durum, sağlıklı gelişimin köklerinin sıkıca tutunabileceği topraktır. Oradan, duygusal, sosyal ve entelektüel büyümenin takip etmesini güven içinde bekleyebiliriz.

Annemin bana olan sevgisine rağmen, doğduğum andan itibaren işe koşuldum – masumlar için dinlenme yoktur. Ben daha üç haftalık değilken, "şimdiye kadar bunu fark edecek kadar büyümüş olmam gerektiğine... Gece vaktinin, yemek yemek için değil, uyumak için olduğunu bilmem gerektiğine" dair endişeli, yarı şaka yarı ciddi ifadesinin aksine fizyolojik olarak –ihtiyaçlarımın takas için hazır olması şöyle dursun– her şeyi "fark edebilmekten" *yıllarca uzaktaydım*.

3. Kişinin duygularını, özellikle keder, öfke, üzüntü ve acıyı hissetme izni – başka bir deyişle, savunmasız kalma güvenliği.

Neufeld, "Duygu olgunlaşmanın motoru olduğundan, çocuklar hassas duygularını kaybettiklerinde, olgunlaşmamışlıklarına sıkışıp kalırlar" diye açıklıyor. Duyguların erişilebilir kalması için çevrenin bunların güvenli bir şekilde deneyimlenmesine izin vermesi gerekir – yani çocuğun duygularını ifade etmesi, *ebeveynlerle olan bağlanma ilişkisini tehdit edemez*.

Şimdiden görmeye başladığımız nedenlerden ötürü, kültürümüzdeki birçok çocuk özgün duygularından mahrum bırakılmıştır.* Toplumun konformist beklentileri göz önüne alındığında, davranışçı “uzmanlar” tarafından özgürce dağıtılan ebeveynlik tavsiyeleriyle bunun olmamasını nasıl bekleriz? Psikolog ve mega-çok satan yazar Jordan Peterson’ın reçetesini düşünün: “Öfkeli bir çocuk sakinleşene kadar kendi başına oturmalıdır. O zaman normal hayata dönmesine izin verilmelidir. Bu, öfkesi yerine çocuğun kazandığı anlamına gelir. Kural, ‘Düzgün davranabildiğin zaman bizimle birlikte ol’ şeklindedir. Bu; çocuk, ebeveyn ve toplum için çok iyi bir anlaşma.”¹⁰

Acaba öyle mi? Varsayıma dikkat edin: Küçük bir çocukta öfke ne normal ne de kabul edilebilirdir. Doğuştan koşulsuz sıcaklığa olan ihtiyacının aksine, çocuğa verilen herhangi bir olumlu yanıt belirgin bir şekilde *koşullu* olmalıdır. Kim değil, *nasıl* olduğu önemlidir. Sorun şu: Ebeveyn davranış değiştirme oyununu kazansa bile, çocuk kaybeder. Ona, duygusal benliğinin yüzeye çıkması durumunda reddedilme endişesini aşıladık. Bu, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa ağır bir bedel yükler. Bir duygunun ifadesi dizginlenebilir, hatta bilinçli deneyimi engellenebilir olsa da duygunun kendisi yok edilemeyen bir enerjidir. Duyguları farkındalık diyarından kovarak onları sadece yeraltına, birçok hayata musallat olmaya devam edecek kilitli bir duygu mahzenine göndeririz.

Kalbimin kendi acıma karşı erken sertleşmesinin beni sadece kederden değil, aynı zamanda sevinçten de koruduğunu kendimden biliyorum. Sevinci yeniden keşfetmek –ya da daha iyisi, onu yeni yeni keşfetmek– hayat yolculuğumun bir parçası olmaya devam ediyor.

4. Olgunlaşmak için serbest oyun deneyimi.

Oyun, “büyüyünce bırakılacak” anlamsız bir faaliyetten ziyade, tüm memeli türlerinin sağlıklı gelişimi için bir gerekliliktir. Jaak Panksepp, gerçek rekreasyonu yöneten sinir sistemi için PANİK/KEDER ve BAKIM ile uyumlu olacak bir isim icat etti. “OYUN

sistemi, neokorteksin epigenetik gelişiminde ve olgunlaşmasında özellikle önemli olabilir” diye yazdı. Bebekteki güvenli bağ eksikliği ve erken dönem oyun eksikliğinin, DEHB gibi koşulların yanı sıra yetişkin öfkesi ve saldırganlığının ortaya çıkmasına katkıda bulunan faktörler olabileceğini iddia etti.¹¹ Özgün –belli bir amacı olmayan, etkileşimli, neşe ve hayal gücünün dahil olduğu ve bugünlerde her zamankinden daha nadir görülen kişilerarası– oyundan çocuklar stres veya yoksunluk koşulları altındayken çabucak taviz veriliyor. (Dijital teknoloji tarafından dikkatinin dağılması ve büyülenmesiyle de bağdaşmaz, 13. Bölüm’de tekrar ele alacağımız can sıkıcı bir konu.)

Eğer gelişimin genel amacı, çocuklarda besleyici bir dünyada hayatta olma hissini beslemekse –Raffi’nin harika ifadesiyle “insan olmanın nasıl bir his olduğu”– o zaman konunun ucunu iyice kaçırdık demektir. Bu, çocuğun indirgenemez ihtiyaçlarını sağlamada ebeveynleri desteklemek için ipuçlarını Doğanın dikte ettiklerinden alan toplumsal yapılar ile iyi işleyen bir kültür gerektirir. Çocuklarımızın ihtiyaçlarının çoğunun nasıl ve neden karşılanmadığı önümüzdeki bölümlerin konusu olacak.

BÖLÜM 10

EŞİKTEKİ BELA: DÜNYAYA GELMEDEN ÖNCE

*Benim Tristram'ımın bahtsızlığı dünyaya
gelmesinden dokuz ay önce başladı.*

— Walter Shandy, *Tristram Shandy Beyefendi'nin
Hayatı ve Görüşleri* (1759), Laurence Sterne

Sevgili küçük oğlum/kızım, içimde tekme attığını hissediyorum. Şimdi çok üzgünüm, cesaretim kırık ve korkuyorum ama seni seviyorum ve seni dünyadaki tüm sevgiyle koruyup besleyeceğim. Hissettiğin bu adrenalin senin için ve senin yüzünden değil. Bir gün sana gebeliğimden bahsedeceğim ve umarım yanında kararsız ya da acı verici anılar taşıyorsan, sana gerçeği söylediğimde iyileşebilirsin. Sevgili küçük çocuk: Baban da seni tanıdığında seni sevecek. O, içinde hareket ettiğini benim gibi hissedemez.

Beklenmedik üçüncü çocuğumuzu beklerken karım bunları yazdı. Bizim için, özellikle de Rae için zor bir dönemdi. Stresli, mutsuz ve endişeliydi; neşeli ve karşılıklı hazırlık dönemi olması gereken şey, yalnız yapılması gereken çok zahmetli bir iş gibi geliyordu. Ben, yani hikâyedeki baba, kırklı yaşlarımın ortasındaydım; dışarıdan bakıldığında başarılı bir doktor ve köşe yazarıydım. Gelgelelim kendi içimde ve evimizin dört duvarlı dünyasında kimdim? Depresif, endişeli, psikolojik açıdan az gelişmiş bir adam, temel yaralarını ele almasına daha yıllar olan; işlevsiz, dengesiz ve duygusal olarak düşmanca davranışlarının yükü

ailesi tarafından taşınan bir adam; işkolikliği evde fiziksel ve duygusal yokluk, hatta ihmal biçimini alan bir adam; kendi iç dramına bağımlı bir adam, eylemlerinden ve zihin durumlarından ve ya bunların ailesi üzerindeki etkilerinden nasıl sorumlu olacağını bilmeyen, bir de en önemsizi; çocuğu olacak bir adam.

Rae'nin içinde büyüyen bebekle yaptığı günlük yazışmalar, benden çok önce, insan gelişimi ve bu kültürdeki doğal seyrini sık sık çarpıtan dinamikler hakkında sezgisel olarak ne kadar çok şey anladığını gösteriyordu. Travmayla ilgili bölümümüzde, çevremizin yaratıcıları olmadan önce, bizlerin onun *yaratımları* olduğumuza dikkat çektim. Evrenimizin inşasına dahil olma becerisini geliştirmeden önce, dünya bizi şekillendirir. Hangi vasıta? Başlangıçta, kendileri de çevrelerindeki dünyanın durumu ve önceki nesillerin geçmişleri tarafından şekillendirilen ebeveynlerimizin bedenleri, zihinleri ve koşulları aracılığıyla. Bu şekilde, kendi beden-zihinlerimiz en başından beri daha büyük bir kültürün ürünü, gebelikle başlayan bir yaşam seyridir.



Gebelik Otoportresi

Rae Maté, 1988, farklı araçlar. Rae bu resmi, bu bölümde tasvir edilen hamileliğin ilk yarısında yarattı.

Daha fazla ilerlemeden önce, gerekli bir uyarı. Birçok okuyucu, kürtaj hakları üzerine devam eden kültürel/dini tartışmalarda ağır bir şekilde siyasallaştırılan “gebelikle başlar” ifadesi konusunda biraz tedirgin hissedecektir. Doğmamış olanların ihtiyaçlarının bilim temelli tanınmasının, seçim karşıtı/“yaşam yanlısı” bir görüş için nasıl siyasi yem haline gelebileceğini görmek kolaydır. Bu da bana ne yaptığım ve ne kastetmediğim konusunda son derece net olmam için daha fazla neden veriyor. Bir hekim olarak, kadınların seçme hakkı reddedildiğinde dayatılan acıların farkındayım. Bu bölümde veya bu kitabın herhangi bir yerinde, bu tür yaşam kararları verme konusunda özerklik hakkını inkâr edecek hiçbir argüman yoktur.

İnsani gelişme ve onun rahimden mezara kadarki gidişatı hakkında konuşmak hiç bu kadar hayati olmamıştı. Aynı zamanda son derece hassas bir konudur. Birincisi, çocuklara zarar veren herhangi bir şeye doğrudan bakmak zordur, çoğu zaman acı vericidir. Daha da kötüsü, bu konular ortaya çıktığında, anneler ve babalar yargılandıkları, kınandıkları veya suçlandıkları izlenimini edinebilirler, ki bu iki kat talihsizdir: Birincisi, çünkü bu kültürde çok fazla ebeveyn –ve ben onlardan biri olarak konuşuyorum, hem de üç kez– zaten felç edici bir suçluluk duygusunu omuzluyorlar ve zaten savunmacı hissediyorlar; ikincisi, bu suçlamanın ne kimseye yararı ne de haklı bir tarafı vardır. Hepimiz elimizden gelenin iyisini yapıyoruz. Benim iddiam –gerçekten, tüm bu kitabın itici gücü– elimizden gelenin en iyisinin *daha iyi olmayı hak ettiği* ve şu anda bizim için mevcut olan büyüyen bilgi birikimini birleştirirsek *olabileceğidir*. Sadece tüm kültürümüzün anlaması gereken dinamiklere ışık tutmayı hedefliyorum. Bu ve bir sonraki bölüm, kültürümüzün evrim tarafından ortaya konan gebelik ve doğumun gelişimsel kalıplarını takip etmedeki başarısızlığını izleyerek işe en başından başlıyor.

Rae’nin hamilelik günlüğünde öngördüğü, çocuğun “kararsız veya acı verici anıları” şiirsel bir buluş değil. Rahim içi deneyimlere bilinçli hatırlama erişemeyebilir, ancak bunlar farklı bir hafıza türü olarak yaşamaya devam edebilirler: İnsan organizmasının

hücrelerine ve sinir sistemine gömülü duygusal ve nörolojik izler olarak. Psikiyatr Thomas Verny bu süreci “*beden çapında hafıza*” olarak adlandırır. Rahim içi dönemin duygusal sağlık üzerindeki uzun vadeli etkisini tanımada öncü olan Verny, 1982’de çıkarılan *Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı*’nı yayımladı. Bu kitabın devamında, “Doğum olayından önce, rahimde bir görüntü veya ses parıltısı bile olmadan önce, yaşamlarımızın deneyimini ve tarihini hücrelerimizde kaydederiz” diye yazdı.¹

Son yıllarda, hamilelik sırasında kadınların fiziksel çevresinin, sağlığının ve duygusal dengesinin bebeğin optimal gelişimi için hayati önemini vurgulayan yeni bir bilgi sağanağıyla karşı karşıyayız. Bu arada çağımız; depresyon, anksiyete ve diğer zihinsel sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalan çocukların, ergenlerin ve gençlerin sayısında da önemli artışlar getirmiştir. Genetik kendi başına bu ani değişimleri açıklayamaz. Bu gibi eğilimleri tersine çevirme konusunda ciddiyesek *çevreye* bakarak noktaları birleştirmemiz çok önemli. “Çevre doğumda başlamaz; çevre, bir çevreniz olduğu anda başlar” diyor sinirbilimci Robert Sapolsky. “Bir fetüs olduğunuz anda; annenin dolaşımından, hormon seviyelerinden ve besinlerinden gelen her türlü bilgiye maruz kalırsınız.”²

Çok erken bir faktör, hamile kadınların yaşadığı strestir – duygusal, ekonomik, kişisel, profesyonel ve sosyal. Doktor ve psikanalist Ursula Volz-Boers’in işaret ettiği gibi, “Rahim içi yaşam, bazı insanların bizi inandırmaya çalıştığı gibi bir cennet değildir. Biz ebeveynlerimizin bütün mutlulukları, endişeleri ve zorluklarının birer alıcısıyız.”³ Fakat elbette, en eski faktörün bile kendine özgü daha erken faktörleri vardır: Yani, çağdaş toplumun yetiştirme çevresine, aileye, gelişmekte olan gençlere ve epigenetiğin bize öğrettiği gibi, DNA’nın kendisinin aktivasyonuna getirdiği dayanılmaz baskılar. İstihdam, sağlık ve sigorta sistemleri de dahil olmak üzere kültürümüzün, kadınların doğmamış bebeklerinin ihtiyaçlarını yüksek bir sosyal öncelik olarak tutma becerisini ne ölçüde desteklediğini veya zayıflattığını düşünmeliyiz.

Doğum öncesi kontroller sırasında kaç kadına zihinsel ve duygusal durumları, evde veya işte yaşadıkları stresler hakkında

sorular sorulur? Gelecekteki kaç hekime bu tür sorular sormaları öğretiliyor? Kaç eşin, bebek bekleyen eşlerini aşırı stres ve sıkıntıdan koruma sorumluluklarını anlamalarına yardımcı olunuyor? Kaç işletme hamile çalışanlarının rahatlaması için hükümler hazırlıyor? Bu son sorunun özellikle kasvetli bir cevabı var: Kadınlar, özellikle düşük ücretli işlerde, sıklıkla hamilelik düşmanı bir çalışma ortamından söz ediyorlar. Ancak destekleyici işyerlerinde bile, kadınlar genellikle yetkinlik çılgını bir toplumda performans göstermek, ilerlemek, hatta mükemmelleşmek için benimsedikleri ve kendilerine attettikleri baskının yükünü çekiyorlar. İş nadiren “işte kalıyor”

Rae’nin sezdiği gibi, bebek annenin stresini doğrudan hisseder. *New York Times* 2004 yılında, “Araştırmacılar hareketleri ve kalp atışlarını dikkatle dinleyerek stresli veya depresyondaki annelerin fetüslerinin duygusal açıdan sağlıklı kadınlarınkinden farklı tepki verdiğini buluyorlar” diyordu. “Çalışmalar, doğumdan sonra bu bebeklerde öğrenme ve davranış problemlerinin ortaya çıkma riskinin önemli ölçüde arttığını ve yaşlandıkça depresyon ya da kaygıya karşı daha savunmasız olabileceklerini göstermektedir.” Daha sonra duygudurum düzenlemesi, dürtü kontrolü, dikkat, motivasyon ve saldırganlığın modülasyonunda kilit rol oynayan serotonin ve dopamin gibi temel nörotransmitterler –makalenin bahsettiği öğrenme, davranışsal ve duygudurum zorluklarında da rol oynarlar– anne üzerindeki doğum öncesi stresten etkilenir. Hamilelikte stresli olan annelerin bebeklerinde, bu beyin kimyasalları daha düşük seviyelerde, stres hormonu kortizol ise daha yüksek seviyelerdedir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, aynı çalışma bu yenidoğanların da daha az gelişmiş öğrenme becerilerine sahip olduklarını, sosyal uyarılmaya daha az tepki verdiklerini ve tedirgin olduklarında kendilerini daha az sakinleştirebildiklerini göstermiştir, bu da sürpriz bir sonuç değildir.⁴

Beyindeki madde seviyelerinin ötesinde, hamilelik ve doğum sonrası annenin zihin durumlarının bebeğin gelişmekte olan *beyninin yapısını* şekillendirdiğini gösteren kanıtlar var. Bir çalışmada, Calgary Üniversitesi’nde ebeveyn-bebek ruh sağlığı alanında

Kanada araştırma başkanı olan hemşirelik fakültesi profesörü Dr. Nicole Letourneau ve meslektaşları, çocuğun gri maddesinin, serebral korteksin, anneleri hamileliğin ortalarında depresyon geçiren okul öncesi çağıdaki çocukların beyinlerinin MR tetkikinde daha ince olduğunu bulmuşlardır. Belirttikleri gibi, beyin tarama bulguları çocukta depresyon, anksiyete, bozulmuş dürtü kontrolü ve dikkat zorlukları gibi daha sonraki sorunların habercisi olabilir.⁵ Doğum sonrası depresyonun da benzer etkileri vardı, bu da genç insanın çevreye karşı özellikle savunmasız olduğu, hem doğumdan önce hem de sonra, gelişimde belirli kritik dönemler olduğunu gösteriyor. Bu bulgular, örneğin korku ve duygu işleyen amigdala⁶ gibi beyin yapıları ve otizm gibi nörolojik durumlar üzerindeki annelik stresi etkilerine işaret eden diğer birçok çalışmanıninkilerle uyumludur.⁷

Diğer bulgular, zihinsel sağlık bozukluklarından hipertansiyona, kalp hastalığından diyabete, bağışıklık fonksiyon bozulduğundan enflamasyona kadar birçok yetişkin sağlığı sorunu ve hormonal dengesizliğe karşı zayıf glikoz metabolizmasının, rahim içi stres tarafından daha olası hale getirildiği yönündedir.⁸ Araştırmacılar arasında, yetişkin hastalığının gelişimsel kökenleri olarak adlandırılan şeyin rahimde başladığına dair büyük bir makaleye atıfta bulunmak için “evrensel bir fikir birliği” vardır.⁹

Sağlık ve yaşlanmanın kromozomal belirteçleri olan telomerleri hatırlıyor musunuz? Bu yapıların, anneleri hamilelik sırasında büyük stres yaşayan yirmi beş yaşındaki yetişkinlerde daha kısa, yani daha erken yaşlanmış olduğu gösterilmiştir.¹⁰ Epigenetik bölümümüzden, bir annenin gebelik sırasındaki yüksek stres seviyelerinin yavruların genetik işleyişini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve stres-tepki kapasitelerinin potansiyel olarak yaşam boyu bozulmasına yol açabileceğini de biliyoruz. Bu tür etkilerin orta yaşlara kadar sürdüğü gösterilmiştir.¹¹

Hamilelik sırasındaki maternal stres, yenidoğanlardan alınan dışkı örneklerine dayanarak, doğumdan günler ve hatta aylar sonra daha az sağlıklı bir bakteri karışımı olan bebeğin, bağırsak mikrobiyal florasının zayıf yapısıyla bile ilişkilendirilmiştir ve bu

bebekler arasında bağırsak problemleri ve alerjilerin daha yüksek insidansı vardır.¹² (Bebek bağırsak mikrobiyal florasındaki eksiklik, bebek anne doğum kanalından geçmediği sezaryen işlemlerinden sonra da sık sık görülür.)

Bir annenin duygusal stresi çocuğun gelişimi ve gelecekteki sağlığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olsa da tek başına etkili bir faktör değildir: Kontrol bir kez daha kişilerarası biyolojidedir. Rae ve bende olduğu gibi, bir kadının psikolojik durumları ile babaninkiler arasında karmaşık bir etkileşim vardır. Yakın zamanda İsveç'te yapılan büyük bir araştırma, hamilelik öncesinden ikinci trimesterin sonuna kadar geçen yıl boyunca görülen *baba* depresyonunun (yirmi iki ila otuz birinci gebelik haftaları arasında gelen) aşırı prematüre olma riskini yaklaşık yüzde 40 oranında artırdığını göstermiştir. Bu etki, aslında, sadece orta derecede erken doğum riskini (otuz iki hafta veya sonra) artıran annenin kendisindeki depresyondan daha büyüktür.¹³ Araştırmacılardan biri, "Baba depresyonunun sperm kalitesini etkilediği, bebeğin DNA'sı üzerinde epigenetik etkilere sahip olduğu ve plasenta fonksiyonunu da etkileyebileceği bilinmektedir" diyerek konuya dikkat çekiyordu.

İlk bakışta, babanın melankolisinin anneninkinden daha büyük bir risk oluşturmaması bir anomali gibi görünür. Her zaman olduğu gibi, bağlam her şeydir. Dünyamızda üreme konusunun sosyal bağlamı, kadınlara yakın ilişkiler de dahil olmak üzere yaşamın her alanında savunulamaz derecede stresli roller atar. Çocukların taşıyıcıları olmanın yanı sıra, genellikle erkeklerin yaşamlarındaki psiko-duygusal streslerini hafifletmeleri beklenir. Bir çocuğa annelik yapmak doğanın bir emri olabilir, ancak yetişkin bir erkeğe annelik yapmak hem doğal değildir hem de imkânsızdır. Babanın stresinin, anne üzerinde sonuçları çocukların ve hatta rahimdeki bebeğin gelişiminde rol oynayacak kadar etkili olmasına şaşmamalı.

Burada öngörülebilir bir sosyoekonomik bağlantı da var: Düşük kaynaklı, yüksek stresli bir ABD kentsel ortamını inceleyen yakın tarihli bir Wayne State Üniversitesi çalışmasında, son üç ay

içinde yüksek düzeyde depresyon, kaygı, endişe ve stres bildiren annelerin henüz doğmamış bebeklerinin taramalarında beyin bağlantısındaki anormallikler tespit edildi.¹⁴ Beslenme ve hava kalitesi gibi fiziksel faktörlerin sosyoekonomik durumla etkileşime girerek çocukları depresyon, anksiyete ve DEHB gibi sorunlara daha da yatkınlaştırdığını söylemeye gerek bile yok.¹⁵ “Yoksul insanlar, kötü hava veya psikososyal stres ve diğer şeyler olsun, her konuda bu şeylere daha fazla maruz kalırlar” demişti üreme endokrinoloğu ve New York’taki Mount Sinai Tıp Merkezi’nin önleyici tıp başkan yardımcısı Dr. Shanna Swan, “Bu toplumsal bir sorun ve değişiklikler bireysel düzeyde olmayacak. Toplumsal düzeyde olacak.”¹⁶ Dolayısıyla fırsat eşitsizliği, temel biyolojik anlamda bile, anne karnında başlar.¹⁷

Beyin taramaları, kan testleri, ultrasonlar ve fetal kalp monitörleri olmadan çok önce, eski halklar rahim içi ortamın kutsallığını sezgisel olarak anladılar. Bir keresinde burada, British Columbia’daki bir First Nations grubunda bağımlılık hakkında konuşmuş, yukarıda belirtildiği gibi doğum öncesi gelişim üzerine yapılan çalışmalardan alıntı yapmıştım. Konuşmadan sonra genç bir adam yanıma geldi. “Biliyor musun” dedi, “klanımızda gelenek, eğer kızgın ya da üzgünsen hamile bir kadının yanına bile gitme izin verilmemesiydi. Sıkıntılarını bebeğine yaşatmanı istemedik.” Bazı Afrika kabile toplumlarında, bebekler daha sonra onları dünyaya getirecek şarkılar da dahil olmak üzere, hâlâ annenin karnındayken ritüellerle karşılanırdı.¹⁸ Yeni evinize, dış dünyaya törenle girerken size zaten tanıdık gelen kendi melodinizi ve sözlerinizi duyduğunuzu hayal edin.

Bu tür kolektif gelenekler çoğunlukla sömürgecilik ve atomizasyonla kaybolmuştur, ancak yine de onlardan bir şeyler öğrenebilir ve derslerini uygulayabiliriz.

Profesör Letourneau, “Doğum öncesi depresyon, stres ve anksiyetenin çocuktaki davranış sorunlarını önceden haber verebileceğini biliyoruz” dedi. “Bu davranışları yıllar sonra çocukta düzeltmeye çalışabiliriz ya da çocuğu tedavi edebiliriz veya hamile kadınlara ilk etapta ihtiyaç duydukları desteği verebiliriz.”

Destek. Bunu sağlayan bir dünya inşa etmek istiyorsak alıcılarına, kelimenin onlar için ne anlama geldiğini sorarak başlayabiliriz. Geçenlerde Rae'ye sordum –eğer tekrar başlama şansım olsaydı bundan çok daha önce yapardım– o zamanlar onu neyin destekleyeceğini sordum. Cevabının bilgeliği ya da doğruluğuna herhangi bir ekleme yapamam:

Bir topluluğum olsaydı yardımcı olurdu. Kültürümüzde bir bebeğe hamile kalmak için neyin gerekli olduğu konusunda daha büyük bir fikir birliği olsaydı. Benim hakkımı savunacak bir doktorum, sosyal hizmet uzmanım veya aile üyem olsaydı yardımcı olurdu. Doktor bana bir kez bile duygusal olarak nasıl ilerlediğimi sorsaydı... Birisi kocamı arasaydı: “Bebeğine zarar verdiğinin farkında mısın? Karınla ilgili problemlerin ne olursa olsun, şimdi senin rolün ona ve taşıdığı bebeğe karşı koruyucu olmak” deseydi. Hepimiz hamileliğe girmenin bir türbeye, kutsal bir yere ve zamana girmek gibi olması gerektiğini anlamalıyız: Bir bebek inşa ediliyor.

Bir kadın hamile kalır kalmaz zihinsel sağlığın müfredatta olması gerekiyor – tıpkı fiziksel doğum için doğum öncesi dersler olduğu gibi, duygusal doğum için de olmalı. Kadının odak noktası bebek olmalı, kocası ya da işi değil; kocanın odak noktası –herkesin odak noktası– kadını desteklemek olmalı. Anne babanın bunun ortak bir iş olduğunu; karısı hamileyken, kocasının da hamile olduğunu bilmeleri gerekir. Toplumun hamile kadınları koruması gerekiyor çünkü herkes bu çocuğu yaratıyor. Bebek yapmak için bir dünya gerekir.

BÖLÜM 11

SEÇENEKLERİM NELER? TIBBİLEŞTİRİLMİŞ BİR KÜLTÜRDE DOĞUM

*21. yüzyılın başında, doğaya hâkimiyetimizin sınırları
olduğunu fark ederek doğumu yeniden insancillaştırmak
zorundayız.*

– Michel Odent*

A ile hekimi olarak geçirdiğim onyıllar boyunca, yaklaşık bin doğuma katıldım. Standart ameliyat prosedürü, tıpkı tıp fakültesinde öğrendiğim gibi, doğum yapan her kadına epizyotomi yapmaktı. “Şimdi biraz kesik atma zamanı” diye anons ederdim, bebeğin başı doğum kanalından çıkmaya hazır bir şekilde perineye ulaştığında. Vajinal açıklığın yakınına lokal anestezi enjekte ettikten sonra birkaç santim uzunluğunda bir kesi yapar, bebeği “yakalar” ve hemşireye verirdim. Daha sonra açtığım yarayı onarmaya başlardım. Başka bir yol bilmiyordum.

Yıllar sonra –1980’lerin Karanlık Çağları’nda hâlâ burada, British Columbia’da yasadışı olarak çalışan bazı ebelerden– epizyotominin çoğu doğumda tamamen gereksiz olduğunu öğrendim. Gerçekleşmeye çalışan organik bir süreç var, diye açıklamışlardı bana nazikçe; bu da bir çocuğun cerrahi müdahale olmadan doğmasına müsaade ediyordu. Kim bilebilirdi ki? Bunu daha fazla sürpriz izledi. Kadınlar, görünüşe göre, ayakları üzengilerde olmadan ve hatta dar bir metal kontraksiyona yaslanmadan bebekleri doğurabilirler. “Yatarken, bacakların havada sıçmayı dene”

Ünlü Fransız kadın doğum uzmanı ve pek çok başka kitabın yanı sıra *Child-birth and the Evolution of Homo sapiens*’in de yazarı.

dedi bir ebe, bilgisini sorguladığımda. Diğer şaşırtıcı haber şuydu: Yapılacak en iyi şey komplikasyonları engelleyerek yenidoğanı parlak ışıklar altında dürtmek ve ağzına plastik emme tüpleri itmek yerine ten teması için anneye vermektir. Kordonun hemen kesilmesi de gerekmez: Nabzını tamamlamasına izin verilebilir, bu bebeğe daha fazla oksijen taşıyan kırmızı kan hücresi verir.¹ Sanki Doğa ne yaptığını biliyormuş gibi.

Bir zamanlar sapkın görülen bu uygulamalar o zamandan beri katı tıbbi araştırmalarla doğrulanıyor. Sonunda, doktorlar artık herhangi bir “profesyonel” yardımı olsun ya da olmasın, insanların yüz binlerce yıldır yaptıkları şeyleri vicdanen destekleme iznine sahipler – daha doğrusu bunu yapmak durumundalar. Amerikalı gazeteci Anne Fadiman’ın Amerika Birleşik Devletleri’ne gelen Hmong göçmenlerini kuşatan tıp kültürlerinin çatışması üzerine aydınlatıcı çalışmasında tanımladığı gibi, bu Asyalı kadınlar, “doğum sırasında çömelmek ve vajinal açıklığı genişletmek için epizyotomi kesilerine izin vermeyi reddetmek” de dahil olmak üzere kendi yöntemleri adına “en iyi uygulamalarımızdan” bazılarına inatla direndiler... “Birçok Hmong kadını, karınlarına tükürükle masaj yapan ve bebek ortaya çıkmadan hemen önce yüksek sesle mırıldanan kocaları tarafından arkadan tutulmaya alışkındı.”² Kısacası yanlarında, gelenekleri, sezgileri, doğuştan gelen beden duyuları, Doğa ve –şüphesiz bihaber oldukları– en güncel bilim vardı.³ Kelimenin tam anlamıyla arkalarını kollayan kocalarından bahsetmiyorum bile.

Modern doğum uzmanlarının ortaya çıkışı, birçok kadını ve bebeği önlenebilir acı, hastalık ve ölümden koruyarak minnettar olunacak çok şey getirdi. Sorun şu ki zaferleriyle birlikte ve genel olarak Batı tıbbının mekanik yaklaşımına uygun olarak, obstetrik uygulama annelerin ve bebeklerin gerçek ve doğal ihtiyaçlarını görmezden geliyor – aslında çoğu zaman onlara saygısızca davranıyor. Bebekleri dünyaya getirmek sadece itme ve çekme, kesme ve yakalama meselesi değildir. İnsani gelişmede önemli bir eşiktir ve nasıl geçildiğinin ömür boyu sürececek potansiyel sonuçları vardır. Günümüz tıbbi uygulaması doğum sürecini patolojikleştirerek,

doğanın ve insan vücudunun bilgeliğiyle çelişmektedir. Daha da kötüsü, kendisini bilimle aynı hizaya getirme ve önce “zarar vermeme” konusundaki kendi taahhütlerini bile sık sık ihlal ediyor. Asırlık deneyime dayanan geleneksel bilgeliği onurlandırmak için tıbbi çalışmanın büyük başarılarını terk etmemize gerek yok. Her ikisini de kucaklayabiliriz.

“Doğal” ya da başka türlü herhangi bir doğum türünü savunmayacağım ya da herhangi bir kadının bu son derece önemli olay etrafındaki bireysel seçimlerini yargılamak şöyle dursun, hiçbirini eleştirmeyeceğim de. Benim ilgi alanım, bu kitabın genel odağına uygun olarak, bu tür seçimlerin yapıldığı kültürel bağlamdır – *kim tarafından ve ne şekilde yapıldığını* içerir. Şair Adrienne Rich’in *Of Woman Born* adlı kitabında belirttiği gibi: “Tüm kadınların her noktada gerçek seçimlere sahip olması için ataerkil kültürde anelikte somutlaşan gücü ve güçsüzlüğü tam olarak anlamamız gerekir.” Kadınları hayatlarının belki de en önemli geçişi sırasında tıbbi bakımın pasif alıcılarına indirgemek insanlıktan çıkarıcıdır, üstelik sadece mecazi olarak da değil: Anne ve bebeğin gerekli bağını ve gençlerimizin sağlıklı gelişimini sağlamak için milyonlarca yıl boyunca türümüzde gelişen fizyolojik, hormonal ve psikolojik süreçleri bozar.

Birkaç yıl önce, demedikalize doğum uygulamalarını kucaklaması ve savunmasıyla dünyaca ünlü Dr. Michel Odent ile konuştum. “Anne ve bebek arasındaki ilk teması bozmayı bırakmak için doğumu endüstriyel faaliyetlerden arındırmalıyız” dedi büyüleyici bir Fransız aksanıyla. “Hayal et” diye ekledi gülerek, “anne goril doğum yapıyor ve sen de onun yeni doğmuş bebeğini almayla çalışıyorsun. İşte o zaman koruyucu anne agresif içgüdüünün ne olduğunu anlarsın. Medeniyetimizde bu içgüdüüyü uzun süre bastırdık.” Doğuştan gelen bilginin bastırılması, tıbbın talihsiz eğilimlerinden biridir.

Aklı başında bir sistemde yalnızca riski azaltmak, sağlığı en üst düzeye çıkarmak ve hayatta kalmayı sağlamak için gerektiğinde uygulanacak olan tıbbi müdahale, varsayılan yaklaşım haline gelmiştir. Buna çok açık bir örnek, sezaryen doğumun hızla yükselen

oranıdır: Gerekğinde hayat kurtarıcı, gerekmediğinde ise potansiyel olarak zararlı bir müdahale. En iyi tahminlere göre, sağlıklı sonuçlar elde etmek için doğumların yaklaşık yüzde 10 ila 15'inin sezaryenle bitmesi gerekiyor. Burada, memleketim British Columbia'da bu oran, dünyanın diğer birçok yerinde olduğu gibi, bazı ülkelerin bu sayıyı aşmasıyla birlikte, şimdi yüzde 40'a yaklaşıyor; dünya çapında, bu cerrahi doğumların sayısı 2000 ve 2015 yılları arasında iki katına çıkmıştır. "Düşük obstetrik riskli doğumlarda, özellikle de daha eğitimli kadınlar arasında, örneğin Brezilya ve Çin'de, belirgin şekilde yüksek sezaryen gözlendi" diye belirtiyordu *Lancet* tarafından 2018'de yapılan ayrıntılı, neredeyse küresel bir anket.⁴

Bu tür prosedürlerin yaygın olmasının sağladığı, kanıtlanabilir bir "katma değer" olsaydı bu kabul edilebilir olurdu, ancak böyle bir şey yok. *Lancet* raporunda, "Sezaryen son 30 yıldaki doğumlarda ideal oran olan %10-15'i aşarken önemli maternal veya perinatal faydalarının da olmadığı" belirtildi.⁵ Amerikan Kadın Doğum Uzmanları ve Jinekologlar Koleji bile, 2014 yılında "sezaryen doğumun aşırı kullanıldığına dair önemli endişeler" dile getirdi.⁶

Odent, Kuzey Amerika'daki tıp mesleğinin ebelerin geleneksel rollerini yerine getirmelerini engellemek için hâlâ canını dişine takarak savaş verdiği 1986 yılındaki bir doğum konferansında, "Obstetriğe güvenli alternatifler bulmak istiyorsak ebeliği yeniden keşfetmeliyiz" dedi. Birçok bölgede bu mücadele bitmekten çok uzakken diğer pek çoğunda da en iyi ihtimalle isteksizce gözlemlenen bir ateşkes hüküm sürüyor. Odent, "Ebeliği yeniden keşfetmek, doğum işini kadınlara vermekle aynı şeydir" diye ekledi. "Cerrahi ekiplerin onları kontrol etmek yerine ebelerin ve kadınların hizmetinde oldukları bir geleceğin nasıl olacağını hayal edin."⁷ Aslında, tıbbın Doğanın yöneticisi değil, yardımcısı olmasını öneriyordu – "uzman doktor" ifadesinin radikal bir şekilde yeniden yorumlanması.

Mesele özerkliktir, vazgeçilmez bir insani ihtiyaç. Doğum uygulamaları, bir kültürün gizli veya açık değerlerini; gücü kimin kullandığı ve insanların kendi bedenleri üzerinde ne kadar gerçek

kontrol sağlayabilecekleri açısından ifade eder. Modern araştırmalar, doğum bakımına yapılan müdahalelerin hormonal süreçleri bozabileceğini, faydalarını azaltabileceğini ve yeni zorluklar yaratabileceğini ortaya koymaktadır.⁸ “O zaman” dedim Yeni Zelanda’da yaşayan bir doktor, savunucu ve çocuk doğurmanın normal fizyolojisine saygın bir genel bakış hakkında yazan Sarah Buckley’e, “hızla artan tıbbileştirilmiş müdahale oranlarını nasıl açıklayabiliriz?” Tamamen tıbbi kaygılara dayanan bir cevap bekliyordum. Aslında cevabı, çok daha geniş çaplı bir normal efsanesinin vuku bulduğu kültürleşmenin nasıl olduğuna ilişkin akıllıca bir cevaptı. Dr. Buckley, “Doktorlar” dedi, “annelere damgaladığımız, çok açık ve savunmasız olduklarında, teknolojinin bedenden üstün olduğu ve kadın bedenlerinin özünde başarısızlığa mahkûm olduğuna dair toplum beklentilerinin uygulayıcılarıdır. Kültürün, kadınlara bedenlerinin doğası gereği kusurlu olduğu ve üst düzey teknolojik bakıma ihtiyaç duyduğu görüşünü aşlamak istediği gerçekten açıktır.” Ve bu, “*çocuğu kültürün taleplerine uygun olması için nasıl yetiştirdiğine*” kadar devam edecek, diye ekledi.

Sistematik cinsiyetçilik oyun alanını özellikle kadınlara karşı eğer de Batılı tıbbi görüşün temelini oluşturan gereksiz tıbbi müdahalenin daha geniş kapsamlı bir nedeni de vardır: doğal süreçlere duyulan güvensizlik ve neyin yanlış gidebileceği, olabileceği veya gideceği korkusu.’ Vancouver’daki BC Kadın Hastanesi’nde aile hekimliği bölümünün eski başkanı Michael Klein, tıbbi doğum üzerine kapsamlı araştırmalar yaptı. “Doğumu korkutucu ve tehlikeli gören çok önyargılı bir ortamda eğitim alıyorsunuz” diyordu. Tıp eğitimine egemen olan paradigma “doğumu, gerçekleşmeyi bekleyen bir kazadan, pelvik tabanınızın bükülerek formunu kaybetmesi için bir fırsattan başka bir şey olarak görmez. Kadınlar, etkisiz hale getirilmesi gereken patlamamış bombalardır.” Tıp fakültesi ve stajım boyunca doğumun sorunlarını, komplikasyonlarını ve tehlikelerini tahmin etmek üzere eğitildim. Şimdilik her şey yolunda. Sorun şu ki, eğitimimdeki hiçbir şey beni *Doğa ile aynı hızaya gelmeye teşvik etmedi*. Bana doğumun, bebeği

Ve ihtilafli ABD sisteminde, davaların dehşeti ve yüksek sigorta primleri.

annenin bedeninden çıkarmanın mekanik bir prosedürden daha fazlası olduğunu öğretmek hastalarım ve ebe meslektaşlarıma kaldı – kökleşmiş, evrimsel olarak türetilmiş amaçları olan, hem fizyolojik hem de duygusal bir şey.

California'lı bir tanıdığım, Sherri Dolman, hamilelikleri sırasında yoğun ve uzun süreli bir özerklik mücadelesi vermek zorunda kaldı. Muzaffer bir sona rağmen, hikâyesi tıbbi korku hikâyesidir. “Üç yıl boyunca o çocuğa hamile kalmaya çalıştım” diye anlatıyordu. “Ama hamile kaldığımda, artık çocuğum veya kendim için kararlar verebilecek durumda değildim. Bunu hayatım boyunca asla üzerimden atamayacağım.” Dolman, istemediği ve daha sonra kanıtladığı gibi, asla ihtiyaç duymadığı bir sezaryene zorlandı. “Doktorum kararlarıma saygı duymadı” diye aktarıyor; “özerk bir insan olarak bana da saygı duyduğunu düşünmüyorum. Beni benden daha iyi bildiğini düşündüğüne inanıyorum. Bir erkeğe vücuduyla ne yapıp ne yapamayacağının söylendiği tek bir örnek bile düşünemiyorum ama kadınlara bu her gün söyleniyor.”

Otuz dört yaşındaki Dolman, daha kendisi korkak bir gençken dünyaya getirdiği, on yedi yaşında bir oğlan annesiydi. Muhtemelen stresli ruh halinden dolayı doğumu yavaş ilerlediği için sezaryen yaptırmıştı. Bir dahaki sefere vajinal doğum yapmaya niyetliydi. Partneriyle üç yıl uğraştıktan sonra bir kız çocuğuna hamile kaldılar. “İlk andan itibaren bu kez sezaryen olmayacağıma yemin ettim. Kızımı, Doğanın istediği gibi doğuracaktım. Vücuduma güveniyordum, bunu yapmak için ihtiyacım olan desteği alacaktım.” Olabildiğince çok doktorla görüşerek gerekli özeni gösterdi. “Hepsi ‘Bir kez sezaryen, her zaman sezaryendir’ dediler. Benimle bu konuda konuşmayı dahi istemiyorlardı. ‘Seni hasta olarak alacağım’ dediler, ‘ama sezaryenini planlayacağız.’”

Tıbbi açıdan konuşursak, doktorlar tamamen yanlış yoldaydı. Kızına hamile kalındığında, sezaryen sonrası vajinal doğumun (*vaginal birth after cesarean section* – VBAC) güvenliği uzun süredir belgelenmişti ve sözde riskin –doğum kasılmalarının baskısı altında rahmin yırtılması– göz ardı edilebilir olduğu ve ilaçsız doğuma engel teşkil etmediği gösterilmişti. Gerçekten de yüksek riskli

perinataloji uzmanı Dolman'ın rahmini ayrıntılı bir taramayla değerlendirip böyle bir aksilik yaşama ihtimalinin, hiç hamile kalmamış birinden daha fazla olmadığını doğruladı. Beyin yıkamanın ne kadar derin olduğunun bir işareti olarak, doğum uzmanı yine de vajinal seçeneğe karşı çıktı. Sonunda Dolman'ın doğal doğum tercihini desteklemeyi kabul eden tek doktor da mümkün olan en son anda korkup vazgeçti.

Hiçbir anormallik göstermeyen rutin bir cenin izleme seansının ardından, Dolman'ın hastaneden ayrılması fiziksel olarak yasaklandı, tutuklanmakla tehdit edildi ve kızını ameliyatla doğurmaya kabul etmesi için gözü korkutuldu. Bu üzücü deneyimden sonra, "TSSB'nin bir versiyonu" dediği şeyi yaşadı... "Günlük hayatımda işlevlerimi yerine getiremez hale geldim. Kızımı hayatının ilk anlarında teselli edemeyen ve ona dokunamayan bir anne olarak kendimi başarısız hissettim. Onun burada olmasıyla hiçbir ilğim yokmuş gibi hissettim. Onunla bağlantımın koptuğunu hissettim. Bana ihtiyacı olunca ağlardı ama ben yeterli olduğumu hissetmiyordum. Hayatının ilk yılı boyunca her gece ağlayarak uyudum."

Dolman'ın müteakip iki doğumu, onun kefaretiydi; rolünü tam olarak geri kazanmasıydı.

Bir ebenin gözetiminde üçüncü hamileliğini tamamlayarak keyifli bir vajinal doğum gerçekleştirdi. Bunu "çok, çok acı verici" olarak tanımlasa da hayatının "en şaşırtıcı ve heyecan verici deneyimleri" arasında sayıyor. Pek çok kadın için olduğu gibi, Dolman'ın kendi seçimlerini yapma yetkisi, ıstırapın diğer tarafına geçmenin anahtarıydı. "Ne kadar acı verici olursa olsun, desteğim vardı ve kendi vücudumun kontrolü bende idi. Bu, önüme ne çıkarsa çıksın, bana çok güç veren bir şeydi – kendi bedenimden sorumlu olmak demektir." On yıl sonra, bunu anlatmak hâlâ gözlerini yaşırtıyordu. "Sevinç gözyaşları" diyerek hemen teskin etti beni. "Kızım bana her zaman 'Doğum hikâyemi anlat' diyor. Onunla ten tene temasım varken her tarafıma kakasını yapmasını çok komik buluyor ve hikâyeyi her anlattığımda gülüyor. Bu, kendi içinde bir bağ kurma deneyimiydi, hatta bunu onunla paylaşmak bile öyle. Bu, hayatının bir parçası." 2011'de Dolman,

dört kilo 150 gram ağırlığında sağlıklı bir çocuk daha doğurdu. O doğum da vajinaldı, yine hastanede ve ebe gözetimindeydi, kurul onaylı on kadın doğum uzmanı tarafından böyle bir doğuma kalışmaması için sert bir şekilde uyarılmasından beş yıl sonraydı.

Zaferlerin hepsi aynı görünmüyor, olmamalı da. Anestezi bölümünde asistan olan Danielle, “Tıbbi deneyimlerime dayanarak, hiçbir şeye çok sıkı bağlanmak istemeyeceğinizi biliyorum” diyordu. “Yine de, işlerin nasıl gittiğine dair inançlarım ve fikirlerim vardı... Başlangıçta suda, ormanda kiraladığımız bir kulübede evde doğum yapmayı planlamıştım.” Öyle olmadı. Evde çok az ilerleme görülen uzun süreli doğum denemesinden sonra ebe, Danielle’e biraz rahatlama sağlamak için hastaneye kaldırılıp epidural yapılmasını önerdi. İlerlemeyi desteklemek için doğum hormonu oksitosin verildi, ama boşuna. Otuz altı saatlik yoğun doğum sancılarının ardından, Danielle cerrahi doğumun gerekliliğini kabul etti. Bugüne kadar, deneyiminden pişman olmadı.

Danielle’in süreci Sherri’ninkinden farklı bir biçim almış olsa da iki doğum temel bir açıdan birbirine benziyordu: Anne kendini yetkili hissediyordu. “İnsanlar beni dinledi. Herkes endişelendiğimi duymaya zaman ayırdı. Cerrahın asistanı bile burada aile hekimliği yapan bir kadın olarak beni görmeye geldi. Benimle tanıştı, gözlerimin içine baktı ve tamamen oradaydı. Herkes oradayken kendimi güvende hissettim.” Bu sözlerde kadının yaşadığı deneyimin kalitesini belirleyen ikinci faktörü duyuyoruz: güvenlik ve destek.

Kadınların güçlü yanlarını ve kırılganlıklarını onurlandıran bir sağlık sistemi, onlara sevebilecekleri bir doğum deneyimi için en iyi şansı verir. Bu görüş, Brooklyn doğumlu, British Columbia’da yaşayan ebe Ilana Stanger-Ross tarafından yazılan *A Is for Advice (The Reassuring Kind)* adlı hamilelik kitabının kıymetli içeriğinde yer alıyor. “En olumlu doğum deneyimlerini bildiren kadınlar” diye gözlemliyor, “tüm kararları anladıklarını hisseden ve karar alma sürecinde söz sahibi olmuş olanlardır. Bu, ‘doğal’ doğumlar yapmayı uman kadınlar arasındaki karmaşık doğumlar –çoklu müdahale gerektiren doğumlar, ameliyatla sonuçlanan doğumlar– için bile geçerlidir.”⁹

Çocuk doğurmanın fizyolojisini öğrenmek Doğanın doğuştan gelen bilgeliğine ve onun en yüksek evrimsel başarısı olan insan vücuduna hayret etmektir. Biyolojik sonuç şudur:

Memeli doğumu, bir bebeği rahimden çıkarma sürecinden daha fazlasıdır. Hayata hazırlıktır. Doğanın tasarladığı şekliyle doğum süreci, östrojen, oksitosin ile duygu ve davranışları yöneten bir dizi nöral sistemi harekete geçiren prolaktin gibi hormonların salınmasını teşvik eder, bebeğin kısa ve uzun vadede iyi olmasını sağlar: sıcaklık, beslenme, bağlanma, korunma vb. Başka bir deyişle, doğum, çocuğun erken dönem gelişiminin merkezi olan anne-bebek ilişkisi için şablon hazırlar.¹⁰

Onyıllardır bebek yakalama oyununun dışında olduğum için Stanger-Ross ile konuştuğumda kullandığı bir tabire hazırlıksız yakalandım: “Doğum travması.” “Bu bir terim haline geldi” dedi. “Maalesef birçok kadın, doğum deneyimlerinin bir travma olduğunu düşünüyor ve bu, elbette ebeveyn-çocuk ilişkisini etkileyecek. Doğum travmatik olduysa şimdi kollarınızda yeni doğmuş bir bebek varken bu nasıl tercüme edilir?”

Sanki planlamışçasına, bu bölümü bitirdiğim gün yaptığım bir sohbet aracılığıyla bana bu endişe verici eğilimin ders kitabı niteliğinde bir örneği verildi. O sırada şehrinin saran COVID-19 salgını hakkında haber yapan New Yorklu bir gazeteci benimle video konferans üzerinden röportaj yapıyordu. Bir noktada, benim ona verdiğim adıyla Courtney, üç aylık melek yavrusunu gururla gösterdi. O sırada ne üzerinde çalıştığımı öğrendiğinde, Mount Sinai Hastanesi’nde New York’un önde gelen, saygın kadın doğum uzmanlarından birinin elindeki son deneyiminin korkunç hikâyesini anlattı. Hayal edilebilecek kadar net bir şekilde, normalleştirilmiş bir obstetrik travma hikâyesi.

Otuz yedi yaşında ve sağlıklı olan Courtney, sorunsuz bir doğum bekliyordu. Otuz haftalıkken doktor onu aradı ve sanki bir kararnameyle, yaşı göz önüne alındığında otuz dokuzuncu haftada doğumun başlatılacağını duyurdu. Doktor, otuz beş yaşından büyük herkes için “buradaki ofis protokolünün” bu olduğunu söyledi. “Geçen mayısta ofisine girdiğimden beri yaşımlı biliyordu”

dedi Courtney. “Öyle şaşırdım ki telefonu kapattım – neredeyse konuşamaz haldeydim. Yarım bardak şarap içmem gerekiyordu. Çok üzüldüm, bütün gece uyumadım.” Oradan sonra her şey yokuş aşağı gitti. Courtney, “esnekliğin aniden ortadan kalkmasını ve zalimce bir diktanın dayatılmasını” acıyla hatırladı. “Beklediğim türden bir ilgi değildi. Doktorlar tarafından zorbalığa uğramaya veya aşağılanmaya alışkın değilim. Ses tonu o kadar toksikti ki... sonra bir de, ‘Bu bebek *kocamannn*’ deyip duruyordu. ‘*Kocamannn* olacak.’ Ona, ‘Bekle, büyüme taramalarının kilo tahmininde kötü bir şöhrete sahip olduğumu duydum’ dedim. O, ‘Sinai’de değil’ diye yanıt verdi. ‘En az dört buçuk kilo olacak.’” (Bebeğin gerçek doğum ağırlığı: Dört kilodan az.)

Courtney yeni bir doktor bulmayı düşündü, ancak hamileliğin bu son dönemlerinde ve hâlâ uzmanın referanslarına duyduğu hayranlıkla olduğu yerde kaldı. “Otuz sekizinci haftadan sonra her hafta ‘Bu vajinal doğum için gerçekten iyi görünmüyor, gerçekten iyi değil’ diyordu. ‘Sana ne söyleyeceğimi bilmiyorum.’ Sürekli, ‘Gerçekten sezaryen istemiyorum’ diyordum. Ve bu, artık her hafta bizim dinamiğimiz haline geldi. Hamileliğimin son üç dört haftasında çok kötü bir ruh hali içindeydim: hıçkırıklar, sinir krizi... Belirlenen saatte Mount Sinai’ye vardık ve korkunç bir manzara. Üç saattir bir bekleme odasındaydık, milyonlarca farklı şey oluyordu ve ben de partnerime, ‘Neden buradayım? Brooklyn’e geri dönme ve doğal olarak doğum sancısı çekme hakkımız tamamen bize ait’ deyip durdum.” Çok övülen bir tıp uzmanı tarafından gözü korkutulmuş ve “uzman”ın otoritesinin kişinin kendi otoritesinden üstün olduğu bir kültürde büyümüş olan Courtney, kendini savunmak için gereken niteliklerden yoksundu. Sonunda yapay sancıyı ve on beş saatlik sonuçsuz doğumun ardından kaçınılmaz ameliyatı kabul etti.

“Çok güçsüzdüm. Kusup duruyordum. Bununla ilgili her şey en büyük kâbus gibiydi. ‘Siktir et, sezaryen yapalım gitsin’ dedim. Sanki bu noktada başka ne seçeneğim var ki?” Böylece ameliyathaneye girdik ve masaya kustum, hıçkıra hıçkıra ağlıyordum, aklım başımdan gitmişti, titriyordum. Ameliyata başladılar;

sanki sonsuza kadar sürdü. Sonra bana, ‘Ah, karın kaslarının bu kadar güçlü olduğunu bilmiyordum’ dedi. Öyleydi çünkü yirmi yıldır Pilates yapıyorum. ‘Neden fark etmedin’ diye düşündüm. ‘Dokuz aydır düzenli olarak beni muayene ediyorsun ve bu ameliyatı haftalardır bekliyorsun.’ Ertesi sabah bana dedi ki –bunu hayal edebiliyor musun?– ‘Mount Sinai tarama departmanını arayıp büyüme taramalarının ne kadar hatalı olduğunu söyleyeceğim!’ O hafta boyunca hastanede, ne kadar ihlal edildiğime ağlayarak geceleri uyumadan öylece yattım.”

Courtney’e bir ebeyle çalışmayı düşünüp düşünmediğini sordum. “Ben o kadar solcu değilim” dedi. “O kadar merkezden uzak değilim. Tamamen sisteme dahil oldum.”

Şimdi, bu sinir bozucu hikâyenin ayrıcalıklı, beyaz bir orta sınıf bağlamında geçtiğini unutmayın. Yoksul kadınlar için, özellikle beyaz olmayan kadınlar için doğum yapan annelere yönelik muamele, ölümcül durumlara varan sonuçlarla çok daha acımasız olabilir. 2019 Dünya Sağlık Örgütü raporuna göre, “[küresel bir ankette] kadınların %42’si sağlık merkezlerinde doğum sırasında fiziksel veya sözlü tacize ya da ayrımcılığa maruz kaldıklarını, bazı kadınların yumruklandığını, tokatlandığını, onlara bağırıldığını, onlarla alay edildiğini veya zorla bastırıldıklarını söylüyor.”¹¹ Bu, sözde üçüncü dünyayla da sınırlı değil. Kendi ülkemde, yakın zamanda Quebec’te bulunan bir tesisteki hastane personelinin doğum yapan bir Yerli kadını alaya aldığı ve sözlü olarak taciz ettiği bir cep telefonu videosu ortaya çıktı. Hemşirelerin “ona aptal dediği ve onun sadece seks için iyi olduğunu, ölmesinin daha iyi olacağını söylediği duyuluyor.” Dakikalar sonra kadın ölüyor.¹²

Michel Odent bana, “Benim için ideal doğum, ışıklar loşken, yanında sakince oturmuş örgü ören bir ebeyle sessiz bir odada yalnız başına kalan bir kadın görüntüsü” dedi – parlak ışıkların, gürültülü makinelerin ve telaşlı tıbbi personelin doğum süreci üzerindeki zararlı etkisine dair alaycı ama zekice bir yorum.

Bu bizi insan doğasıyla ilgili bölümümüzde yer alan “içsel beklenti” tartışmasına geri getiriyor. Tüm organizmalar gibi biz de hayatın içimizde belirli parametreler dahilinde gelişeceği beklentisiyle ortaya çıkıyoruz. Uyum sağlayabilen yaratıklar olduğumuzdan, en iyisinden daha azına –bir bedel karşılığında– katlanabiliriz. Jean Liedloff bir Aborijin orman toplumu üzerine yaptığı çalışmasında, “Bebğin travmasız bir doğum sırasındaki deneyimleri, yalnızca onun ve annesinin eski beklentilerine karşılık gelenler olmalıdır” diye yazıyor. Diğer memeliler doğum için karanlık, sessiz, تنها yerler ararken biz doğum travmasını “çelik aletler, parlak ışıklar, lastik eldivenler, antiseptik ve anestetik kokuları, yüksek sesler veya makine sesleriyle davet ediyoruz.”¹³

Kimse olağandışı bir şey görmese bile anneler bunu hisseder. İlk doğumumuzda eşimin bana “İkın kızım, ıkın” diyen hemşire hakkında, “Şu kadına çenesini kapamasını söyle” diye fısıldadığını hâlâ hatırlıyorum. Bir insanın bedeni özellikle hassaslaştırıcı hormonların etkisi altında, güvenlik ve duygusal bağlantının yokluğunda arıza verebilir. Kadının sessizlik, güvenlik ve uyum sağlama ihtiyacından habersiz olan hastaneler, kendi kendini devam ettiren bir döngü yaratır ve birçok kadını doğum komplikasyonlarını çözmek için müdahale etmeleri gerektiği konusunda kışkırtır.

Ilana Stanger-Ross, geleneksel bilgeliği ve modern bilimi, daha mantıklı bir sistemde söylenmesine bile gerek kalmayacak sözlerle özetledi: “Doğum sancısı çekmekte olan birine, kutsal bir yaşam geçişi yaşayan bir kişi olarak yaklaşmalıyız. Onlar hasta değil. Onlar doğum sancısı çekiyorlar – *ki bu çok normal bir şey.*”

Bu ciddi hemşire ve ben yıllar sonra BC Kadın Hastanesi’nin kadın doğum bölümünde çok yakın meslektaşlar olduk.

BÖLÜM 12

AY'DA BAHÇECİLİK: ALTI OYULMUŞ EBEVEYNLİK

Hepimiz çocuklarımızı kaybettik... Baksanıza onlara, Tanrı aşkına –sokaklarda şiddet eğilimli, alışveriş merkezlerinde komada, televizyonun önünde narkoz altındalar. Hayatım boyunca çocuklarımızı bizden alan korkunç bir şey oldu.

– Russell Banks, *The Sweet Hereafter*

Modern toplum ebeveynlik uzmanlığı konusunda bilgi sağanağı altında. Herhangi bir kitapçıyı inceleyin; raflar boyu, cilt cilt annelerin ve babaların gebe kalmaktan okulu bırakmaya kadar, bu kayalık arazide gezinmelerine yardımcı olmaya adanmış kitaplar görürsünüz. Ebeveynlik blogları, sosyal medya grupları ve çevrimiçi dersler boldur. TED Talks web sitesindeki bir liste “Ebeveynliğin Ön Cephelerinden Hikâyeler” sunuyor. Yarım ağızla olsa bile, savaş bölgesi dili birçoklarında yankı buluyor; “İyi ebeveynler” olma mücadelesi, zamana karşı, kendimize karşı, hatta çocuklarımıza karşı uzun süreli bir savaş gibi görünebilir. Çoktan kaybolmuş, yön arar bir halde kitap rafına varıyoruz. Çocuklarımız için doğru olanı yapmak istiyoruz; sadece *nasıl* olduğunu bilmiyoruz. Keşke bize rehberlik edecek bir iç pusulamız olsaydı.

İyi haber şu ki, var: Hepimiz, insan olduğumuz için, çocuk yetiştirme konusunda doğal bir dürtü ve yetenekle donatıldık. Kötü haber şu ki, toplumumuzun yol gösterici varsayımları ve hâkim önyargıları bizi, türümüze öylesine içkin olan ve öğretilemeyecek, sadece aktif hale getirilebilecek ya da devre dışı bırakılabilecek

kadar doğuştan gelen bilgidен yabancılaştırmaya hizmet ediyor.

Bu bölümde, modern Batı kültürünün normal fikrinin ebeveynliği baltalamasının iki yoluna bakacağız: girişim içgüdümüzün aşınması ve sağlıklı çocuklar yetiştirmeye düşman, soyutlayıcı veya stresli koşulların yaratılması. Bir çocuğu büyütmek için bir dünya gerekiyorsa, nasıl yapılacağını unutmamız için de toksik bir kültür gerekir.

İçgüdüyü Bastırmak (Kitapla)

Son zamanlarda, kendisi de bir anne olmasının dışında, gelişim psikolojisi alanında hiçbir geçmişi olmayan bir ekonomist tarafından yazılan bir ebeveynlik kitabı çok satanlar arasına girdi. Zor hesaplar yapan Emily Oster, *Cribsheet: A Data-Driven Guide to Better, More Relaxed Parenting, from Birth to Preschool*'u [Kopya Kâğıdı: Doğumdan Okul Öncesine Kadar Daha İyi, Daha Rahat Ebeveynlik İçin Veriye Dayalı Bir Kılavuz] sunar. Kitap, diğer şeylerin yanı sıra, emzirme ve yeni doğmuş bebeğiyle birlikte uyuma gibi eski uygulamaları önemsiz gösteriyor. Sempatik bir *New Yorker* yazısının ifade ettiği gibi, “[Bu] kitabın sık sık tekrarladığı ana meselelerden biri, ebeveynin tercihlerinin önemli olmasıdır. *Sen ne istiyorsun?*” Övgü devam ediyor: Yönetim ilkesi, çocuğun *ihtiyaç duyduğu* şey değil, ebeveynin *tercih ettiği* şeydir. Sorun şu: Herhangi bir kültürel bağlam, üyelerinin tercihlerini kendi suretinde şekillendirmek zorundadır. Biz yetişkinlerin doğal olmayan koşullarda “tercih ettiğimiz” şey, doğamızın bizim tercih etmemizi istediği şeyle çatışabilir. Öyle oluyor ki, bugün ebeveynler ipuçlarını, hem çocuğun gelişimsel ihtiyaçları *hem de* ebeveynlerin bu ihtiyaçları karşılayabilmek için neye ihtiyaç duyduklarıyla temasını kaybetmiş bir kültürden alıyorlar.

Oster'ın niyeti şüphesiz iyi. Kitabının yayımlandığı dönemde *New York Times* onun tarafından yazılan, “Tüm Suçluluk-Dolu Ebeveynlerin İhtiyacı Olan Veriler” başlıklı çevrimiçi bir yazı yayınladı.¹ Diğer ebeveynleri utançtan kurtarmak takdire şayan

bir hedeftir. Ancak en dikkatli seçilmiş verilerin bile suçluluk için zayıf bir panzehir olduğu gerçeğinin yanı sıra ya konu daha karmaşıksa? Ya endişeli ebeveynlerin hissiyatı bilgi veya rakamsal veri eksikliğinden değil, uzun süredir demlenen, kültürel olarak tetiklenen, kendi en derin içgüdülerine yabancılaşmadan bahsediyorsa? Kodlandıkları genler gibi, içgüdüler de kendilerini otomatik veya özerk bir şekilde ortaya koymazlar. Daha ziyade, uygun çevre tarafından uyandırılmaları gerekir, aksi takdirde onlarla temasımızı kaybetmeye meyilliyizdir. Bu, gayri tabii koşullarda yaşamaya zorlanan diğer hayvanlar için olduğu kadar insanlar için de geçerlidir. Günümüzde “ebeveynlik uzmanlarının” çoğalmasını, bu kopukluğun çözümü değil, bir işareti olarak düşünebiliriz.

Tabii ki 21. yüzyılın başlarındaki kültür bu açıdan tam olarak benzersiz değildir. Tıpkı insan doğası teorilerinde olduğu gibi, Batı medeniyeti boyunca çocuk yetiştirme tutumları, yaklaşımları ve doktrinleri de kendi özel zamanlarını ve yerlerini yansıtmış, güçlendirmiştir. Bu, bebek öldürme, terör ve istismarı içeren çoğunlukla kasvetli bir yörüngedir: Elbette, hepsi kendi zamanlarında normalleştirilmiştir. 14. yüzyıl civarında, psiko-tarihçi Lloyd deMause’un yazdığı gibi, “Çocukların fiziksel olarak belli bir kalıba sokulmasından daha popüler bir görüntü yoktu, çocuklar dövülerek şekle sokulacak yumuşak balmumu, siva veya kil gibi görülüyordu.”² Amaç, doğumdan itibaren çocuğun bağımsız ruhunu kırmaktı. Ebeveynlik kitaplarının da tam bu dönemde ciddi bir şekilde çoğalmaya başladığına dikkat çekiyor.

19. yüzyılın ortalarında, deMause’un *sosyalleşme modu* olarak adlandırdığı şey ortaya çıktı; amacı, “başkalarıyla iyi oynayan” –yani toplumun beklentilerine uyan– sosyal olarak işlevsel bir kişiliğin teşvik edilmesidir. Bu yaklaşım “tüm 20. yüzyıl psikolojik modellerinin kaynağı” haline geldi. Bunların arasında, milyonlarca kişinin ebeveynlik uzmanı olan ikonik Dr. Benjamin Spock tarafından popülerleştirilen bir tanesi var. Nesilleri etkileyen çok satan kitabı *Bebek Bakımı ve Çocuk Eğitimi*’nde, doktor dostumuz “bebeklikte uykuya karşı kronik direnç” olarak adlandırdığı şey için bir tedavi öneriyor. Bebeğin “böyle bir tiranlıktan kurtulmasını”

sağlamanın yolu diye yazıyor, “sevgiyle ama katı bir şekilde iyi geceler demek, odadan çıkmak ve geri dönmek.” Bu doğru: Fizyolojik ve duygusal olarak ebeveynle fiziksel yakınlık istemeye programlanmış bir bebeğin “tiranlığı”; tıpkı tüm memeli yavruları gibi.

Bugün sosyalleşme modu, ebeveynlerin “uzmanlardan” ve akranlarından almaya devam ettiği tavsiyelerin çoğuna hâlâ hâkim. Son zamanlarda Jordan Peterson, “dünyanın sofistike sakinlerinin aile dışında” nasıl yetiştirileceği konusunda bir fikir ortaya attı. Mega çok satan *Hayat İçin 12 Kural: Kaosa Panzehir* adlı kitabında Peterson ebeveynleri uyarıyor: “Ne de olsa çocuklarınızı seviyorsunuz. Eylemleri onlardan hoşlanmamanıza neden oluyorsa, onları sizden çok daha az önemseyen diğer insanlar üzerinde ne gibi bir etkisi olacağını düşünün. Bu diğer insanlar onları cezalandıracak... Bunun olmasına izin vermeyin. Küçük canavarlarınızın neyin arzu edilen, neyin istenmeyen olduğunu bilmelerine izin vermek daha iyidir.”³ Bu amaca ulaşmak için Peterson, el hareketleriyle ve fiziksel korkutmayı öneriyor.

“Sosyalleşme” çocuklara cansız bir macun muamelesi yapmaktan daha nazik bir yaklaşım olabilir, ancak yine de ihtiyaçlarından başka bir şeyi merkeze alır: Yani ebeveynlerin iyi niyetli ama ne yaptığının farkında olmadan aracılık ettiği toplumun emirlerini. Başka nelerin mümkün olabileceğini görmek için kendi kültürümüzden daha fazla zamanla test edilmiş ve Doğa konusunda bilgili kültürlerle bakmak öğretici olacaktır. Bu tür kültürlerin “ebeveynlik uzmanlarına” ihtiyacı yoktu, çünkü bilgelik, gerek talimat gerekse basitçe öykünme şeklinde nesiller boyu aktarılmıştı. Dr. Spock’un öğüdü, yaşlı bir Cree kadınının bir zamanlar bana söyledikleriyle çelişiyor: “Bizim klanımızda iki yaşına gelene kadar çocukların yere dokunmalarına bile izin verilmiyordu. Her zaman bizim kucağımızdaydılar.” Ya da Peterson’ın “küçük canavarları” yönetme konusundaki ipuçlarını, antropolog Ashley Montagu’nun, Kanada’nın kuzeybatı topraklarındaki Netsilik Eskimoları arasındaki geleneksel ebeveynlik uygulamalarını tanımlamasıyla karşılaştıralım: “Netsilik annesi, en zorlu koşullar

altında yaşamasına rağmen, çocuklarına sıcaklık ve sevgi dolu bakım veren, şartlara rağmen sakin kalabilen bir kişiliktir. Bebeğini asla azarlamaz ya da ihtiyacını karşılamak dışında ona herhangi bir şekilde müdahale etmez.”⁴ Her nasılsa, öyle görünüyor ki, bu çocuklar üretken ve evet, sosyalleşmiş toplulukların üyeleri haline gelmeyi başardılar – hem de Dr. Peterson’ın sert uyarıları olmadan.

Doğuştan gelen ebeveynlik içgüdümüzün, birçok “uzmanın” görmezden gelmemizi istediği şeyin sağlandığından emin olmak için mükemmel bir şekilde kalibre edildiği ortaya çıktı: Çocuğun gelişimsel ihtiyaçları.

Ve işte bir ters köşe: *Sadece* çocukların ihtiyaçlarından bahsetmiyoruz. Gerçek anlamda, anneninkileri dikkate almadan bebeğin ihtiyaçları hakkında konuşamayız bile. İngiliz çocuk doktoru D.W. Winnicott bir keresinde şöyle demişti: “Sadece bir bebek diye bir şey yoktur. Bana bir bebek gösterirsen, kesinlikle bana o bebeğe bakan başka birini de göstermiş olursun... İnsan ‘bir bakım çifti’ görür... Birim birey değildir, birim birey-çevre bileşiminden oluşur.”⁵ Ya da Ashley Montagu’nun sözleriyle, “Bir bebek doğduğunda, bir anne doğar. Şu anda ve bundan sonraki aylar boyunca, annenin temas ihtiyacının bebeğinkinden daha fazla olduğuna dair önemli kanıtlar var.”⁶ İyi bir şey daha: Bakım verenler için fizyolojik ve duygusal teşvikler olmasaydı, ebeveynlik şu anda olduğundan daha zahmetli olurdu. Bu ihtiyaçların karşılanması ebeveynler için ödüllendirici olmasaydı, daha az bebeğin hayatta kalma ihtiyacı karşılanırdı. Her zamanki olağanüstülüğüyle, kişilerarası-biyolojik yapımız, gereksinimlerimizin karşılıklı olmasını gerektirir. (Kültürümüzün bir şeyler yapma biçiminin talihsiz etkilerinden biri, stresin bu doğuştan gelen ödülleri azaltma eğiliminde olması, ebeveynliği gerçekte olması gerekenden daha sinir bozucu ve göz korkutucu hale getirmesidir.)

Şair Adrienne Rich, bu karşılıklı tasarımın engin sevinçlerini şöyle ifade ediyor: “Çocuklarımin her birini emzirirken gözlerinin tamamen açık benim gözlerime baktığını gördüğüm ve her birimizin sadece ağız ve göğüsle değil, aynı zamanda bakışlarımızla da birbirimize bağlandığını fark ettiğim zamanları hatırlıyorum:

O koyu mavinin derinliği, sakinliği, tutkusu, olgun odaklanmış bakış. Dünyada bağımlılık yaratan yemenin suçluluk dolu zevkinden başka hiçbir fiziksel zevkim olmadığı bir zamanda göğsümün tamamen emilmesinin verdiği fiziksel zevki hatırlıyorum.”⁷ Nörobiyolojik açıdan, Rich tamamen haklıydı. Görüntüleme çalışmalarında, bir bebeğin gülümsemesinin; abur cuburlar veya bağımlılık yapan ilaçlar tarafından aktive edilen annenin beynindeki aynı ödül alanlarını aydınlattığı, aynı zevk kimyasallarını serbest bıraktığı ve aynı sarhoşluğu tetiklediği görülmüştür.⁸ Doğa, o vicdansız uyuşturucu-dayatıcı.*

Tüm karmaşık beyin yapıları gibi, memeli bağlanma sistemleri de –balinalar, şempanzeler, sıçanlar veya insanlar olsun– gelişimleri ve aktivasyonları için deneyime bağımlıdır. Beyin besleme devrelerinin çalışması için –deyim yerindeyse “hizaya gelmesi” için– çevre onları önce harekete geçirmeli, sonra devam ettirmelidir. Hem erkeklerin hem de kadınların beyinlerinde, sinirbilimci Jaak Panksepp’in sözleriyle –PANİK/KEDER, OYUN ve BAKIM terminolojisinden– “potansiyellerini güçlendiren doğru ortamı bekleyen” gizli çocuk besleme devreleri vardır. Dr. Panksepp, “bir anne ve bebeği arasındaki büyüleyici duyguların balesi” olarak adlandırdığı şeyin koreografisini yapan belirli beyin merkezlerini, devreleri, bağlantıları ve ilişkili nörokimyasalları tanımlayıp haritalandırdı. Bunlar arasında vazopressin, oksitosin ve endorfinler gibi kimyasal haberciler –vücudun doğal afyonları– vardır ve bunların hepsi ebeveynlerde gençlerin hayatta kalması için gerekli besleme alışkanlıklarında uyanır. Bunların, harmanlanmış, doğal doğum tarafından salınan bir “aşk kokteyli” oluşturan kimyasallar olduğunu hatırlayın. Ten tene temas ve emzirme de annedeki akışlarını ortaya çıkarır. Bebek ve ebeveynin fizyolojisi böylece etkileşimleri tarafından birlikte düzenlenir ve bu etkileşimlerin etkisi –veya yokluğu– genç insanda bir ömür boyu damgalanmış kalabilir.

Şaka yapıyorum ama aynı zamanda yapmıyorum da. Bu kendini iyi hissettiren kimyasalların yaşamın erken dönemlerinde yetersiz tedarikiyle daha sonraki bağımlılık kalıpları (uyuşturucu veya kompulsif olsun) arasındaki bağlantı, önceki kitabım *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*’ın ana teması; burada 15. ve 16. Bölümlerde tekrar ele alınacak.

Benzer şekilde, bu tür etkileşimlerin eksikliğinde, ebeveynlik iç-güdüleri sessizleşebilir ve ebeveyn-çocuk ilişkisi için uzun vadeli sonuçlar doğurabilir.⁹ Bu durumda da, diğer önemli yöntemlerde olduğu gibi, kültürümüz temasa aç hale gelmektedir.

Neolitik devrim ve tarımın ortaya çıkışıyla başlayan uygarlığın, türümüzün varlığı sırasında, homininlerin dünyayı dolaştığı milyonlarca yıla kıyasla on iki bin yıldan fazla ve kendi türümüzün sahneye çıkmasından bu yana tahmini iki yüz bin yıl veya daha az bir süre içinde sadece bir damla olduğunu kendimize hatırlatalım. O zamandan beri ve yakın zamana kadar pek çok yerde –hatta bugüne kadar, birkaç tecrit edilmiş yerde– insanlar küçük avcı-toplayıcı gruplar halinde yaşıyordu. Darcia Narvaez, “Atalarımızın (ve küçük avcı-toplayıcılar olan akrabalarımızın) erken dönem ortak deneyimleri, *insan doğasının* –insan olmanın özü– gelişimi için toplumsal bir ortak payda sağladı” diye yazıyor. (İtalikler ona ait.) Yaptığı araştırma, avcı-toplayıcı gruplar tarafından paylaşılan, onun “evrimleşmiş yuva” dediği şeyi oluşturan yedi erken dönem çocuk yetiştirme uygulamasını belirledi. Bu listeyi okurken sizi, içerdiği deneyimleri günümüzün ortalama bir bebeğinin veya yeni yürümeye başlayan çocuğunun deneyimleriyle karşılaştırmaya davet ediyorum.

Kültürümüzün yarattığı stresin ortasında, eğitilmiş orta sınıf ebeveynler bile bu ihtiyaçları karşılamakta zorlanıyor – tabii eğer bunların farkındaysalar:

- Yatıştırıcı perinatal deneyim
- Bebeğin ihtiyaçlarına anında yanıt verme ve sıkıntıyı önleme
- Yoğun temas ve sürekli fiziksel varlık, dokunma ve hareket dahil (taşıma ve tutma)
- Sık sık, bebek tarafından başlatılan iki ila beş yıl boyunca emzirme (ortalama süttten kesme yaşı olarak dört olmak üzere)
- Birden fazla sıcak, duyarlı yetişkin bakıcılar topluluğu
- Olumlu bir sosyal destek ortamı (anne ve bebek için)
- Farklı yaşlardaki arkadaşlarla Doğada yaratıcı serbest oyun.¹⁰

Dr. Narvaez bana “Yuva, aslında, annenin hamilelik sırasında strese girmeden rahat etmesini, nazik doğum süreçlerini, sakinleştirici perinatal deneyimleri, anne ve bebeği ayırmamayı, bebek sünneti olmamasını,* ağırlı prosedürlerin olmamasını, emzirmeyi ve sonrasında ilk yılda, çocukluk ve yaşam boyunca sürekli şefkatli dokunuşu içerir” dedi. 8. Bölüm’de alıntıladığım, insanların *tür-atipik* olduğu konusundaki iddianın da Narvaez’e ait olduğunu hatırlayın – Dünya üzerinde kendi türlerinin sağlıklı büyüme için doğuştan gelen ihtiyaçlarını düzenli olarak engelleyen yegâne varlıklar. “Bizim kültürümüzde” diyor, “çocuklarımızı hemen hemen yuvadan çıkardık. Bir bebeğin tam potansiyeline ulaşmasına, sistemlerinin düzgün gelişmesine yardımcı olan bileşenlerin çoğu bizde yok. Yuvasızlık budur.”

Jean Liedloff, kendisini Güney Amerika ormanlarında ağırlayan Yerliler arasında bir keresinde çocukların ana-baba disipliniyle ilgili temel bir kuralı kanıtlayan kabile uygulamalarına istisna teşkil eden bir durum gözlemledi: “Genç bir babanın bir günlük oğluna sinirlendiğini gördüm. Ben izlerken oğluna bağırdı ve şiddetli bir hareket yaptı, hatta ona vurmuş bile olabilir. Bebek kullakları sağır eden, şüphe götürmez bir korkuyla çığlık attı. Baba, neden olduğu korkunç sesle azarlanmış bir şekilde kalakaldı; doğaya karşı bir suç işlediği açıktı. Hemen yanlarında yaşadığım için aileyi daha sonra da sık sık gördüm ama adamın oğlunun haysiyetine olan saygısını bir daha yitirdiğini hiç görmedim.”¹¹

“Haysiyet” sözcüğü öne çıkıyor: Kaçımız bebekleri bu şekilde düşünüyoruz? Yine de bu ihmal, konu çocuklara geldiğinde yalnızca kör noktalarımızın altını çizebilir. Bir düşünün: Bir bebeğe asla “Haysiyetli” dememiş olsanız bile büyük ihtimalle çok sayıda kızgın bebeğe rastlamışsınızdır. Kelime mecazi de değildir. Bebekler bile –belki de özellikle onlar– fiziksel ve duygusal bütünlüklerinin göz ardı edildiğini veya ihlal edildiğini bilirler. Liedloff’un anekdotu, Dr. Narvaez’in küçük avcı-toplayıcı grubu

Sünnetten bahsettiğinde irkildim – Kuzey Amerika bağlamında sağlık yararı olmayan ve özellikle de eğitim aldığım tıbbi formda çocuğa acı çektiirdiği gösterilen bu prosedürü eskiden bizzat yapıyordum.

hakkındaki bulgularıyla ve Yerli kültürler hakkında genel olarak gözlemlenenlerle uyumludur: Bu insanlar, genel olarak çocuklarına vurmayı normalleştirmede, hâlâ da normalleştirmiyorlar. “Yeni Dünya”nın kıyılarına ayak basan İsa’nın nazik ruhuna sımsıkı sarılmış ya da öyle olduğuna inanan Avrupalı Hıristiyanlar, Kuzey Amerika’nın “vahşilerinin” çocuklara yönelik fiziksel cezalardan kaçındıklarına tanık olmayı dehşet verici buldular.¹² Bunun aksine Püriten etiği, 17. yüzyılda Massachusetts’te bir papazın sözleriyle, “sopayı devreye sokmak ve paylamak” şeklindeydi.¹³

Bu değerler sistemi, o zamandan beri gözden düşmüş olabilir, ama tamamen değil. Jordan Peterson, “Fiziksel ceza için mazeret olmaması teorisini savunmak adına” diye yazıyor ve (italikler ona ait), “hayır kelimesinin ceza tehdidi olmaksızın başka bir kişiye etkili bir şekilde söylenebileceğini” varsayıyor.¹⁴ Sevgili profesörün “başka bir kişi” dediği, bu durumda, başka bir yerde büyüleyici bir şekilde “kararlı serseri” diye adlandırdığı, iki yaşındaki çocuktur. Davranışçı ideolojiye derinlemesine girmiş olan Peterson’a göre, disiplin genellikle çocukların gözünü korkutma meselesidir, bunu başarabiliriz, çünkü biz “çocuktan daha iri, daha güçlü ve daha yetenekliyiz” ve bu nedenle tehditlerimizi destekleyebiliriz. Gururla, “Kızım küçükken, kötü bir bakışla onu felç edip hareketsiz hale getirebilirdim” diye böbürleniyor. Britanya’da, sırasıyla 2011 ve 2012 yıllarında *Telegraph*’ta çıkan iki manşet, bu tür tutumların münferit olmaktan çok uzak olduğuna işaret ediyordu: “Sopa Çok Uzun Süre Kenarda Bekletildi: Öğretmenlerin Çok Hafif Fiziksel Kuvvet Uygulamasına Bile İzin Vermek Disiplini İyileştirecektir” ve “Okul Disiplini: Sopayı Sakınmak Çocukları Şımarttı: Sopenın Yasaklanmasından Bu Yana Süren Disiplinin Çöküşünü Tersine Çevirmek İçin Ne Yapılabilir?”

Bilim dünyasına geri döndüğümüzde, yaklaşık yüz çalışmayı gözden geçiren Amerikan Pediatri Akademisi, 2018’de ataların bilgeliğiyle uyumlu bir bildiri yayımladı. Şaplak atmaya ve çocukların ve ergenlerin sert sözlerle cezalandırılmasına son verilmesi çağrısında bulundu. Altmış yedi bin pediatri uzmanının organizasyonunun işaret ettiği gibi, bu tür bir uygulama, yalnızca uzun

vadede saldırganlığı artırarak öz kontrol ve sorumluluğun gelişimini baltalar. Stres hormonu seviyelerini yükselterek, sağlıklı beyin gelişimine zarar verebilir ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.¹⁵ Daha yakın zamanlarda, Harvard’da yapılan bir araştırma, şaplak atmanın çocuğun sinir sistemine ve ruhuna yol açtığı hasarın, daha yoğun şiddetin neden olduğu kadar şiddetli olabileceğini göstermiştir.¹⁶ İyi haber şu ki, akıntı tersine dönüyor, genç ebeveynlerin fiziksel disiplini kullanma oranları gittikçe azalıyor – belki de bizi geçmişe götüren geleceğin hoş bir örneği.

İçgüdü ve bedenden modern kopukluğun bir başka örneği olarak emzirmeyi ele alalım. Kuzey Amerika’da ve uluslararası alanda yapılan büyük çaplı araştırmalara göre, bu eylem hem çocuğa hem de uzun vadede anneye fiziksel sağlık yararları sağlıyor.¹⁷ Amerikan Pediatri Akademisi başkanı Dr. Lori Feldman-Winter’ın *New Yorker’a* söylediği gibi, ekonomist Emily Oster, uygulamayı önemsizleştirirken, bilimi yanlış anlamaktan başka bir şey yapmıyor. “Temelde aşı karşıtları kadar kötü” diyor.*

Başka bir yerde Oster, “Annelik yalnız ve soyutlayıcı olabilir” diye yazıyor. Çok doğru, ama bu nitelikler anneliğin kendisiyle değil, yabancılaşan bir kültürde annelikle ilgili. Ay’da bahçecilik yapmak şüphesiz çıldırtıcı bir çaba olacaktır, ancak bu bize bahçecilik hakkında hiçbir şey söylemez, sadece başarılı olmayı umuyorsak belirli koşulların sağlanması gerektiğini söyler. Bir noktada, Oster kardeşinin düşününe katılma deneyimini anlatıyor: “Çılgılık atan kızımı 100 derecelik bir dolapta emzirmeye çalışıyordum.” Kültürümüzün bebeklere ve annelere dayattığı anormal stresli koşullar için o dolaptan daha uygun bir metafor düşünmek zordur: Utanmış ya da tecrit edilmiş, gizlenmiş, klostrofobik, sıkışık, bunaltıcı. Kişilerarası nörobiyolojinin nasıl çalıştığı göz önüne alındığında, bebeğin çılgılık atması şaşırtıcı mı? Stresli bir ortamda, aile hekimliğinde sık sık tanık olduğum gibi, emzirmenin kendisi zahmetli ve sinir bozucu bir angarya, anne sefaletinin ve bebek sıkıntısının kaynağı olabilir.

* Açıklık getirmek gerekirse, Feldman-Winter COVID-19 günlerinden önceki aşı karşıtlarından bahsediyor.

Aynı şey bazı “uyku eğitimi” biçimleri için de geçerlidir. Bebeklerin uyumak için eğitilmesi gerektiği varsayımı, çocuğun anne babanın programına ve gündemine uyum sağlaması gerektiğine dair kültürel bir görüşe dayanmaktadır – bu, çalışan veya destekten yoksun stresli anne babalar için meşru, hatta kaçınılmaz bir özlem olabilir. Ancak neyin kaybolduğu konusunda net olmayız. Psikolog Gordon Neufeld’in işaret ettiği gibi, fiziksel temas, bebeğin ebeveyniyle bağlantı kurmasının tek yoludur. Bebeğin yatırılmaya ve ebeveynin “sevgiyle ama sertçe iyi geceler deyin, odadan çıkın ve geri dönmeyin” diye salık veren Spockian tavsiyesini takip etmesine karşı “direnişi” sadece temel ihtiyacının bir ifadesidir. Bir bebeğin sıkıntısına verdiğimiz tepkiyi kapatmak, kendi ebeveynlik içgüdülerimizi de zayıflatır ve sonuçları çocuğun bebekliğinden daha uzun sürebilir.

2006 yılında “Neden Artık Bebeklerin Ağlayarak Uykuya Dalmaları Gerektiğine İnananlardan Değilim” başlığıyla yazdığım bir gazete makalesinde, küçük bebekleri yalnız bırakmanın beyinlerini strese soktuğunu ve potansiyel olumsuz etkileri olduğunu belirttim. Aynı zamanda bir annenin kalbini de acıtır. 1940’ların sonunda ve 50’lerin başında genç bir anne olmanın acı verici anılarına sahip, bebeklerinin çığlıklarını görmezden gelmek için tıbbi tavsiyeyi takip eden rahmetli kayınvalidem Monica’dan alıntı yaptım. “Bunu yapmak benim için işkenceydi” demişti bana. “Tüm annelik duygularıma aykırıydı.” Birkaç yıl sonra gazetenin web sitesi, yazıyı yeniden yayınladı ve seksen binden fazla kez hızla paylaşılarak birçok yanıt aldı. Bunlardan biri paha biçilmezdi: “Bu makale prefrontal lob BS’den başka bir şey değil. Böyle bir durumda bebeğin beyin kalıplarının bu kadar küçükken psikolojik açıdan kalıcı hasar görmesi mümkün değildir. Prefrontal korteksinizin yetişkinliğe dönüşecek kalıpları kalıcı olarak benimsemesinin bir yolu yoktur. Olmaz. Eğer durum böyle olsaydı, o zaman bu dünyayı yöneten son üç nesil (*boomer’lar*, *boomer* öncesi, X kuşağı) duygusal olarak dengesiz olur, psikolojik sorunlarla boğuşurdu.” “Eh, o halde” diye düşündüm kendi kendime, “söyleyeceklerim bu kadar.”

Ebeveyn Stresi Neden Önemlidir?

Çocukluğun tamamı boyunca, ancak özellikle bebeklik döneminde, genç insan kendi iç durumlarını düzenlemek için bakım veren yetişkinlerin duygusal ve sinir sistemlerini kullanır. Burada kişilerarası-biyolojinin matematiği basittir: Yetişkin ne kadar stresli olursa çocuk o kadar stresli olur.

Kapsamlı araştırmalar, stresli olduklarında ebeveynlerin daha az sabırlı olduklarını ve küçük çocuklarına karşı daha cezalandırıcı ve daha sert davrandıklarını göstermiştir. Stres; sakin, duyarlı ve uyumlu olma becerilerini bozar. Önde gelen araştırmacılar tarafından yapılan yakın tarihli bir incelemenin belirttiği gibi, “Ebeveynler için daha stresli ortamlarda, çocuklar sadece çevresel stresörlere karşı daha az korunmakla kalmaz, aynı zamanda bakıcılarla strese neden olan ilişkilere sahip olma ihtimalleri de daha yüksektir.”¹⁸ Başka bir çalışma, yüksek stresin annelerde daha cezalandırıcı tutumlara neden olduğunu, artan destek seviyelerinin ise onları olumlu yönde azalttığını göstermiştir. Çağdaş bilim, eski bilgeliği bir kez daha doğrulamaktadır.

Ebeveyn stresi de kendini dikkat dağıtma ve duygusal yokluk gibi daha az açık yollarla ifade eder. Birçok ebeveyn, sevgi dolu olsa da, sıklıkla ilişki sorunları, ekonomik sıkıntılar veya kişisel sorunlarla bağlantılı gerçek endişelerle meşguldür ve sonuç olarak, o kadar özenli veya “mevcut” değildir. Bu, gelişimi ebeveyn öfkesi veya soğukluğu kadar etkiler. “Primat deneyleri, anneleri görsel olarak mevcut olsa da psikolojik olarak müsait değilse bebeklerin şiddetli ayrılık reaksiyonlarına maruz kalabileceğini gösteriyor” diyor ünlü araştırmacı, psikolog ve teorisyen Allan Schore.¹⁹ Dr. Schore böyle temassızlık haline “yakın ayrılık” diyor – çok yakın, ama yine de çok uzak. Bu, toplumumuzdaki birçok çocuğun, ebeveynlerin alışkanlıkla katlandığı stresler nedeniyle yaşadığı bir dinamiktir. Çocuğun aldığı mesaj şudur: “Sen benim dikkatime layık değilsin. Bunu kazanmak için çalışmalısın.” Bu tür deneyimleri açıkça hatırlasak da hatırlamasak da izleri bilinçdışımızda ve sinir sistemlerimizde yaşamaya devam eder.

Maddi sıkıntının dayattığı yabancılaşma durumu işleri daha da stresli hale getiriyor. *New York Times* 2018’de “Modern ebeveynliğin amansızlığının güçlü bir motivasyonu var: Ekonomik kaygı” diyordu. “İlk defa, Amerikalı çocukların ebeveynlerinden daha az müreffeh olmaları muhtemel. Ebeveynler için çocuklarına hayata en iyi başlangıcı vermek artık, çocuklarının bir üst sınıfa geçmesini veya en azından içine doğdukları sınıfın dışına çıkmamasını sağlamak için ellerinden gelen her şeyi yapmak anlamına geliyor.”²⁰ Böylesine korkulu, statüye dayalı çocuk yetiştirmenin neticesi, çocuğun indirgenemez duygusal ihtiyaçlarının, çocuklarının akademik ve finansal başarısını sağlamaya çalışan ebeveynlerin çaresizliği karşısında ikinci plana düşmesidir. Geçenlerde yakın bir görgü tanığı bana orta sınıftan bir annenin ödevini yapmaktan çekinen beş yaşındaki oğluna “Akademik geleceğini düşünmüyorsun!” diye bağırıldığını söyledi. Zavallı annenin okul öncesi çocuğa bağırıldığını dikkatinizi çekerim. Keşke minik, “Evet? Eh, sen de benim psiko-duygusal geleceğimi düşünmüyorsun!” deyiverseydi.

Belirli bir sosyal sınıfa ait bazı iki ebeveynli aileler için hem annenin hem babanın çalışması bir seçim olabilir. “Çocuklarımı seviyorum! Harikalar” diye yazıyor Oster. “Ama onlarla evde kalmak beni mutlu etmezdi. İşimi daha çok sevdiğimden değil – seçmek zorunda kalsaydım, her seferinde çocuklar kazanırdı. Ama onlarla geçirdiğim zamanın ‘marjin değeri’ hızla düşüyor... Çocuklarımla ilk saat harika, ama dördüncü saat geldiğinde, araştırmamla biraz zaman geçirmeye hazır oluyorum. Benim işim marjin değerlerde bu kadar uçuk bir düşüşe sahip değil – zirveler o kadar yüksek değil ama saatten saate tatmin çok daha yavaş düşüyor.”²¹ Oster, ebeveynlik yapmak için harcadığı saatlerin sadece sayısına değil, kalitesine değer verme konusunda akıllıca konuşuyor ve hepimizin yaptığı gibi seçimini talep etme hakkı var. Kadınların ev işleri dışında anlamlı işler yapma yoluyla kendilerini ifade etmeleri ve onaylanmaları çok uzun süre bastırıldı ve hüsrana uğratıldı.

Ve tabii ki, ebeveynliğin maliyeti ne olursa olsun, anlamlı bir işe geri dönme fırsatı da çalışmaya devam etme baskısı da kadınlar arasında eşit dağıtılmıyor: Sınıf, her zaman olduğu gibi, çok

önemli bir değişken. Pek çok ebeveyn, ciddi ekonomik gereklilikler nedeniyle işgücüne girmeye ya da çok erken bir zamanda yeniden katılmaya zorlanıyor. Bugünü zar zor geçirirken çocuklarının geleceğini nasıl düşünebilirler? Bu özellikle, yeni annele-
rin yüzde 20'sinden daha azının ücretli izne erişebildiği Amerika Birleşik Devletleri'nde geçerli. Kâr amacı gütmeyen çocuk gelişimi kuruluşu Zero to Three'nin baş idari sorumlusu Myra Jones-Taylor, *Guardian*'a verdiği demeçte, beyaz olmayan aileler için sorun daha da kötü, dedi. "Ebeveynler bebekleriyle evde kalmanın mad-di yükünü karşılayamıyorlar."²² Bazı ülkelerde, özellikle babalara bile babalık izninin verildiği Kuzey Avrupa'da çok daha medeni politikalar uygulanıyor.

Her dört Amerikalı kadından biri, doğumdan sonraki iki hafta içinde işine geri dönüyor; bu, Amerikan Kadın Doğum Uzmanları ve Jinekologlar Koleji tarafından önerilen doğum sonrası doğum izni süresinin yalnızca üçte biri kadar. Kurumun bu önemsiz tavsiyesi bile, özellikle bugünlerde kaç doğumun cerrahi müdahale içerdiğini göz önünde bulundurarak, anne vücudunun doğum sancılarında kurtulmasına ve kendini onarmasına izin vermeyi amaçlıyor gibi görünüyor. Doğum sonrası işten bu kadar kısa süre uzak kalmak, çocuğun ihtiyaçlarını tamamen göz ardı eder. Sağlıklı çocuk gelişimi için, çocuğun nörobiyolojik gereksinimlerine göre, anneyle çok daha uzun bir süre –ideal olarak bebek görece biyolojik olgunluk aşamasına ulaşana kadar *en az* dokuz ay– gereklidir. Anne temasının ani kaybı, bebek için bir şoktur – hayvan çalışmalarından bildiğimiz gibi, bağımlılık süresi bizimkinden çok daha kısa olan yaratıklarda bile.*

Tüm Yalnız Ebeveynler

İngiliz antropolog Colin Turnbull, Orta Afrika'da, o zamanlar Belçika Kongosu olarak bilinen yerde Pigmeler ile üç yıl yaşadı. Yakın zamana kadar bu kabile insanları, binlerce yıl boyunca,

*Örneğin, Doğa tarafından belirlenen sürelerden sadece bir hafta önce süttten kesilen farelerin, yetişkin olduklarında alkole alışmaları daha olasıdır.

muhtemelen çok az değişiklikle, geçmişten gelen yaşam biçimlerini takip ettiler. Gözlemlerini klasik eseri *The Forest People*'da [Orman İnsanları] anlattı. "Bebek" diye yazıyordu, "... elbette gerçek annesini ve babasını tanıyor ve onlara, onların da ona karşı özel bir sevgisi var, ama erken yaşlardan itibaren oradaki herkesin çocuğu olduğunu öğreniyor, çünkü hepsi ormanın çocukları."²³ Küçük avcı-toplayıcı grubu ortamında, geniş aile ve klan vazgeçilmez sıcak, duyarlı bir destek ağı oluşturmuştu. İki kişilik bir gösteri olmaktan çok uzak (solo bir performans olmak şöyle dursun), ebeveynlik başlangıçta tutarlı bir sevginin modellendiği, teşvik edildiği ve paylaşıldığı geniş bir bağlanma çemberi olan çok kuşaklı klan içinde işlev görüyordu.

Aynı zamanda, hem merhamet hem de tamamen sağduyulu bir şekilde *tamamlanmıştı*, bunu tamamlayanlar Narvaez'in *allomothers* olarak adlandırdığı bir gruptu – Yunanca "normalden başka bir şey" anlamına gelen *allo* önekinden türetilmiş bir sözcük. "Annenin molaya ihtiyacı olduğunda *allomother*'lar bebeği alır... Çocuğu taşırlar, sallarlar ve onunla oynarlar. Sıradan işlerle ilgilenirler... Onlar anne-çocuk, baba-çocuk ilişkisinin tamponudur." Birçok çalışmadan biliyoruz ki, ebeveynler ne kadar çok destek alırlarsa çocuklarına o kadar duyarlı olabilirler. Narvaez, "Her toplumda" diye yazıyor, "toplumun kadınlarının anneyi beklediği, besleyici çaylar ve emzirme ile iyileşmeyi teşvik eden yiyecekler verdiği anne ve yeni bebeğin 'yatma' dönemine sahip olması gelenektir. Evdeki her şeyle ilgilenirlerdi, böylece anne yatağında kalabilir ve bebeğiyle bağ kurmaya ve emzirmeye tüm dikkatini verebilirdi."²⁴ Aslında bu kültürlerin toplumsallaştırılmış bir "Herkes İçin Çocuk Bakımı" politikası vardı ve bu da büyük yarar sağlıyordu.

Bu bölüm üzerinde çalışırken, Mayıs 2020'nin ortalarında, Afganistan'ın Kabil kentindeki bir hastaneye yapılan korkunç bir terörist saldırı, bazı emziren anneler de dahil olmak üzere yirmi dört kişiyi öldürdü. Gördüğüm en dokunaklı haber videolarından birinde, kadınlar bu yetim bebekleri beslemek ve ilgilenmek için geldiler. Bölgeden genç bir kadın, COVID-19 yüz maskesiyle "Bugün buraya bu bebekleri emzirmeye geldim" dedi, "çünkü bu kanlı

saldırıda annelerini kaybettiler. Dört aylık bir bebeğim var... onları emzirerek onlara bir annenin sevgisini vermek için buradayım.”²⁵ *Allomother* içgüdücü, anneliğin kendisi kadar doğal olabilir.

Sonuç: Emily Oster gibi sıkıntılı ve kafası karışmış genç bir annenin kapalı bir izolasyon içinde mücadele etmesi ya da çocuğuyla sakince bağ kurma içgüdülerinden ve arzularından ödün vermesi asla Doğanın gündemi değildi. Bu stresleri annelere ve babalara empoze eden, ebeveynliğin iş tanımı değildir; sorun, tabiri caizse, sosyokültürel şantiyede yatıyor.

Bir topluluk-ebeveynlik modelinden uzaklaştığımızı söylemek, yetersiz bir ifade olur. Günümüzün yalıtılmış çekirdek aile birimi, izleri her yeni onyılda, ekonomik veya teknolojik “ilerleme” çarkının her yeni dönüşüyle birlikte sönükleşen “evrimleşmiş evrimsel hücremizden” uzak bir çılgıktır. Evrimsel örnekler paramparça oldukça içgüdüsel mirasımızın art arda kırılmalarına katlanmak zorunda kalıyoruz.

Sadece birkaç nesilde, içimizdeki yerel topluluklara ne olduğunu düşünün. Ben ve benim yaş grubumdaki diğer birçok kişi, neredeyse herkesin birbirini tanıdığı, çocukların gün boyunca sokaklarda oynadığı ve hepimizin bildiği her yetişkinin vekil bir ebeveyn olduğu, bize göz kulak olduğu veya çizgiyi aştığımızda bizi uyarmaya hazır olduğu mahallelerde büyüdüğümüzü hâlâ hatırlayabiliyoruz. Mahalledeki dükkânlardan alışveriş yapan aileler; bakkal, fırıncı, hırdavatçı ve araba tamircisi mal ve hizmetlerini yürüme mesafesinde sunardı. (Kişisel bir not: Budapeşte’deki çocukluğum boyunca, binamızın dışındaki kaldırım neredeyse bir oyun alanı kadar genişti ve komşu apartmanlardan gelen düzinelerce çocuğa bu şekilde hizmet etti. Yakın zamanda bir konuşma yapmak için gittiğim Macaristan’da eski mahallemi ziyaret ettim ve kaldırımın şimdi dar olduğunu, önünde çok şeritli bir otoyol, diğer tarafta ise araçla alışveriş yapılan bir McDonald’s ve bir benzin istasyonu olduğunu gördüm.)

Bu tür anılar şimdi ne kadar ilginç görünüyor, neredeyse *Susam Sokağı*’ndan çıkmış bir şey gibi. Yerel mağazalar nesli tükenmekte olan bir türdür. Bazı bölgelerde gelişen toplumsal ortamlara

rağmen, genel olarak, giderek daha çoğumuz, çoğu zaman kendi başımıza uzaktaki ruhsuz ve/veya penceresiz bir tesiste çalışmak veya alışveriş yapmak için araba kullanıyoruz. Tanıdığımız insanların yerine, seri üretilen ürünleri satın alan yabancılarla karşılaşyoruz. Bir zamanlar bankada, benzin istasyonunda veya büyük mağaza kasasında olsun, kişisel ilişkilerle paylaşılan ekonomik etkileşimler, gitgide daha fazla duygusal açıdan steril ve daha mekanize işlemlerle değiştiriliyor. Büyük ölçüde boş olan banliyö kaldırımları, artık farklı yaşlardaki çocukların gürültülü oyunları ile canlanmıyor: Çocuklar çoğunlukla yaş gruplarına ayrılmış okullara gidiyorlar. Geçimini sağlama ihtiyacı, birçok insanı geniş ailelerinden uzaklaşmaya zorluyor.

Kiliseye katılım ve sosyal kaygılar taşıyan katılımın diğer vektörleri azalıyor. Harvard kamu politikası profesörü Robert D. Putnam 2000 yılında, “İlk başta fark etmeden, yüzyılın son üçte birinde birbirimizden ve topluluklarımızdan ayrıldık” diye yazmıştı.²⁶

Doğal tasarımı gereği sosyal yaratıklar olarak sudan çıkmış balığa döndük.

Bağlantı kurma ihtiyaçları özellikle yüksek riskli bir konu olan anneler, bu değişimlerden en çok etkilenenler arasında. Adrienne Rich’in dediğine göre, 20. yüzyılın ortalarının göreceli zenginliği sırasında, “banliyölere taşınmak, daha küçük evlere, sonra daha büyük müstakil evlere taşınmak, ‘evin’ diğer evlerden izole edilmesi... Yeni evlerindeki işçi sınıfı anneleri ve yeni refah seviyesindeki tahsilli eşlerin hepsi bir şeyler kaybettiler: Daha ekstrem derecede eve bağlı, soyutlanmış kadınlar haline geldiler.”²⁷ Bu tür eğilimler uluslararası ölçekte ve giderek artan bir güçle küreselleşmiş kapitalizmin egemenliği altında kendilerini kanıtlamaya çalışmaktadır.

Bir zamanlar idealize edilmiş bazılarını sabitlemenin bir anlamı olmasa da uyum ve topluluk desteğinde fark edilir bir düşüş var ve bu acınacak bir durum. Yaşam boyu çocuk gelişimi öğrencisi ve Chicago’daki Loyola Üniversitesi’nde hümanist psikoloji profesörü James Garbarino, bir röportajda bana şunları söyledi: “Daha önceki yıllarda, sosyal bağlar yerindeydi.

Bireyciliğin değeri hâlâ var olsa da insanları birbirine bağlayan toplumsal yapılar daha belirgindi. Bunların birçoğu köreldi ya da insanlar geçmişte refahları için ne kadar önemli olduklarının farkında olmadan onlardan vazgeçmeyi seçtiler. Bu yapılar... insanlar bilinçli olarak ne kadar önemli olduklarını bilmiyorlardı ve bu yüzden onlardan hiçbir bedel ödemedi kurtulabileceklerini hissettiler.” Joni Mitchell haklıydı: Yitirene kadar elimizde ne olduğunu gerçekten bilmiyoruz.

Doğanın istisna haline geldiği bir kültür, başı dertte bir kültürdür. Evrimin bize verdiği işi yapmak, bu iş için tasarlanmış doğal içgüdülerimize erişmek ve güvenmek için birbirimize ihtiyacımız var, toplumsal ve sosyal desteğe ihtiyacımız var – tıpkı çocuklarımızın bize ihtiyacı olduğu gibi. İzole ebeveynlik stresli ebeveynliktir, tıpkı (Dwight Eisenhower’dan özür dileyerek) ebeveynlik-endüstri kompleksinin en son karşı-içgüdüsel “uzman” tavsiyelerine ayak uydurmaya çalışmak gibi.* Sorunlu ebeveynlik de kaçınılmaz olarak kişisel ve toplumsal rahatsızlık için bir üreme alanıdır.

Başkanlığının sonlarına doğru “İke”, “askeri-endüstriyel kompleks” hakkında ünlü bir uyarıda bulunmuştu.

BÖLÜM 13

BEYİNİ YANLIŞ YÖNE ZORLAMAK: ÇOCUKLUĞUN BALTALANMASI

*Bir toplumun ruhunun, çocuklarına davranış
biçiminden daha keskin bir ifşası olamaz.*

– Nelson Mandela*

Harvard çıkışlı çocuk doktoru ve araştırmacı Jack Shonkoff’a “Hiç anneyi suçlamakla suçlanıyor musun?” diye sorduğumda bana, “Bu konuda çok endişeleniyorum” demişti. “İlişki ortamının ne kadar etkili olduğu hakkında konuşursak kendinizi, ‘Ebeveynler kötü bir iş yapıyor – bu onların suçu’ diyen insanlarla, kaygan bir zeminde bulabilirsiniz.” Çalışmaları erken gelişim biliminin büyük bölümünü aydınlatan Dr. Shonkoff, daha sonra bu konularla sahiden ilgilenmeye çalışan herkesin karşılaştığı temel ikilemi şöyle özetledi: “Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarında inanılmaz derecede önemli olduğunu ancak bir sorun varsa, bunun ebeveynlerle hiçbir ilgisi olmadığını söyleyemezsiniz. Ama gerçek şu ki, ebeveynler çocuklarını toplumdan bağımsız yetiştirmiyorlar.”

Daha akılcı bir görüş için daha geniş bir lense ihtiyaç var. Evet, ebeveynler çocuklarından sorumludur; hayır, onlara ebeveynlik yapmaları gereken dünyayı kendileri yaratmadılar.

Kültürel ekolojimiz uyumlu, mevcut, duyarlı, bağlantılı ebeveynliği desteklemez. Gördüğümüz gibi, istikrarsızlaşma hâlâ anne karnında olan bebeklere iletilen stresle, doğumun mekani-

* Güney Afrika cumhurbaşkanının Nelson Mandela Çocuk Vakfı’nın lansmanında yaptığı konuşma, Pretoria, 8 Mayıs 1995.

zasyonuyla, ebeveynlik içgüdüsünün zayıflamasıyla ve çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarının inkâr edilmesiyle başlar. Bugünlerde ebeveynler üzerindeki giderek daha dayanılmaz hale gelen ekonomik, sosyal baskılar ve toplumun erozyona uğramasıyla devam ediyor. Ebeveynlerin gençlerini nasıl yetiştirecekleri konusunda maruz kaldıkları dezenformasyonla da büyüyor. Öğrencileri rekabet etme baskısıyla sık sık strese sokan eğitim sistemleriyle güçlendirilen süreç, tüketici pazarının zaferi için çocukların ve gençlerin sömürülmesiyle sonuçlanıyor.

Ebeveynler sevgi dolu bir şekilde ellerinden gelenin en iyisini yaparlar; kendimden biliyorum. Ayrıca “elimden gelenin en iyisinin” kendim hakkında ya da çocuk yetiştirme hakkında henüz bilmediklerimle nasıl kısıtlandığını da çok iyi biliyorum. Niyetlerimiz ne kadar asil olursa olsun, onları gerçekleştirme yeteneğimiz, kendi erken deneyimlerimizden ve çözülmemiş travmalarımızdan, çocuklarımıza aktarmakla yükümlü olduğumuz sosyal beklentilerden ve yaşamın streslerinden büyük ölçüde etkilenir. Bu bilgi, özellikle de genç bir adam olarak sınırlamalarımın çocuklarımda bıraktığı izleri gördüğümde beni suçluluk duygularından kurtarıyor mu? Hayır, otomatikman değil. Ama en azından suçluluk ve suçlamanın yararsız ve konunun dışında olduğunun farkındayım, özellikle de bağlamı anladığımızda. James Garbarino’nun 1995’te ısrarla vurguladığı gibi, “Ebeveynleri suçlamayı bir kenara bırakmalı ve çocukları sosyal açıdan toksik bir ortamda yetiştirmenin zorluğuna daha yakından bakmalıyız.”¹

O zamanlar Family Life Development Center eş direktörü ve Cornell Üniversitesi’nde insan gelişimi profesörü olan Garbarino, çocuk yetiştirmek için sosyal açıdan tehlikeli ortamın birçok yönü arasında “şiddet, yoksulluk, ebeveynler ile çocukları üzerindeki diğer ekonomik baskılar, ilişkilerin bozulması, kirlilik, umutsuzluk, depresyon, paranoya, yabancılaşıma – aileleri ve toplulukları demoralize eden her şey” olduğunu belirtiyordu. Ayrıca “çok belirgin olmasa da aynı derecede ciddi olan birçok, başka yön” hakkında da yazdı. “Listenin başında *yetişkinlerin çocukların hayatlarından ayrılması* var.”² Evrimsel normlardaki bu radikal bozulma,

neredeyse hiç fark etmediğimiz bir noktaya kadar kanıksanmıştır. Daha da kötüsü, onu olayların doğal süreciyle karıştırırız.

Toplum ve aile bağlarının zayıflamasının otomatik bir sonucu, çocuklarımızın bağlanma ihtiyaçlarını başka yerlerde aramaları gerektiğidir. Çocuklar, birçok türün gençleri gibi, hayatlarındaki *birine* bağlanmalıdır; nörofizyolojileri bunu talep eder. Güvenilir bir bağlanma figürü olmadan, korku ve yönelim bozukluğu yaşarlar. Beyin kabloları karmakarışık olur. Sonuç olarak öğrenme, sağlıklı sosyal etkileşim veya duygusal düzenleme gibi becerilerle ilgili temel beyin devreleri uygun şekilde gelişmeyecektir.

Bir çocuğun beynindeki hiçbir şey ona *kime* bağlanması gerektiğini söylemez. Doğanın varsayımı, ebeveynlerin sürekli mevcut olacağıdır. Çocuklar bedenlerine ve sinir sistemlerine kodlanmış bu beklentiyle doğarlar. Olgunlaşmamış beyin, Gordon Neufeld'in "bağlanma boşluğu" olarak adlandırdığı şeye dayanamaz – bağlantı kuracak hiçbir bağlanma figürünün olmadığı bir durum. Kaçınılmaz olarak, tıpkı yeni doğmuş bir ördek yavrusu gibi, annesinin yokluğunda, gördüğü ilk yarattığı –en yakın kaz, sincap, park korucusu ve hatta robotik bir oyuncak araba– güvenle takip edecektir çünkü boşluk etrafta kim varsa onunla doldurulmalıdır ve doldurulacaktır.

Bugünkü gençlerimiz için erken yaşlardan itibaren "etrafta kim varsa" çoğu zaman akran grubudur. Çok kuşaklı yetişkin liderliğindeki topluluğun çöküşüyle bağları çözülen çocuklar ve ergenler birbirlerinden kabul görmek zorundadır. Bu, gelişimsel açıdan konuşursak, tam bir zırvalıktır.

Netleştirmek gerekirse, kişinin kendi yaş grubuyla yakın ilişkiler kurma arzusu, hatta ihtiyacı doğal ve sağlıklıdır. Bu tür dostluklar, bir ömür boyu kurulan en zengin bağlar arasında olabilir. Ancak duygusal gelişim açısından, *akran yönelimi* –yetişkinlerin çocuğun *birincil* kaynağı ve bağlanma yeri olarak çocuğun kendi yaş grubuyla yer değiştirmesi– felakettir.* Bir kör bir başka köre,

Akran yönelimi olgusu Gordon Neufeld'le birlikte yazdığımız *Çocuklarınıza Tutunun: Ebeveynler Neden Akranlardan Daha Önemli Olmalı?* başlıklı kitapta kapsamlı bir şekilde belgelenmiştir.

olgunlaşmamış canlıların birbirlerine yapacağından daha iyi rehberlik eder. İki oğlumdan şimdi kırk üç yaşında olan küçüğü Aaron, geriye dönüp baktığında bu dinamiğin onu nasıl sınırladığını görüyor. “Gençken, arkadaşlarımla benim hakkımda düşündükleri, benden ne kadar hoşlandıkları ve beklentilerinin gerektirdikleri beni tüketiyordu” diye anlattı o günleri geçenlerde. “Bu benim yetişkinliğe girerken olgunlaşmama engel oldu.” Tabii ki akran yönelimi kendi başına akranlarıyla ilgili değildi: Bu, ilk yıllarında anne babasının duygusal bakımdan uyumlu yetişkinler olarak müsait olmamasının doğal bir sonucuydu.

Tartıştığımız gibi, koşulsuz değer temeline sahip güvenli bağlantılarda oluşan duygusal güvenlik, olgunlaşma için bir önkoşuldur. Genel olarak, çocuklar akran dünyasına bir kez kapıldıklarında, yetişkinlerle birincil bağlantılarının güvenliğini kaybederler.*

Önceliklerin düzenli olduğu kültürlerde genç arkadaşlıklar, yetişkinler tarafından denetlenen bir topluluk ortamında yeşerir. Toplumumuzda akran etkileşimleri, koruyucu yetişkin ilişkileri bağlamında değil, onlardan uzakta gerçekleşir.

Çocuklar uyanık zamanlarının çoğunu şefkatli yetişkinlerden uzakta geçirdiklerinde, beyinleri rakip bağlanmalar arasında seçim yapmak zorunda kalır: ebeveyn bağlantısının doğal çağrısı veya akran dünyasının siren şarkısı. Ebeveynler yarışmayı kaybederse çocuklar birbirlerine bakmalıdır. Bu da, onların da kaybettiği anlamına gelir. Bütün bunlar olgunlaşmamış ergen ünlüleri sosyal medyada milyonlarca çocuk ve genç tarafından “takip edilecek” –önemli bir ifade– idoller olarak gösteren bir pop kültürünün tatlı sözleriyle daha da şiddetleniyor. Bir önceki çağda, gençler olgun yetişkinleri taklit edecek figürler olarak görüyordu.

Bunu okuyan bazı ebeveynler, “Ama *benim* çocuğumun arkadaşları sevimli, kabullenici ve açık fikirli görünüyor!” diyerek karşı çıkabilirler. Bu nitelikler her ne kadar gerçek ve övgüye değer olsa da bir çocuğun *birincil* yardım ve rahatlığını akran grubunda

Elbette, yetişkinlerin kendilerinin duygusal olarak dengeli, destekleyici ve güvenliği sağlamak için erişilebilir olduğunu varsayarsak. İstismara uğramış çocuklar için akran grubu yetersiz olsa da bazı durumlarda can simidi olabilir.

bulması, özellikle genç yaşlarda, umut için bir nedenden ziyade bir “başa çıkma” işaretidir. Akranların en soyluları, gelişimsel güvenliğin talep ettiği kalıcı bağlantıyı sağlamakta zorlanırlar. Diğer eksikliklerin yanı sıra çocuklar içsel olarak tutarlı kalma konusunda birbirlerine güvenemezler: Birçoğumuz eski arkadaşlarımızın yaz boyunca çok daha az arkadaş canlısı bir şeye dönüştüğünü fark ettiğimizde şoke olduğumuz mutsuz bir ilk okul gününü hatırlayabiliriz. İyi niyetli yetişkinlerin bile çoğu zaman sağlamakta zorlandıkları bir nitelik olan sağlıklı büyümeyi besleyen koşulsuz olumlu takdiri sunamazlar. Çoğunlukla, olgunlaşmamış akranlar bünye itibarıyla birbirlerini “olduğu gibi” kabul edemezler ya da açıkça ifade etmek bir yana, savunmasız duygu deneyimine yer açamazlar ya da birbirlerinin stresli durumlarını hafifletemez, mi-zaç farklılıklarını övemez veya hatta onlara tolere edemezler. Kendi nadide aygıtlarına bırakılan akran grubu, yalnızca son derece koşullu ve dolayısıyla güvensiz olan, çoğu zaman gerçek bireysellik yerine kendini bastırma ve uygunluk talep eden bir kabul sunabilir.

Daha ciddi durumlarda, akran eğilimi çocukları reddedilme, dışlanma ve zorbalık tehdidine maruz bırakır. Natalie Angier’in *New York Times*’taki 2001 tarihli bir makalesine göre, “Haberler, zorbaların sayıca çok olduğuna dair raporlarla dolu. Çocuk gelişimi üzerine yapılan çalışmaların en büyüklerinden birinde, [ABD] Ulusal Sağlık Enstitüleri, tüm ortaokul çocuklarının yaklaşık dörtte birinin ciddi ve kronik zorbalığın, tehdit, alay etme, isim takma, yumruklama, tokatlama, dalga geçme ve küçümseme içeren davranışların ya failleri ya da kurbanları (veya bazı durumlarda her ikisi) olduğunu bildirdi.”³ Avrupa’da da benzer modeller bildirilmiştir.⁴ İspanya’dan Almanya’ya, İngiltere’den Çek Cumhuriyeti’ne, kamu görevlileri ve okul yöneticileri bu sorunla yüzleşmek zorunda kaldı. Dünya Sağlık Örgütü, 2012 yılında çocukların üçte birinin akranları tarafından zorbalığa maruz bırakıldığını bildirdiğini tahmin etmektedir.⁵ Bugünlerde çok fazla çocuk veya gencin gerçek hayattaki acılara karşı kayıtsız kaldığına ya da öyleymiş gibi davrandığına, hatta bundan “zevk alacak” noktalar bulduğuna

dair duyumlar alıyoruz. Sık sık, acı intiharlara ve kendine zarar vermeye de yol açmış olsa da zorbalık veya cinsel saldırıların ergenler tarafından sosyal medyada sanki hayatın eğlenceli parçalarıymış gibi paylaşıldığına dair raporlar okuyoruz.

2019 yılında Vancouver banliyösünde sorunlu bir ergenin aşırı dozdan ölümü dünyayı şoke etti. *National Post*'un bildirdiği gibi, "7 Ağustos'ta, haber bültenlerinde yalnız ve çaresizce uyum sağlamaya çalışan biri olarak tanımlanan 14 yaşındaki Carson Crimeni, Langley, BC'deki bir kaykay parkında bir grup kendinden büyük gençle birlikte uyuşturucu aldı. Davranışları tutarsız hale gelmeye başlayınca, daha büyük çocuklar videosunu çektiler. Onunla alay ettiler ve güldüler. Videoları internete yükleyip etrafa yaydılar. '12 yaşındaki çocuk Molly'yi çekiyor'" diye yazdı biri Carson'ın terli bir videosunun üzerine. Videoda, gri kapüşonlu ve siyah pantolonuyla küçücük görünüyordu. *Global News*'e göre birisi '15'lik dibi ni görüyor' diye yazdı başka bir videoya. Daha sonraki videolar da, gözleri büyüyüp dönüyor. Kazağının içinde terliyor. Burnunu siliyor." Saatler sonra, çocuk ölümün kıyısında bir halde bulundu, geri döndürülebilecek aşamayı çoktan geçmişti. CBC'nin raporladığına göre, o korkunç anda bile, "başka bir genç, ambulansın bir fotoğrafını sosyal medyada alaycı bir başlıkla yayınladı, 'Carson neredeyse ölüyordu LOL.'"⁶ Çok kısa bir süre sonra, bu konuda artık "neredeyse" bir şey yoktu.

Carson Crimeni'nin trajedisi aşırı bir durum olabilir, ancak bugünlerde birçok çocuk akran reddinin, alay ve zorbalığın gölgesinde yaşıyor – ya da kendileri zorbalık ediyor. Böyle bir atmosferde, bir çocuğun koruyucu tepkisi, savunmasız duygularını kapatmaktır. Kırılğanlıktan bu kaçış –ister evde stresli durumlar tarafından kışkırtılmış, ister akran grubu bağlamında olsun– olgunlaşmayı, gerçekten bağımsız bir benliğin ortaya çıkmasını engeller.

Gordon Neufeld, Avrupa Parlamentosu'nda yaptığı etkileyici konuşmasında, "Bugün çocukların hassas duygularını kaybettiklerine dair işaretler var" diyordu.⁷ "Birçok çocuk üzüntülerini ve

* MDMA adlı uyuşturucu için argoda kullanılan isim.

hayal kırıklıklarını kaybetti... alarm duyguları... utanç ve mahcupiyet duyguları. İlginçtir ki, araştırmalar çocukların utançlarını kaybettiklerinde, duygudaşlıklarını da kaybettiklerini ortaya koymaktadır. Bakımın da bizi hayal kırıklığına hazırladığı için kırılan bir duygu olduğu ortaya çıktı. Tüm deneyimler arasında en çok yara verenin ayrılıkla yüzleşmek olduğunu biliyoruz... Ne yazık ki, bugünün çocukları her zamankinden daha fazla [ebeveyn] ayrılığına ve daha fazla akran etkileşimine maruz kalıyor.” Neticede, genç beynin savunma aygıtı “çok ezici bir kırılanlık duygusuna karşı... savunmak” için sıkışıp kaldığından “önemli bir duygu kaybı” yaşadığı sonucuna varıyor. Yine, çocuğun duygusal aygıtının zayıfladığını, insan olma duygusunun yoksullaştığını görüyoruz.

Fakat çocuklarımız neden kendi kırılanlıklarına açık kalsınlar? Onların yaralanabilir olmasını *istememiz* mi gerekiyor? Gordon ve ben, birlikte yazdığımız kitapta konuyu ele aldık:

Duygularımız bir lüks değil, yapımızın önemli bir parçasıdır. Hissetmekten zevk aldığımız için değil, hayatta kalmamıza büyük oranda katkıda bulundukları için duygulara sahibiz. Duygular bize yön verir, içinde bulunduğumuz dünyayı bizim için yorumlar, başarıya ulaşmamız için hayati önem taşıyan bilgiler sunar. Bize nelerin tehlikeli, nelerin güvenli olduğunu, nelerin varlığımızı tehdit ettiğini ve nelerin gelişimimize katkıda bulunduğunu söylerler. Gözlerimiz görmezse, kulaklarımız işitmese, tat alamasak, sıcağı, soğuğu ve fiziksel acıyı hissetmesek ne kadar etkisiz olacağımızı hayal edin. Duygularımızın körelmesi duyumsal araçlarımızın, daha da ötesi benliğimizin vazgeçilmez bir kısmını kaybetmemiz anlamına gelir. Duygular yaşantımıza değer, heyecan ve anlam katar ve içimizde mücadele etme arzusu uyandırır. Dünyayı keşfetmemizi sağlar, keşiflerimize motivasyon kaynağı olur ve gelişimimizi desteklerler. İnsanlar hücrelerine kadar ya savunma ya da gelişim modunda olur ancak aynı anda iki modda birden bulunamazlar. Çocuklar duyarsızlaştıklarında, yaşamın sonsuz olasılıklarla dolu olduğunu, sonsuz bir potansiyele sahip olduklarını ve dünyanın kendilerini özgürce ifade edebilmeleri için onlara davetkâr ve koruyucu bir alan sunduğunu göremezler. Akran yöneliminin dayattığı kırılanlık çocukları kısıtlamaların ve

korkuların içine hapseder. Bu yüzden, günümüzde çok sayıda çocuğun depresyon, endişe bozukluğu ve buna benzer diğer ruhsal bozukluklar için tedavi gördüğüne şaşkırmamak gerek.

Yalnızca yetişkinlerin sunabileceği sevgi, ilgi ve güven çocukları dayanıklı olma gereksinimlerinden özgür kılabilir ve riskli faaliyetler, sporlar veya uyuşturucunun sağlayamayacağı yaşam ve macera potansiyelini onlara yeniden kazandırabilir. Çocuklarımız, böyle bir güvenlik ağına sahip olmadan psikolojik anlamda büyüme ve olgunlaşma, anlamlı ilişkiler kurma ve kendilerini özgürce ifade edebilmek için en derin ve en güçlü dürtülerinin peşinden gitme potansiyellerinden feragat etmiş olur. Kırılganlıktan kaçınmak aslında benlikten kaçınmaktır. Çocuklarımızı yakınımızda tutmazsak, bunun nihai bedeli çocuklarımızın kendi gerçek benliklerine tutunma becerilerini yitirmeleri olur.

İncitilemez olmak neden olgunlaşmayı engelliyor? Doğadaki hiçbir şey incinebilir olmadan “kendisi olmaz”: en güçlü ağacın büyümesi için yumuşak ve esnek filizler gerekir, tıpkı en sert kabuklu kabukluların önce erimesi ve yumuşaması gerektiği gibi. Aynı şey bizim için de geçerli: Duygusal kırılganlık olmazsa büyüme de olmaz. Esneklik, kararlılık, güven ve cesaret gibi “daha sert” niteliklerimiz bile, eğer özgünse ve sadece kabadayılıktan ibaret değilse, önce bu gerekli, yumuşak aşamadan geçer.

Olgunlaşmayı engellemenin yanı sıra, savunmasız duyguların kapatılması boşluk hissini güçlendirir. Can sıkıntısını teşvik eder, gerçek samimiyeti bozar, merakı ve öğrenmeyi baltalar, şu andan itibaren dikkat dağıtma talebini körükler ve rekabetçi oyunlar, amansız arka plan gürültüsü, tehlikeli sosyal durumlar ve davranışlar, ürünlere duyulan açlık ve maddeler yoluyla kaçma arayışına doğru aşırı uyarılma için bir baskı meydana getirir.

Materyalist toplumu canlandıran kâr zorunluluğu, çocukların ve gençlerin kültürel olarak üretilen bu sahte ihtiyaçlarını sömürmede son derece ustadır. British Columbia Üniversitesi hukuk profesörü Joel Bakan, *Childhood Under Siege*’de [Kuşatma Altındaki Çocukluk], “Toplumumuzun ruhu hakkında ciddi endişe duyulmalıyız” diye yazıyor.⁸ Bakan’ın şoke edici olduğu kadar titizlikle

belgelenen kitabı, şirketlerin kâr elde etmek için çocukların duygusal ihtiyaçlarına dair sofistike ve meşum bir anlayış geliştirme-lerinin çeşitli yollarını tasvir ediyor. Burada manipülasyon gayet bilinçli olmuştur ve olmaya devam etmektedir. 1983'te şirketler doğrudan çocukları hedef alan reklamlar için 100 milyon dolar harcadılar. Otuz yıldan kısa bir süre sonra, bu rakam 15 milyar dolara kadar fırlamıştı.'

Ebeveyn stresi ve akran yönelimi çocukların bakım veren yetişkinlerle bağlantılarını zayıflatırsa bile olgunlaşmamış zihinlerin kurumsal kuşatma altında kalması, bağlantı kopukluğundan doğan boşluğu sömürmüş ve şiddetlendirmiştir. Çocukluğumuzun gelişiminin beslendiği duygusal zenginliği tüketmek için simbiyotik hareket ederler. On yıl önce Bakan, "Birleşik Devletler'deki ortalama bir çocuk yılda 30.000 televizyon reklamı izliyor" uyarısında bulunmuştu – çoğu ürünleri doğrudan onlara pazarlayan reklamlar... ve hepsi belirsiz ve aşındırıcı mesajlar dizisi: Ürünlerle olan ilişkileri aracılığıyla mutluluk duyarlar –şeylerle, insanlarla değil–, havalı olmak ve akranları tarafından kabul edilmek için belirli ürünleri satın almaları gerekir, onlar için neyin en iyisi olduğunu *fast food* ve oyuncak şirketleri bilir, ebeveynler ve öğretmenler değil; bu kurumsal markalar sosyal değerlerinin ve kimliklerinin gerçek temelleridir."⁹ Bu eğilimler o zamandan beri sosyal medya ve dijital reklamcılığın yayılmasıyla daha da hızlandı.

Bakan, dünyanın önde gelen çocuk ürünleri pazarlamacılarından bazılarıyla röportaj yaptı. Bunlardan biri olan Danimarkalı Martin Lindstrom, çalışmalarının sonuçları hakkında ciddi endişeleri olduğunu belirtti. Lindstrom'a göre, diye yazıyordu Bakan; "çocukların pazarlamaya sürekli ve giderek artan bir şekilde maruz kalmaları, 'çocuklar ve gelecekleri açısından bir felakete' yol açıyor... çok sağlıksız ve bu sadece başlangıç." Lindstrom, endüstrisinin çocukların hayal güçlerini ve yaratıcı kapasitelerini aşındırmaya devam edeceğini öngörmüş. Bütün bunlara rağmen işinde kalmaya devam ediyor. "Bu pazarlamacılar akıllı, anlayışlı

Bunlar ABD rakamları olmasına rağmen, ABD kültürünün uluslararası alanda aşırı bulaşıcı etkisi göz önüne alındığında, etki küreseldir.

ve oldukça kötü” diyor Bakan, “çünkü ne yaptıklarını anlıyorlar. [Lindstrom] onunla konuşunca görürsünüz, kendi çocukları var, her şeyi oldukça eleştiriyor ve her şeyin korkunç bir yöne gittiğini düşünüyor.”

Lindstrom’un çocuğun zihni hakkındaki anlayışı, Bakan’ın özetlediği gibi, endişe verici bir şekilde isabetli: “Çocuklar için her şeyi duygular yönlendirir... ve pazarlamacılar, başarılı olmak için en temel duygularla en derin düzeyde bağlantı kurmalılar. Beslemeyi, şefkati ve romantizmi ifade eden *aşk*, bu temel duygulardan biridir... *Korku* –şiddet, terör, dehşet, zulüm ve savaşta olduğu gibi– bir diğeridir. Bir de *ustalık* var, çocukların yetişkinlerden bağımsızlık kazanma arzusu.” (İtalikler orijinal metinden.) Bu maharetli analiz, çocuğun zihninin sağlık, haysiyet, gerçek ustalık ve özgün bağımsızlığa doğru gelişmesine yardımcı olmayı değil, kutupsal karşıtlığını amaçlamaktadır: bu zihni kasıtlı olarak bir ava çevirmeyi ve kâr güdümlü piyasa güçlerinin ömür boyu tutsağı haline getirmeyi. Çocukluğu doğrudan baltalamayı hedefler: Genç insanın Doğa tarafından tasarlanan tam kapasitesine doğru ilerlemek, duygusal olarak olgunlaşmak, empati ve kendini anlamada derinleşmek, başkalarıyla karşılıklı yarar sağlayan şekillerde nasıl bağlantı kuracağını öğrenmek, yaratıcı potansiyellerini gerçekleştirmeye başlamak ve gelecek nesli beslemek için şablonu edinmek üzere tasarlandığı büyüme dönemini baltaladığından bahsediyorum.

Kurumsal hokkabazların çocukların üzerine attığı her şey –prefabrik oyun seçenekleri, video oyunları, seri üretilmiş oyuncaklar, aletler, akran merkezli çevrimiçi platformlar ve küçük çocuklar ile okul öncesi çocukları hedef alan sakarin ve yüzeysel televizyon programlarının yanı sıra, gençler ve giderek daha küçük çocuklar için mevcut olan parlak, ruhsuz, porno içerikli cinsellik tasvirlerinin ana akım haline getirilmesi– zararlı etkilere sahiptir. “Beyni yanlış yöne doğru zorluyoruz” diye itiraf etti Lindstrom Bakan’a. Pazarlama sihribazı, psikolojik ve nörobiyolojik olarak, yüzde 100 doğruyu söylüyordu. Facebook’un (yakın zamanda “Meta” olarak yeniden adlandırılan) Instagram markası aracılığıyla genç kızların

zihinsel sağığına zarar veren programları bilerek pazarlaması, çocukların zihinlerine yönelik kurumsal saldırının yalnızca en son ifşasıdır.¹⁰

Dijital cihazların ve medyanın her yerde bulunan, zorlayıcı, ticarileşmiş dünyasının çocukların beyinlerine ve zihinlerine yönelik oluşturduğu tehdit, etkileri gözlemleyenler arasında en başından beri derin bir tedirginliğe neden olsa da filizlenmeye ve metastaz yapmaya devam ediyor. Burada hem küçük çocuklar tarafından dijital cihazların kullanımına *hem de* onların yanıdayken yetişkinler tarafından kompulsif kullanımına atıfta bulunuyorum.

Harvard mezunu bir psikiyatr, ergen bağımlılığı uzmanı ve en son *The Tech Solution: Making Healthy Habits for Kids Growing Up in a Digital World* [Teknik Çözüm: Dijital Bir Dünyada Büyüyen Çocuklar İçin Sağlıklı Alışkanlıklar Oluşturmak] kitabının yazarı Dr. Shimi Kang ile konuştum. “Şu anda emzirirken telefonlarında olan veya bezini değiştirirken bebeğın eline telefon veren annelerimiz var” diyor. “Bez değiştirme eskiden, bakıcı ve bebek arasındaki tamamen dinamik bir deneyimdi. Onları hareketsiz oturtmanın bir yolunu bulmanız gerekiyor, şimdiyse çocuğı bir telefon veriyorsun ve sessizce yatıyorlar. Herhangi bir restorana gidebilir ve çok, çok, çok sayıda çocuğın önünde bir iPad veya bilgisayarla yemek yediğini görebilirsiniz. Her yerde görüyorsunuz bunu. Telefon o genç beyin için çok çekici.” Bağlanmanın nörobiyolojisi, hem ebeveynin hem de bebeğın serebral devrelerinde gözleri uyumlu, duyarlı bir bağlantıyla kilitlediğinde oksitosin, serotonin ve endorfinler gibi bağlanma ve ruh halini düzenleyen beyin kimyasallarının salınmasıyla oluşan bağlanmanın nörobiyolojisi değişikliğe uğrar – Dr. Kang, kimyasalların, “uzun vadeli mutluluk ve başarının anahtarı” olarak bilinen şeyler olduğuna dikkat çekiyor. Çocuğı verilen istenmeyen ama yaralayıcı mesaj yine “Sen önemli değilsin” olur.

Bu cihazları “o genç beyin için bu kadar çekici” kılan şeyin ne olduğunu görmek için bir beyin bilimcisi gerekme de beyin bilimi kesinlikle tasarımlarını etkiliyor. Dr. Kang, “Video oyunları, sosyal medya, araçlar ve uygulamalar, genç beyinleri dopamin

vuruşlarıyla ödüllendirmenin yollarını bularak ekranlarına yapıştırılmış halde tutmak için tasarlanmıştır” diye yazıyor.¹¹ Dopamin, göreceğimiz gibi, ister bir maddeye ister belli bir davranışa olsun, bağımlılık sürecindeki temel kimyasaldır. Beynin “iyi hissetme” kimyasallarından biridir ve heyecan, motivasyon, canlılık ve memnuniyet durumuna neden olur. Kang, dijital uygulamaların ve araçların çocukların beyinlerine dopamin patlamalarıyla vurmak için “tasarlandığını” iddia ederken çok kesin konuşuyor. “Telefon” diyor, “dünyanın en iyi sinirbilimcileri ve psikologları tarafından tasarlandı, en sofistike beyin araştırmalarımızı ve insan motivasyonu ve ödül döngüleri hakkındaki anlayışımızı alıp cihazlara yerleştirdiler.” Örnek olarak, tam isabet bir adı ve misyonu olan bir şirketten bahsetti, öyle ki bilmeyen biri bunu hiciv filmi veya roman zannedebilir: Dopamin Labs. “Bu” diyor, “iş platformu, tamamen dopamin kullanımına ve salgılanmasına yardımcı olmak için şirketlere danışmanlık yapmak olan bir sinirbilimci ve yazılım geliştirici tarafından başlatıldı. Buna *ikna edici tasarım* deniyor.” Bağımlılık, elbette bütün meseledir. Bir şirketin kâr zarar hanesinden bakıldığında, ihtiyaç duymadıkları şeylere bir türlü doyamayan, yine de sahip olmaları gerektiğini düşünenlerden daha çok arzu edilen bir tüketici profili hayal edilemez.

Prestijli dergi *JAMA Pediatrics*’te yayımlanan bir 2019 yılı araştırması, ekran izlemenin çocuklar üzerindeki nörobiyolojik etkilerini araştıran ilk çalışmalar arasındaydı. Yazarlar, “Tek bir nesilde, geniş kapsamlı bir ‘kontROLSÜZ deney’ olarak tanımlanan şey aracılığıyla çocukluğun manzarası dijitalleştirildi ve bu çocukların nasıl oynadığını, öğrendiğini ve ilişki kurduğunu etkiledi... Kullanım bebeklik döneminde başlar ve yaşla birlikte artar; son zamanlarda 9 yaşından küçük çocuklarda, çocuk bakımı ve okulda kullanım dışında günde 2 saatten fazla olduğu tahmin edilmektedir... Bunun doğurduğu riskler arasında dil gecikmesi, kötü uyku, yürütme fonksiyonu bozukluğu ve genel kavrama yetisi ve birlikte okumak da dahil olmak üzere ebeveyn-çocuk katılımının azalması vardır” diyorlar. İleri beyin görüntüleme yoluyla okul öncesi çocuklarla yürütülen çalışmada, ekran süresi arttığında, “temel dili

ve ortaya çıkan edebi becerileri destekleyen büyük lif yollarında” beyaz beyin maddesi işlevlerinin zayıfladığı ortaya çıktı.¹²

Mari Swingle, sorunlu davranışları, dikkat sorunları ve bağımlılık örüntüleri olan birçok genci tedavi ediyor. Bir nöropsikolog olan Swingle, beyin ve dijital kültür üzerine belki de en kapsamlı kitap olan *i-Minds: How and Why Constant Connectivity Is Rewiring Our Brains and What to Do About It* [i-Zihinler: Sürekli Çevrimiçi Bağlantı Kurmak Neden ve Nasıl Beyin Nöronlarımızı Değiştiriyor ve Bu Konuda Ne Yapılabilir] kitabının yazarıdır. “Otizmi olmayan çocuklarda otistik benzeri özellikler görüyoruz” diyor. Gülümseme tepkisi eksikliği, gecikmiş sözlü beceriler, eskiden sevgiyle ‘meşgul çocuklar’ olarak adlandırdığım şey: Şimdi bunlar sadece amaçsızca koşturan ya da teknolojik bir cihazla haşır neşir olmadıklarında zombiye dönüşen çocuklar... Uzun süredir teknolojiyle bir arada olmaya alışmış çocuklarınız var – hatta, artık yetişkinler. Bir yürüyüş, kano hatta hızlı kayak –birçok şey– kayak bile yerini tutmaz, şimdi bunlara bile meydan okunuyor.” Dr. Swingle da acımasız ekran maruziyetinin beyin gelişimi üzerindeki etkilerinden çok endişe duyuyor: “Gözlem, tefekkür ve fikirlerin kıvılcımlandığı geçişler de dahil olmak üzere normale, taban çizgisine odaklanma yeteneğinin daha az olması – yirmi yaşın altındaki birçok kişinin şimdi bir boşluk olarak gördüğü, can sıkıntısı olduğunu iddia ettiği şey... Biyolojik ve kültürel düzeyde, bu tür beyin durumu değişiklikleri öğrenmeyi, sosyalleşmeyi, rekreasyonu, ortaklığı, ebeveynliği ve yaratıcılığı –özünde bir toplumu ve kültürü oluşturan tüm faktörler– etkiler. Ruh halini ve davranışı düzenleyen nörofizyolojik süreçler düzen bozucu hale gelmiştir.”¹³

Dr. Swingle, dijital medyanın iyi niyetli ebeveynlere hitap ettiğini, yani “stres ve yorgunluk arabulucusu olarak” hareket ettiğini anlıyor. Bununla haşır neşir olmak için çok az ön planlama gerekiyor veya hiç gerekmiyor – “o an erişilebilir ve ebeveynlere, bakıcılara, hatta eğitimcilere çok ihtiyaç duyulan soluklanma ve teselli anları sunar.” Burada, bir ikilemin diğerini körükleyen çözümüne dair bir durumla karşı karşıyayız. Aşırı stresli zamanlarda olduğu

gibi anlaşılabilir olan bu rahatlama biçimlerinin bir bedeli vardır – ve aslan payını ödeyenler çocuklarımızdır.

Pazarlamada olduğu gibi, bu teknolojileri icat eden ve yayan insanlar, mallarının sorunlu doğasının bilincindedir ve bunu ciddiye alırlar – yani, kendi çocukları söz konusu olduğunda. 2019 tarihli bir *Business Insider* makalesi, Apple, Google, hatta açıkça çocuk hedefli Snapchat (!) uygulamasının kurucuları ve CEO’ları da dahil olmak üzere çok sayıda büyük Silikon Vadisi yöneticisinin kendi çocuklarının evde ekran başında geçirdikleri süreyi sınırlamak için birbiriyle uyumlu tedbirler aldıklarını detaylıca açıkladı.¹⁴ Anlaşılır bir şekilde, Apple CEO’su Steve Jobs, küçük çocuklarının o zamanlar yeni piyasaya sürülen iPad ile oynamasını yasaklamıştı.

Bunların hepsi kötü haber mi? Tabii ki hayır; hiçbir şey bu kadar basit değil. Brooklyn’de çeşitli gençlerden oluşan grupla çalışan bir sağlık eğitimcisi olan Ellen Friedrichs, bazı öğrencileri için “internet bir can simidi oldu” notunu düşünüyor. Küçük bir kasabada, her pazar homofobik bir vaaz dinlemek zorunda kaldığı dindar bir toplulukta yaşayan o kuir çocuk için... İnternete girebilir ve ‘kendi insanlarınızı’ daha önce hiç yapamadığınız bir şekilde arayabilirsiniz.” “Cankurtaran simidi” sadece marjinalleştirilmiş gençler için de değildir. Geçen yıl ve hâlâ, bu kitabı yazarken de dünya çapında ailem, arkadaşlarım ve öğrencilerle birincil temas aracım bilgisayar. COVID-19 krizi boyunca çoğumuz, teknolojinin toplumu nasıl teşvik edebileceği ve birçokları için başka türlü dayanılmaz olacak izolasyonu nasıl kolaylaştırabileceği konusunda yeni bir anlayış kazandık. Bununla birlikte, bu olumlu yanlar bizi yanlış bir iyimserliğe veya kayıtsızlığa sürüklememeli. Çevrimiçi bağlantının zevkleri ve nimetleri, ne gelişen kopukluk krizlerine ayak uydurabilir ne de dijital dünyanın çocuklarımızın bilişsel ve duygusal işletim sistemlerine ne kodladığına dair endişeleri ortadan kaldırır.

Benzer duygular, 2020 Netflix belgeseli *Sosyal İkilem*’de Silikon Vadisi yöneticilerinden de duyuluyor.

Kanada'nın Quebec eyaletindeki okullar Mayıs 2020'deki COVID-19 karantinasından sonra yeniden açıldığında, müfredattan çıkarılan dersler sözde temel olmayan müzik, drama, sanat ve beden eğitimi idi. Varsayım, akademik konuların daha önemli olduğuydu; şöyle bir soruyu gündeme getiriyordu: Ne için daha önemli? "İşe hazır olmaya" öncelik vermek, genel olarak çocuk yetiştirme konusunda eğitim sisteminin birincil gündemi olması gereken sağlıklı gelişimi ön plana çıkarmaktan çok uzaktır. Dar "beceri geliştirme" gerekçelerine göre bile hâkim eğitim ideolojilerimiz treni kaçırıyor; çünkü bilişsel beceriler gerçek, oyunun vazgeçilmez bir parçası olduğu sağlam duygusal mimariye bağlıdır.

Gordon Neufeld, Brüksel'de "Eskiden okulların beyin inşa ettiğini düşünürdük" demişti. "Artık biliyoruz ki okulun daha sonra kullanabileceği beyinleri inşa eden, oyundur... Büyümenin en çok gerçekleştiği yer burasıdır."

Quebec okul yetkilileri tarafından gereksiz görülen bu konular, temel serebral devrelere girer. Tüm genç memeliler oynar ve bunun kritik nedenleri vardır. Sinirbilimci Jaak Panksepp'in belirttiği gibi beynimizde diğer memelilerle ortak, belirlenmiş bir "OYUN" sistemimiz var. Oyun beyin gelişiminin birincil motorudur ve duygusal olgunlaşma süreci için gereklidir. James Garbarino, "Bir tür olarak, büyük ölçüde oyunculuğumuz ve onun zekâ ve üretkenlik yoluyla ürettiği her şey sayesinde kültürel olarak evrimleştik" diye yazıyor.¹⁵ Gordon Neufeld'in ısrarla vurguladığı gibi, gerçek oyun sonuca dayalı değildir: Eğlence nihai sonuçta değil, etkinliğin kendisindedir. Serbest oyun, çocukluğun "indirgenemez ihtiyaçlarından" biridir ve hem tüketimciliğe hem de dijital kültüre kurban edilmektedir. Sinirbilimci Stephen Porges, "Kültür, normal gelişimsel görevlere saygı duymuyor" diyor. "Normal gelişimsel görevler başka biriyle oynamaktır, bir Xbox ile değil. Bir cep telefonunda veya mesajda konuşmak için değil, yüz yüze etkileşimler kurmak içindir. Bütün bunlar, bir bireyin içsel duygusal durumlarını düzenlemesi için bir yetenek yaratan, esneklik sağlayan nöral egzersizlerdir."

Açık olmak gerekirse: Dijital/ekran sorununun etkisinin neredeyse akıl almaz derecede zararlı olduğunu düşünüyorum. 2016 yılında, beş ila on beş yaş arasındaki İngiliz çocukların internette günde üç saat geçirdikleri ve iki saatten fazla televizyon izledikleri bildirildi. Buna karşılık, zevkine kitap okumak için harcanan zaman günde bir saatten (2012 gibi yakın bir tarihte) dört yıl sonra yarım saatin biraz üzerine düştü.¹⁶ Bugünlerde “oyun” oynama eyleminin büyük çoğunluğu, pikseli avatarlar ve gerçek oyun arkadaşlarının yerine karşımızda duran bedensiz seslerle bir ekranın önünde tek başına gerçekleşiyor. Tüm bu ücretsiz, yaratıcı, geliştirici, etkileşimli, bireysel veya kolektif oyun için ne kadar zaman ayrılıyor? Ne tür beyinler yaratıyoruz?

Aynı soru eğitim sistemi için de sorulabilir. 2016 yılında, Doğu Finlandiya Üniversitesi’nde bir dönem süren bir görevden yeni dönen William Doyle adlı Amerikalı profesör ve Fulbright akademisyeni, *Los Angeles Times*’ta, bu beş ay boyunca ailesinin “şaşırtıcı derecede stressiz ve şaşırtıcı derecede iyi bir okul sistemi deneyimlediğini” yazdı. Yedi yaşındaki oğlu en küçük sınıfa yerleştirildi –gelişimsel bir gecikmesi olduğundan değil, yedi yaşından küçük çocuklar “resmi akademik eğitim almadıkları için... Birçoğu kreşe gidiyor; şarkı, oyunlar ve konuşma yoluyla öğreniyor” Okulda, sınıf içi her kırk beş dakikalık kapalı alan dersi için zorunlu on beş dakikalık bir açık hava teneffüsü var. Doyle, oradayken en çok duyduğu eğitici mantraları hatırlıyor: “‘Bırakın çocuklar çocuk olsun’, ‘Bir çocuğun işi oynamaktır’ ve ‘Çocuklar en iyi oyun yoluyla öğrenirler.’” Peki kazanımlar? Finlandiya, Batı dünyasında sürekli eğitim testi puan sonuçlarının en üstünde veya yakınında yer alıyor ve dünyadaki en okuryazar ulus.¹⁷

“Rekabetin uygun, arzu edilen, gerekli ve hatta kaçınılmaz olduğu mesajı bize anaokulundan üniversiteye kadar sürekli iletilmektedir; her dersin alt metni budur” diye yazıyor eğitim danışmanı Alfie Kohn *No Contest: The Case Against Competition: Why We Lose in Our Race to Win* [Müsabaka Yok: Rekabet Karşısı Vaka: Kazanma Yarışımızda Neden Kaybediyoruz] başlıklı mükemmel kitabında. Rekabetin gerçek öğrenme üzerindeki olumsuz etkisini

ve inatçı çocuklara empoze edilen rekabetin, övgünün, notların, ödüllerin ve yaptırımların içsel motivasyonu nasıl yok ettiğini ve duygusal güvenliğini nasıl baltaladığını belgeliyor.¹⁸ “Övgü çocukları motive eder mi? Elbette eder” diyor Kohn alaycı alaycı. “Çocukları övgü almaya motive eder.”

“Eee?” diye sorabilirsiniz. “Hakedilmiş övgülerin nesi yanlış?” Anlaşılan o ki övgü var, övgü var. Gelişim psikologları, bir çocuğun *çabasını* övmenin yararlı olduğu ve benlik saygısını teşvik ettiği konusunda hemfikir; fakat öte yandan başarıya değer vermek, çocukları kim oldukları için değil, yaptıkları şey için, başkalarının onlardan talep ettiği şey için dış onay aramaya iter. Bu, sağlıklı bir benliğin ortaya çıkmasının önündeki bir başka engeldir.

Ebeveynler ve eğitimciler olarak tüm sevgimize ve bağlılığımıza rağmen, bugünlerde çocukları yetiştirmemiz gereken dünya, hepsi “böyle gelmiş böyle gider” kisvesi altında, en büyük çabalarımızı çok çeşitli şekillerde baltalıyor. Bu konuda “böyle gider” diye bir şey yoktur: Sonuçlar çok büyüktür. Şimdi, tıpkı şu anda olduğu gibi, geleceği yoksullaştırır.

BÖLÜM 14

SIKINTI İÇİN BİR ŞABLON: KÜLTÜR KARAKTERİMİZİ NASIL İNŞA EDER?

*“Ve bu” dedi Direktör kendini beğenmiş bir tavırla,
“mutluluğun ve erdemin sırrı budur – yapmanız gereken
şeyi sevmek. Tüm şartlanmalar, insanlara kaçınılmaz sosyal
kaderlerini beğendirmeyi amaçlar.”*

– Aldous Huxley, *Cesur Yeni Dünya*

Bessel van der Kolk’un, “Kültürümüz bize kişisel benzersizliğimize odaklanmayı öğretir, ancak daha derin bir seviyede bireysel organizmalar olarak zar zor var oluruz” sözünü hatırlayın. Karşılaştırma rahatsız mı edecek yoksa rahatlatacak mı bilmiyorum (belki her ikisi de?), ama biz insanlar, bağımsız olarak kendi kendini belirleyen bir benliğin yokluğunda, bir başka sosyal canlı dostumuz karıncalardan pek de farklı değiliz.

Bir karınca kolonisinde, tüm larvalar neredeyse aynı gen kümesiyle yumurtadan çıkar: Kraliçe, işçiler, savaşçılar eşit yaratılır. Hangi yaratığın ne olduğu –hangi biyolojik özellikleri sergiledikleri de dahil olmak üzere– tamamen klanın ihtiyaçlarına bağlıdır. Onkolog ve yazar Siddhartha Mukherjee, *New Yorker*’daki büyüleyici bir makalede bu fenomeni şöyle tanımladı: “Karıncaların güçlü bir kast sistemi vardır. Bir koloni tipik olarak radikal biçimde farklı roller üstlenen ve belirgin şekilde farklı vücut yapılarına ve davranışlarına sahip karıncalar içerir.” Genetik açıdan özdeş kardeşler, tamamen fiziksel ve sosyal çevreden gelen sinyallere dayanarak biyolojik olarak farklı yetişkinlere dönüşecektir. Örneğin bir kraliçe mükemmel bir karınca kovanından çıkarıldığında, işçi karıncalar “birbirlerine

karşı acımasız, ölümüne mücadele kampanyası başlatırlar –sokma, ısıрма, kavga etme, uzuvları ve kafaları kesme–” ta ki birkaç işçi kazanıp yeniden monarşiyi getirene kadar. Yeni bir kraliçenin fizyolojisi DNA yapısında herhangi bir değişiklik olmadan değişir; “o” şimdi doğurgan ve dominanttır; artık önceki işçi enkarnasyonunda yaşayacağından daha uzun yaşayacaktır.¹ Georgetown Üniversitesi’nden psikiyatrist Michael Kerr, insan aile sistemleri hakkındaki kitabında aynı dinamiğe dikkat çekti. “Her larvanın ne olacağı koloni düzeyinde bir süreç tarafından belirlenir. Bu anlamda, genç bir larva kolonide fayda sağlayabileceği bir pozisyonda doğar ve gelişimi bu pozisyon tarafından belirlenir.”²

Bireysel benlik kavramımıza olan tüm bağlılığımıza rağmen, bu açıdan karıncalara oldukça benzeriz. “Bir insan için düşünmek istediğimizden çok daha az özerklik var” diyordu Dr. Kerr bir röportajda. “Bireyler olarak nasıl bir işlevimizin olduğu, daha büyük grupla ilişkimizin dışında anlaşılamaz.” Başka bir deyişle, karakterimiz ve kişiliklerimiz, içinde geliştiğimiz ortamın ihtiyaçlarını yansıtır. Bize verilen veya bizden alınan roller, topluma nasıl adapte olduğumuz ya da ondan nasıl dışlandığımız ve kültürün bizi kendimiz hakkında neye inanmaya teşvik ettiği, keyfini sürdürdüğümüz sağlık veya bizi rahatsız eden hastalıklar hakkında çok şeyi belirler. Bu konuda ve diğer birçok yönden hastalık ve sağlık, sosyal makrokozmosun tezahürleridir.

Modern çekirdek aile çocukluk gelişimi için birincil kabı oluşturuyorsa bu kabın kendisi topluluk, mahalle, şehir, ekonomi, ülke vb. varlıklar tarafından oluşturulan daha geniş bir bağlamda muhafaza edilir. Çağımızda, tüm bağlamların bağlamı hipermateryalist, tüketimci kapitalizm ve onun dünya çapındaki küreselleşmiş ifadeleridir. Kim ve ne olduğumuza dair temel –ve belli ki oldukça çarpıtılmış– varsayımları, onları yaşayanların bedenlerinde ve zihinlerinde tezahür ediyor. Biyografi ve biyoloji arasındaki sayısız bağlantı göz önüne alındığında kültürel normlar fizyolojimizde de kendilerini gösterebilir.

Burada bağlılık/özgünlük çekişmesinin çok büyük olduğunu görüyoruz. Tıpkı aileye uyum sağlamak için şartlandırıldığımız

gibi, bu gerçek benliğimizden ayrılmak anlamına gelse bile, beklenen sosyal rollerimizi yerine getirmeye ve refahımıza kümülatif maliyeti ne olursa olsun, bunu yapmak için gerekli özellikleri üstlenmeye hazırlanırız – hatta bunun için “yetiştiriliriz” bile diyebiliriz.

Ulf Caap ile ilk kez on dört yıl önce tanıştım. O zaman IKEA Kuzey Amerika insan kaynakları başkan yardımcısı olan Ulf için her şey yolunda gibi görünüyordu. Gelgelelim bu uluslararası düzeyde saygın iş lideri, derin varoluşsal memnuniyetsizlikten doğan kişisel bir yolculuğun parçası olarak beni aramıştı. Çok rahatsız edici bir farkındalık tarafından ziyaret edilmişti: Gayet iyi giden hayatı –toplumumuzun “normal” göstergelerine göre yüksek bir başarı– ve ondan talep edilen günlük varoluş biçimi, onun ifadesiyle, “Bir sahtekârlık, bir yanılsama, bir sahtelikti... İçinde neredeyse *kendine* ait hiçbir şey yoktu.” Toplumsal standartlara göre çılgınca başarılı bir başka kişi, *Girls* ile şöhreti yakalayan yazar-aktör Lena Dunham da yaptığımız görüşmede benzer bir şey söyledi. Madde bağımlılığı için bir rehabilitasyon programında, ona kendi değerlerini yazma alıştırmaları verilmişti. “Fark ettim ki” dedi, “başkasına ait olmayan tek bir değer düşünemiyorum.”

Ulf o zamandan beri arkadaşım, bazen de işbirlikçim: Özgün benlikleri ve iş kişilikleri birbirini hiç tutmayan, aynı duyguyu paylaşan üst düzey yöneticiler için ortak bir atölye tasarlayıp yönettik. Sadece gerçek düşüncelerini, duygularını, arzularını ve ihtiyaçlarını; günün sonunda tekrar alacakları park halindeki bir araba gibi ofis kapısının dışında bırakmalarını kastetmiyorum. “Sahtenin” sürdürülebilir olması için benliğin bu özgün kısımları uzun süreliğine bir depoya yerleştirilmeli ve anahtarı kaybedilmedir. Ulf, “Başarılı olmak için kişisel değerlerimi reddettim” diye itiraf etti. Şimdi yetmişli yaşlarının ortalarında ve gayet sağlıklı bir durumda, kendini baskılamasının ve kopukluğunun yaşam enerjisini tükettiğine ikna oldu: “İşe giden adımlarımın eskisi kadar hafif olmadığını fark ettim. Hastalığa doğru çekiliyordum.”

Dunham’ın hem yaratıcısı hem de yıldızı olduğu, çok beğenilen HBO dizisi.

Ulf, yabancılaşmasını keşfetmek ve aşmak için iyi bir sezgiye ve onun da katılacağı gibi, ayrıcalığa sahipti. “Kırk yılımı delilik içinde geçirdim” diyordu geriye bakınca. “Odak noktam, yüzde doksan dokuz oranında başarının toplumda ve çalıştığım şirkette nasıl görüldüğüydü. İhtiyacım olan şeye hiçbir şekilde odaklanmamıştım. Şirketin istediğini yaparsam, başarılı olurdum.” 20. yüzyılın en etkili Amerikan Katolik yazarı olan genç Trappist keşiş Thomas Merton’ın içgörüsüne dair daha kesin bir örnek veremezdi. Merton otobiyografisi *The Seven-Storey Mountain*’da [Yetmiş Katlı Dağ] şöyle diyordu: “Dünyevi başarının mantığı bir yanılgıya dayanır: Mükemmelliğimizin diğer insanların düşüncelerine, görüşlerine ve alkışlarına bağlı olduğuna dair garip bir yanılgı! Sanki sonunda gerçek olabilecek tek yer orasıymış gibi, her zaman bir başkasının hayal gücünde yaşamak gerçekten de tuhaf bir hayat!”³

Ulf’un yaşadığı gibi kimlik krizleri bilinçli olarak kendi yolunu çizmek değildir; bunlar aileden dışarıya doğru çeşitli bağlamlarımızdaki gelişme biçimimizin sonucudur. “Elde ettiğim başarı yüzde yüz dışsaldı” dedi Ulf bana. “Tamamen dışsaldı; beş ve on beş yaşında bir çocuk olarak inşa ettiğim, kabullenilmek için ne gerektiğine dair zihinsel bir yapıya dayanıyordu.” Bu anlamda, sosyal psikolog Erich Fromm’un işaret ettiği gibi aile, farkında olmadan, toplumun *sosyal karakter* olarak adlandırdığı şeyi oluşturması için “ruhsal vekil” olarak hareket eder.

Sosyal karakter, Fromm’un sözleriyle, “Bir kültürün çoğu üyesinde ortak olan temel karakterdir.” Bu, her birimizin sahip olduğu ve dünyaya gösterdiği *bireysel* karakterden farklıdır. Sosyal karakter, bizi tanımladığı ve yönettiği ölçüde, kendi kültürümüzdeki “normal” kalıba uyacağımızı garanti eder. Fromm’un kavramı bende toplumda nasıl bir işleve sahip olduğumuzun güçlü bir sunumu izlenimini uyandırıyor – tıpkı karıncalar gibi.

Burada sadece bireysel anlamda “biz”den bahsetmiyorum. Kolektif “biz” çok daha kör ve tehlikelidir. Örneğin, hiçbirimiz sokaklarda uyuyan insanları görmekten hoşlanmıyoruz, ancak bir toplum olarak artan evsizlik seviyelerine göz yumuyoruz. Kimse Dünya’daki yaşamın tehlikeye girmesini istemiyor, ancak iklim

değişikliğinin ilerleyişi acımasız görünüyor. Sonuç ister aktif olarak onları etkinleştirmemiz ister inkâr etmemiz ya da sadece pasif teslimiyet olsun, içimizdeki bir şey bu tür felaketleri normalleştirir. Hayatım boyunca, şüphesiz çocukluğumu şekillendiren dehşetin uzantısı minvalinde, bu kadar çok iyi insanın nasıl böyle savunulamaz bir şeye onay verecek şekilde hipnotize olabileceğini merak edip durdum. Kendimize ve içinde yaşadığımız dünyaya düşman olanı normal kabul etmemizi sağlayacak bir mekanizma olmalı; bu kesinlikle doğuştan gelen bir eğilim değildir. Her nasılsa, sistemin değerleri ve beklentileri, onları kendimizle karıştıracığımız noktaya kadar içimize işler.

Fromm'un belirttiği gibi, çoğu zaman insanların davranışları, sosyal kalıbı takip etmek üzere bilinçli bir karar verme meselesi değil, "hareket etmek zorunda oldukları gibi davranmayı isteme" meselesidir.⁴ Bir kültür, bu şekilde, amaçlarına hizmet edecek üyeler yaratır. Gerçekliği kurguyla yan yana getirmek öğreticidir. Aldous Huxley'nin *Cesur Yeni Dünya*'sında, bireyler "o kadar şartlandırılmıştır ki kendilerini şartlandırıldıkları gibi davranmaktan alıkoyamazlar."⁵

Böylece, normal ve doğal olarak kabul edilen şey, insanlar için neyin *iyi* olduğuyla değil, onlardan beklenenlerle ve hangi özelliklerin ve tutumların kültürün korunmasına hizmet ettiğiyle belirlenir. Bunlar daha sonra "insan doğası" olarak kutsanırken onlardan sapmalar anormal görülür. Çoğunlukla, özgünlük dürtüsünün uyanışı –genellikle kaba bir türde– yoksa, insanlar baskın fikirleri doğruluyor gibi görünen şekillerde gelişecek ve davranacaklardır.

Kültürümüze aşılınmış sosyal karakterin bazı özellikleri nelerdir?

İlk "Karakter" Özelliği: Benlikten Ayrılma

Kişinin kendi ihtiyaçları pahasına toplumsal olarak empoze edilen görev, rol ve sorumlulukla aşırı özdeşleşmesi gibi edinilmiş kişilik özelliklerinin, sağlığı tehlikeye atabileceğini söylemiştim.

Bu ve diğer koşullu özellikler, bir çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarının reddedilmesinin, Doğanın engellenmesinin sonucudur. Kültür onları takviye ve ödüllendirme yoluyla güçlendirir, insanları kronik strese sahip olsalar bile doğal olarak kaçınmak isteyebilecekleri koşullarda görevleri yerine getirmeye teşvik eder. Bir doktor olarak kendi işkolikliğim, zihinsel sağlığımı ve ailemin duygusal dengesini baltalamasına rağmen, dünyada bana çok saygı, şükran, para ve statü kazandırdı. Peki neden bir işkoliktim? Çünkü ilk deneyimlerimden kaynaklanan, sevginin yerine bir şeyler koymam için bana ihtiyaç duyulması, hayran olunması ve istenmem gerekiyordu. Hiçbir zaman bilinçli olarak bu şekilde yönlendirilmeye karar vermedim ama yine de sosyal ve profesyonel âlemlerde benim için çok iyi “iş gördü”

İnsanları benliklerinden ayırma mekanizmaları çok fazladır. Bu mekanizmalar, varlığımızın ilk anlarından itibaren üzerimizde ebeveynlik ortamındaki stresler ve çocuğun ihtiyaçlarını reddeden sosyal olarak onaylanmış çocuk yetiştirme uygulamalarıyla çalışmaya başlarlar. Benlikten kaçış, elbette, açık travmayla güçlü bir şekilde birleşir. Ancak kişisel yaralanmanın yokluğunda bile, konformist ve rekabet merkezli bir eğitim sistemi, “uyum sağlama” yönündeki sosyal beklentiler, akran kabulü dürtüsü ve kişinin statüsü hakkında sosyal olarak tetiklenen, yaygın bir endişe tarafından harekete geçirilebilir.

Büyük ölçüde insanların kendilerini yetersiz hissetmelerini sağlayarak –ya da daha sinsi bir şekilde, önceden var olan bu hisleri kapitalize (sözcük oyunu kısmen amaçlanmıştır) ederek– kendini devam ettiren imaj delisi bir kültürde medya, gençlerin ve yaşlıların kendilerini ölçtüğü ve insanların bedenlerinden utanmalarına neden olan fiziksel mükemmellik ideallerini savunuyor. Arkadaşım Peter Levine, birkaç yıl önce insanlara botulinum toksininin enjekte edildiği kozmetik prosedürü üzerine bir makale yazdı; bu madde, yaşla gelen doğal kırışıklıkları gidermek için geçici olarak kasları gevşetir. Ancak aynı zamanda yüzü gayri tabii bir şekilde daha az duyarlı hale getirir. “Emziren anneler arasında botoks yaptıranlar var” dedi Peter bana. “Duygularını bebeklerine

iletemiyorlar, hatta bebeklerin duygularını bile alamıyorlar. Bu tür bir teması kaybediyorlar.” Sosyal medya da dahil olmak üzere diğer birçok alanda, kendimizin yapay, “botokslu” bir versiyonunu çok sık sunuyoruz: Kim olduğumuzun değil, başkaları tarafından nasıl algılanmak istediğimizin bir görüntüsü. Peter, “İnternetin bize getirdiği şey, kitleler için bir tür botoks” diye ekledi. “Yakınlarda gerçek olma becerisini kaybettik, bu da temelde bizi insan yapan ve birbirimize bağlı hissetmemizi sağlayan şeydir.”

İkinci “Karakter” Özelliği: Tüketim Açlığı

Kitlesel tüketim kültürünün en büyük başarılarından biri, bizi hararetle istemeye şartlandırıldığımız şeyin aynı zamanda ihtiyacımız olan şey olduğuna ikna etmektir. Fransız-Bulgar psikanalist Julia Kristeva’nın sözleriyle, “Arzular, onları yerine getirmek için kullanılan metaların kesinliğiyle üretilir. İhtiyaçlarımızı tüketiyoruz, ‘ihtiyaç’ olarak kabul ettiğimiz şeyin yapay olarak üretildiğinin farkında değiliz.”⁶ Genç Bob Dylan’ın 1965’te İngiltere turnesinde umarsızca imzasının peşinde koşan iki kişiye verdiği bir yanıtı hatırlıyorum. “İmzanıza ihtiyacımız var” diye yalvardı içlerinden biri, şarkıcı-söz yazarının limuzininin arka penceresinden. Dylan mırıldandı. “Hayır, buna *ihtiyacım* yok” dedi sakın bir sesle. “İhtiyacın olsaydı sana verirdim.” Mesele tam da budur: Tüketim toplumumuzun ortaya çıkardığı sosyal karakter ihtiyaçla arzuyu birbirine karıştırıyor, istenen nesneler verilmediği zaman sinir sisteminin kızdırıldığı noktaya kadar hem de. Arz, talebi karşılıyor.

Thomas Merton’ın 1948’de hüznle belirttiği gibi, “Tüm politikası, insan vücudundaki her siniri heyecanlandırmak ve onu yapay gerilimin en yüksek perdesinde tutmak, her insan arzusunu sınırlarına kadar zorlamak ve fabrikalarımızın, matbaalarımızın, film stüdyolarımızın ve geri kalan hepsinin ürünleriyle onlara hitap etmek için mümkün olduğunca çok sayıda yeni arzu ve sentetik tutku yaratmak olan bir toplumda yaşıyoruz.”⁷

Sürekli bu “yapay gerilimin en yüksek perdesinde” yaşamak, birçok insanı tatminsiz, sınırdan, endişeli halde bırakır – onları gerçek ihtiyaçlardan, gerçek duygulardan, gerçek kaygılardan, gerçek hayattan uzaklaştıran bağımlılık yapıcı bir süreç tarafından kısıvrak yakalanmış halde.

Arzu ettiğimizi elde edemezsek, –bütün sosyal koşullar başarıya ulaşamamamız için bize karşı sıralanmış olsa bile– bunu kişisel bir başarısızlık olarak algılarız. Amerikalı aktör, yönetmen ve politik aktivist Danny Glover, “Çocukken Tide sabun reklamlarına bakmayı çok sevdiğimi hatırlıyorum” diyordu. “Şimdi baktığımda, Tide ile ilgili herhangi bir şeye yakınlığım olduğu için değildi. Keşke mutfağım böyle olsaydı, keşke çamaşır makinem böyle görünseydi, keşke şöyle, keşke böyle... Zamanın yüzde doksan dokuzunda asla sahip olamayacağımız tüm bu şeylerle çevrili olduğumuz bir duruma sokuluyoruz ve bu da bir değersizlik duygusu yaratıyor, çünkü bu şeylere sahip olamazsınız.” Glover’ın sözleri, toplum eleştirmeni Neil Postman’ın 1985 yılına kadar uzanan ufuk açıcı kültürel eleştirisi *Televizyon: Öldüren Eğlence’*deki gözlemiyle mükemmelen örtüşüyor. Mutlu görünen insanlarla dolu reklamlar, “satılan ürünler hakkında hiçbir şey söylemez. Ama onları satın alabilecek kişilerin korkuları, fantezileri ve hayalleri hakkında her şeyi anlatırlar. *Reklam verenin bilmesi gereken şey, ürün hakkında neyin doğru olduğu değil, alıcı hakkında neyin yanlış olduğudur.*”⁸

Kültürel olarak körüklenen bir yetersizlik inancı tarafından yönlendirilerek tüketime bağımlı hale geliriz. “Tüketim, acıyı susturmanın bir yoludur” diyor Glover. “Gereksiz yere satın alarak acıyı yönlendirmek için bol miktarda kaynağa sahip insanlar tanıyorum... Kapitalizmin yapısı, insanların değerinin tüketme kapasitelerine dayandığı bir durum yaratır. Walmart’tan mı yoksa Saks Fifth Avenue’dan mı tüketildiği umurumda değil. Bağımlılık hakkında konuştuğumuzda, ister uyuşturucuya ister diğer davranış biçimlerine olsun, hepsi bir sistem içinde bir insan olarak değersizleştirilme duygusunu sembolize eder. Temelde mesele şudur: Sistem içinde yabancılaşmış hissetmek.”

Üçüncü “Karakter” Özelliği: Hipnotik Pasiflik

Huxley'nin distopik fantezi geleceğinin sakinlerinin aksine, test tüplerinde belirli bir şekilde tasarlanmış ve yalnızca önceden belirlenmiş belirli işlevleri yerine getirmek üzere programlanmış otomatlar değiliz. Görünüşte demokratik ülkelerdeki vatandaşlar olarak bir noktaya kadar özgür iradeye sahibiz, ancak pratikte bu özgürlük, toplumsal olarak kabul edilebilir olanın sınırının ötesine nadiren geçiyor. Tekneyi sallamaya cesaret edemediğimiz için onunla birlikte batma riskiyle karşı karşıyayız.

Sosyal karakterin içine işlenmiş benliği terk etme, bir tür olarak varlığımıza yönelik tehditler karşısında bile bizi pasif kılar. Gerçek duygularına ve özgün gereksinimlerine bağlı sağlıklı insanlar, ne kadar akıllıca paketlenmiş olursa olsun, yapay ihtiyaçları ve onları tatmin edecek ürünleri teşvik eden tatlı sözlerden etkilenmeye yatkın olmayacaktır. Belki de güç tehdidi altında olmadıkça, kabul edilemez olanı da kabul etmeyeceklerdir – ve o zaman bile, işleri olması gerektiği gibi içselleştirmeye meyilli olmayacaklardır.

Büyük halk entelektüeli Noam Chomsky, “Çocuklar sürekli *nedenini* soruyorlar, açıklamalar istiyorlar, bir şeyleri anlamak istiyorlar” diyor. Ama çok geçmeden şöyle ekliyor: “Okula gidiyorsun, rejime dahil ediliyorsun. Size, davranmanız gereken yolun bu olduğu öğretilir, başka yollar değil. Toplumun kurumları, kişinin kendi kaderini kontrol etme çabalarını azaltacak, değiştirecek, sınırlandıracak şekilde inşa edilmiştir.”⁹

Sorun, çocukların kültürün mikro kozmik bir temsilcisi olan modern ailenin bağrında yetiştirilme biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Erich Fromm, “Aile, toplumun gereksinimlerini büyüyen çocuğa aktarma işlevine sahiptir” diyor. Bunu, çocuk gelişimi üzerine olan bölümlerimizde incelediğimiz tüm şekillerde yapar. Sosyal karakter, çocuklar emzirmeden mahrum bırakıldığında tohumlanır; Doğayla meşgul olma beklentilerine set çekildiğinde; yalnız başlarına “haykırmaya” bırakıldıklarında; duygularını bastırmak zorunda kaldıklarında; başkalarının beklentilerine uyacak

şekilde programlandıklarında; doğal serbestlikleri reddedildiğinde; onları en çok arzu ettikleri şeyin kaybıyla tehdit eden “zaman aşımı” teknikleri gibi cezalandırıcı önlemlerle “disipline edildiklerinde” –koşulsuz olumlu kabul–; Doğa ile bağlantıları reddedildiğinde. Bunların hepsi bağımsız ruhumuz dengesiz, materyalist bir kültürün taleplerine boyun eğdirilmiş olsa bile bağımlılıkların ve açgözlü dürtülerin daha sonra doldurmaya çalışacağı içsel boşluğa katkıda bulunur.

İçinde yaşamak istediğimiz toplumu yaratan “biz, halk” demokratik ideali doğru olsaydı ne kadar güzel olurdu. Kesinlikle peşinden koşmaya değer bir rüya. Ancak buna inanmak asla yeterli değil. Bugün işlerin nasıl olduğunu doğrudan hesaba katana kadar gerçekleşmeyecek ve gerçekleşemez: Çarpık, düzensiz, doğal özelliklerini yitirmiş dünyamızın suretinde yaratılan *biziz* – bizi yere serse bile dünyanın devamlılığını sağlamak daha iyidir.

KISIM III

Anormali Yeniden Düşünmek:
Uyum Olarak Kederler

*Aşırı delilik en yüce mantıktır—
Anlayışlı bir göze—
Aşırı mantık— en şiddetli delilik—
Çoğunluktur bu konuda—
Her zamanki gibi söz sahibi—
Onaylarsa— normalsin—
Karşı çıkarsa— o an tehlikeli olursun—
Ve zincire vurulursun—
— Emily Dickinson*

BÖLÜM 15

SADECE KENDİN OLMAMAK: BAĞIMLILIK HAKKINDAKİ EFSANELERİ ÇÜRÜTMEK

*Bazen çılgınca tükettiğim uyarıcılardan
kesinlikle zevk almıyorum. Hayatı, itibarı ve aklı
tehlikeye atmamın sebebi zevk peşinde koşmak değil.
İşkence dolu anılardan kaçmak için umarsız bir girişim.*

— Edgar Allan Poe

Oregon'da bir damar cerrahı olan Bruce, polis içeri girdiğinde ameliyat elbisesini giyiyordu. "Kelepçelerle hastaneden çıkarıldım" diye hatırlıyordu yedi yıl önceki o güneşli günü. "Aşağılaşmanın ötesindeydi. Küçük bir kasabada çalışıyordum, bu yüzden herkes beni tanıyordu. Yerel gazetenin baş sayfasında birçok kez yer aldım. İtibarım yerle bir oldu." Bu güvenilir yerel figür, bağımlılığını beslemek için hastalarının adına kendi kullanacağı reçeteler yazıyordu. "Yeterince kullanıyordum, yeterince reçete yazıyordum" diye anlatıyor, "polis departmanının ilk şüphesi, bir tür uyuşturucu zinciri işlettiğim yönündeydi." Birkaç ay içinde, oyun bitmişti.

Bruce gibi oldukça eğitilmiş, evli, ergen çocukları olan bir babayı, başarılı bir doktoru kendini aldatma, sahtekârlık ve mesleki suiistimalin bu kadar derinlerine ne getirebilir? Elbette sağlığını, ailesini ve geçim kaynağını tehlikeye attığının farkındaydı. O halde böyle biri bu tür kendine zarar verici davranışlardan neden –eğer doğru kelime buysa– keyif alsın?

Bu soru kariyerim boyunca neredeyse her gün, özellikle de Kuzey Amerika'nın en yoğun uyuşturucu kullanım alanı olarak

bilinen bir mahalle olan Vancouver'ın Downtown Eastside'ında çalıştığım on iki yıl boyunca ısrarla karşıma çıktı. Birkaç parsellik alanı içinde, her türlü maddeye umutsuzca bağımlı olarak yaşayan; alkol, afyon, nikotin, esrar, kokain, metamfetamin, bali, tuvalet ispiertosu soluyan veya yutan ya da kendine enjekte eden binlerce insan yaşıyor. New York, Detroit veya Bristol'dan gelen ziyaretçiler bile orada gördükleri şey karşısında sürekli şoke oluyorlar.

“Bir doktorun başarısı, hastalarının ne kadar yaşadığıyla ölçülürse” derdim sık sık, “o zaman başarısızım, çünkü hastalarımın çoğu genç yaşta ölüyor.” HIV komplikasyonlarından, hepatit C'den veya kalp kapakçıklarının, beyinlerinin, omurga veya kan dolaşımı enfeksiyonlarından öldüler. İntihara, aşırı doza, şiddete ya da işlek caddelerde uyuşturulmuş bir pusun içinde tökezlerken onlara çarpan araçlara kurban gittiler. Bruce gibi şimdi rehabilite edilmiş ve işe geri dönmüş, “yüksek-alt” bağımlıların aksine, hastalarım her şeylerini kaybetmişti – sağlıklarını, dış görünüşlerini, dişlerini; ailelerini, işlerini, evlerini. Bazıları orta sınıf konforuyla hayatlarını boşa harcamıştı ve bir avuç insan şaşırtıcı bir şekilde zenginlikten yoksulluğa sürüklenmişti. Başından beri, nihai kaybedişle karşı karşıya olduklarını çok iyi biliyorlardı: Hayatlarını. Ve yine de 2009 tarihli *In the Realm of Hungry Ghosts* başlıklı, bağımlılık üzerine yazdığım kitabımda anlattığım gibi çoğumuzun düşünebileceğinden daha dibe vurduktan sonra bile alışkanlıklarında ısrar ettiler.

Bağımlılık hakkındaki hâkim görüşler, son on yılda, daha fazla şefkat, bilim ve mantık yönünde biraz ilerlemiştir. Tüm bunlara rağmen, bağımlılığın kökeni ve doğası hakkındaki aldatıcı ve tehlikeli mitler, tıbbi tedaviden, ceza hukuku ve politikasına kadar birçok çevrede hâlâ hüküm sürmektedir. İyi niyetli rehabilitasyon ve iyileşme dünyasının bile kör noktaları vardır. Standart yaklaşımlarımızın yol açtığı bariz eksiklikler ve hatta yıkıcı zararlar göz önüne alındığında, birçok ses nihayet yeni bir görüş çağrısında bulunuyor.

Bunu düşünmek için öncelikle doğrudan iki önde gelen yanlış anlamayla ilgilenelim: Bağımlılık ya “kötü seçimlerin” bir ürünü

ya da bir “hastalık”tır. Her ikisi de bu amansız toplumsal vebayı açıklamakta başarısız oluyor, tıpkı onu iyileştirme çabalarımızı engelledikleri gibi.

Pek çok insanın düşüncesi üzerinde hâlâ bir mengene hâkimiyetine sahip olması ve yasal sistemin uyuşturucu kullanıcılarına yönelik saldırısının altında yatmasının yanı sıra anlayıştaki bilimsel gelişmeler de göz önüne alındığında *kötü seçimler* görüşünden bahsetmek gerekiyor. Gülünç olacak kadar yanlıştır – sonuçları bu kadar trajik olmasaydı gülünürdü. 2017 yılında, o zamanki ABD Başsavcısı Jeff Sessions tarafından, 1980’lerin uyuşturucu savaşının kötü eski günlerine geri dönerek kısaca ifade edildi: “Nancy Reagan’ın dediği gibi, ‘Sadece hayır de’ demeliyiz” diye seslendi Virginia’lı dinleyicilere. “İnsanları eğitmek ve onlara uyuşturucu ve bağımlılık hakkındaki korkunç gerçeği söylemek, daha fazla insanın daha iyi seçimler yapmasıyla sonuçlanacaktır.”

Belirtilen hedeflerine ulaşmak için önlerinde yarım yüzyıl olan uyuşturucuya karşı tüm savaş kampanyalarının kesin başarısı, acı bir gerçek olarak görülebilir: Sessions konuşurken bile, ülkesinde her üç haftada bir aşırı dozdan, 11 Eylül terörist saldırılarındaki kadar insan ölüyordu. O yıl, 70.000’den fazla Amerikalı aşırı dozda uyuşturucudan ölecekti.¹ Dört yıl sonra, 2021’de bu rakam 100.000’i aştı.² Aynı yıl, memleketim British Columbia’da böyle 1.700’den fazla ölüm görüldü ve bu sayı, bu yazı yazıldığı sırada eyalette COVID-19 yüzünden ölenlerin sayısının neredeyse iki katıydı.

Bağımlılığın “kötü seçimler olduğu” görüşü –dürüst olursak, “Bu Sizin Kendi Lanet Hatanız”dan biraz daha fazlasına denk gelir– sadece feci derecede etkisiz değildir; tamamen basiretsizliktir. Kelimenin herhangi bir mantıklı anlamıyla, bağımlı olmayı “seçen” hiç kimseyle tanışmadım, özellikle de hayatları yavaş yavaş ellerinden kayan ya da Vancouver’ın uyuşturucu gettosunun sokaklarında, otel odalarında ve arka sokaklarında hızla sönen Downtown Eastside’daki hastalarım için böyle bir şey söz konusu olamaz.

Sosyal muhafazakâr bir muhalif, “Bağımlı *kalmayı* seçmediler mi?” diye karşı çıkarsa ABD Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü başkanı Dr. Nora Volkow’un şu sözünü sunacağı:

“[Son zamanlardaki] çalışmalar, tekrarlanan uyuşturucu kullanımının beyinde *gönüllü kontrolü baltalayan* uzun süreli değişikliklere yol açtığını göstermiştir.”³ Tercüme: Bağımlılık söz konusu olduğunda, “özgür irade” birçok yönden nörobiyolojik bir *non sequitur*’dur [yersiz bir ifade].

Aslında bunu çok daha ileri götüreceğim: Çoğu bağımlı insanın, alışkanlıkları yerleşmeden *önce* bile çok az seçeneği vardı. Yaşam deneyimlerinden *çoktan* zarar görmüş olan beyinleri, özellikle de “seçtikleri” (başka bir şüpheli ifade) uyuşturucunun etkilerine müsait halde sahneye çıkar. Aslında hedefin bir madde mi yoksa bir davranış mı olduğu sorusu doğrudur. Kısacası, seçim modeli, bir kişiyi ilk etapta bağımlılığa neyin yönlendireceği sorusunu görmezden gelir.

Çoğu bağımlılık uzmanı ve tedavi programı tarafından hâlâ benimsenen *hastalık* paradigması daha şefkatli olsa da insan unsurunu gözden geçirir. Zihni bedenden ayırır – ya da bu durumda beyni zihinden ayırır, beyni tamamen biyokimyasal anlamda görür. Gerçek şu ki zihinden süzülen kişisel ve sosyal yaşam olayları, yaşam boyunca beyni şekillendirir. Bilimsel olarak, biyolojiyi biyografiden ayıramazsınız, özellikle de bağımlılık gibi psikolojik açıdan katmanlı bir süreç söz konusu olduğunda.

Bağımlılığın nörokimyasal tarafını göz önünde bulundurma-
nın bir değeri olmadığını söylemiyorum. Dr. Volkow ve diğerle-
rinin parlak çalışmaları; bağımlılık maddelerinin zamanla beyni
değiştirdiğini, böylece –birinin bağımlılığa direnmesine yardımcı
olacak– dürtü düzenlemesi gibi temel işlevlerin ödül ve motivas-
yon devreleri istenen ilaçlara karşı eğitildiğinde bile önemli ölçü-
de tehlikeye girdiğini göstermiştir. Bu anlamda beyin, rasyonel
seçimler yapma kapasitesinin azaldığı, bağımlılık yapan dürtüleri
tatmin etmek yerine takıntılı bir şekilde arzulayan, bozulmuş bir
organ *haline* gelir.

Bununla birlikte, yalnızca uyuşturucuya odaklandığımızda
hata yaparız: *Beyin kimyasında değişiklikler meydana getirmek için
madde bağımlılığı gerekmez.* Taramalar, madde bağımlısı olma-
yanların beyinlerinde de benzer zararlı değişiklikler olduğunu

göstermiştir, örneğin müptela internet oyuncularının.⁴ Beynin ödöl merkezini tetikleyen gıdaların kompulsif alımı da bu tür etkilere neden olabilir.⁵

Tüm bunlara rağmen bağımlılığın, büyük ölçüde genetik olarak programlanmış, tedavi edilebilir bir hastalıkla eş tutulması,⁶ belirtildiği gibi, bilimsel ve insani olarak, utanç verici “kötü seçimler” modelinden ileriye atılmış bir adımdır. Tıpkı hastalıklı bir böbreğin sahibini suçlamayı düşünmediğimiz gibi –özellikle de bu “hastalık” kalıtsalsa– birini “hasta” bir beyne sahip olduğu için suçlamanın bir anlamı yoktur. Sorun şu ki, tipik tıbbi yaklaşımda, hastalık paradigması bir süreci patolojiye dönüştürür. Ayrıca, “tedavi edilebilir”in “iyileştirilebilir”den çok uzak olduğunu unutmayın – bu da bağımlılığın doğası hakkında tıp sisteminin onu anlamadaki başarısızlığından daha az şey söyler.

“Hastalık” kelimesi on iki adımlı iyileşme dünyasında da sıklıkla ortaya çıkar. Adsız Alkolikler veya Adsız Narkotikler gibi programlardaki insanlar, “Hastalığım ölmeme istiyor” veya “Hastalığım sevdiğim insanları incitmeme neden oldu” örneklerinde olduğu gibi “hastalığım” diye konuşur. Hiç şüphesiz bu tür programlar milyonlarca kişiye yardımcı olmuştur ve kullanılan dil, insanların yeni şekillerde düşünmelerine ve hareket etmelerine yardımcı olmanın büyük bir parçasıdır. Sadece “hastalığın” gerçek bir olgudan ziyade bir metafor olarak tedavi açısından daha yararlı olduğunu öne süreceğim. Çoğu kronik durumda olduğu gibi, bağımlılığı korkulacak veya savaşılabilecek şeytani bir güçten ziyade meşgul olunması gereken dinamik bir süreç olarak görmek, nihayetinde iyileşme olanaklarını genişletebilir.

* The American Society of Addiction Medicine, “bağımlılığı” “beyin devreleri, genetik, çevre ve bireyin yaşam deneyimleri arasındaki karmaşık etkileşimleri içeren tedavi edilebilir, kronik bir tıbbi hastalık” olarak tanımlar. “Bağımlılığı olan insanlar madde kullanır veya zorlayıcı hale gelen ve genellikle zararlı sonuçları olmasına rağmen devam eden davranışlarda bulunurlar.” (2019).

The American Society of Addiction Medicine ve ABD Sağlık Dairesi Başkanı’nın madde kullanımıyla ilgili 2016 raporuna göre, “hastalık” yüzde 50 oranında genetik faktörlerden kaynaklanıyor. Bu bölümün devamında bu görüşteki hatalar hakkında söyleyecek daha çok şeyim olacak.

Bağımlılığı daha temellendirilmiş bir şekilde ele almak için sadece insanların genlerini veya beyin devrelerini değil, aynı zamanda dünyalarıyla gerçek karşılaşmalarını da göz önünde bulundurmamız gerekiyor. İnsanların yaşam deneyimlerine yakından bakmamız gerekiyor.* Her bağımlılık; anormal rahatsızlık, kişinin kasıtlı olarak yol açtığı hastalık, beyin bozukluğu veya genetik olarak çekilmiş kısa çöp değildir. Doğru anlaşıldığında, o kadar da kafa karıştırıcı değildir. Bu kitapta adı geçen diğer görünüşte gizemli koşullar gibi, bağımlılıklar da başa çıkma mekanizmalarına dayanıyorlar. Elbette hastalığın bazı özelliklerini üstlenebilirler: işlevsiz bir organ, özellikle yaygın uyuşturucu kullanımı ile doku hasarı, fiziksel semptomlar, bazı beyin devrelerinin bozulması, remisyon ve nüks döngüleri, hatta ölüm. Ancak onlara “hastalık” demek hem ana noktayı hem de onlarla akıllıca başa çıkma fırsatını kaçırmak demektir. Bağımlılıklar, ilk ortaya çıktıklarında, bir organizmanın nasıl dayanacağını bilmediği acıya karşı savunmasını temsil eder. Başka bir deyişle, doğal olmayan koşullara doğal bir tepkiye, çocuklukta meydana gelen yaralanmaların ve yetişkinlikte devam eden streslerin acısını yatıştırma girişimine bakıyoruz.

İki Temel Soru

Onlarca yıllık tıbbi çalışmalarım ve binlerce konuşmam boyunca, sorulması gereken ilk sorunun bir bağımlılıkta neyin yanlış olduğu değil, bu konuda neyin “doğru” olduğu olduğunu öğrendim. Kişi alışkanlıklarından ne gibi faydalar sağlıyor? Bu onların ne işine yarıyor? Başka türlü erişemeyecekleri ne elde ediyorlar? Bu soruşturma; alkol, afyon, kokain, metamfetamin, bali veya abur cubur gibi maddelere veya kumar, kompulsif cinsel dürtü, pornografi veya aşırı yeme ve temizleme gibi davranışlara olan bağımlılığı anlamamanın anahtarıdır. Hatta güce ve maddi kazanca bağımlılığı – burada elbette, bireysel alışkanlıkların çok ötesine

The American Society of Addiction Medicine’in daha önce alıntılanan hastalık odaklı tanımı, yaşam deneyimlerini isimlendirmeden veya ayrıntılı olarak incelemeyi işaret ediyor; daha ileri gitmemiz ve daha net olmamız gerekiyor.

geçen ve kolektif saplantılar alanına giren bağımlılıklara doğru kaymaya başlıyoruz.

Bağımlı olmayı seçen hiç kimseyle tanışmadığım gibi, bağımlılıkları en azından başlangıçta bazı temel insani ihtiyaçları karşılamayan biriyle de tanışmadım. Örneğin, tekrar tekrar, insanların bağımlılıklarının sosyal bağlantının dışlilerini yağladığını duydum. Kanadalı Métis’ yazar, profesör, eski mahkûm ve *From the Ashes* [Küllerinden] başlıklı anı kitabının yazarı Jesse Thistle, madde kullanımının “arkadaşlarına erişim” sağladığını söylemişti. “Bana güç, güven verdi. Ve bir süreliğine işe yaradı – yaklaşık üç yıl boyunca. Neredeyse kurşun geçirmez hale geldim.” Çok yetenekli televizyon sanatçısı Lena Dunham ise, “O beni daha sosyal hale getirdi. O beni daha rahat hissettirdi. O iletişim kurmamı kolaylaştırdı” diyordu. Lena’nın durumunda, “O”, diğer şeylerin yanı sıra, sakinleştiricilere bir bağımlılıktı: Doktorlar tarafından serbestçe dağıtılan, son derece bağımlılık yapan ilaçlar. Destek, yaratıcı bir şekilde kendini ifade etmesine kadar uzandı: “Uyuşturucular, benim bir şeytan gibi yazmamı sağladı çünkü kısıtlamalarımı tamamen kaybetmişim” dedi bana.

“Sıcaklık”, kafayı bulma hissi için sıkça duyulan bir tanımlayıcıdır – bağımlıların iyi bildiği bir his duygusunu ifade eder. Aktör ve çocuk kitapları yazarı Jamie Lee Curtis bana “Bu sıcak banyo: Üşümüşken sıcak, ama çok sıcak değil; sıcak, gerçekten sıcak bir banyoya adım attığınızda hissettiğiniz gibi, rahatlık hissinin siz sıcaklığın içine doğru düştükçe yükseldiği yer. Bu benim için çok tanıdık ve sevdiğim bir duyguydu. Bu duyguyu on yıl boyunca sakinleştirici çalmaktan doktorları sakinleştirici için manipüle etmeye kadar her şeyin içinde ve dışında kovaladım” diye aktarıyordu.

Curtis’in sözleri bana Downtown Eastside’daki (DTES) hiper-marjinalize hastalarımın sık sık duyduklarımı hatırlattı. “Eroin senin için ne yapıyor?” diye sormuştum bir keresinde Insite’in üstündeki detoks mekânı olan Onsite’a yeni kabul edilen bir hastaya – o zamanlar Kuzey Amerika’nın tek denetimli enjeksiyon tesisi,

Çoğunlukla Batı Kanada çevresinde, Yerli ve Avrupa kökenden gelen melez insanlar.

benim de o yıllarda uzman doktor olarak çalıştığım yer. Otuzlu yaşlarının sonlarında, ağırlık çalışmış kollar, tıraşlı bir kafa ve sağ kulağında halka şeklinde büyük bir pirinç *piercing*'le bu vahşi görünümlü adam bana baktı ve "Doktor, bunu sana tam olarak nasıl söyleyeceğimi bilmiyorum. Bu, sanki üç yaşındayken, hastayken, ateşten titrerken ve anneniz sizi kucağına aldığı anda, sıcak bir batiyaneye sardığında ve size sıcak tavuk çorbası verdiğinde olduğu gibi... eroin böyle hissettiriyor" dedi. DTES sakini şair Bud Osborn da eroinin deneyimlemesine izin verdiği yatıştırıcı çözümlerden bahsetti. "Her zaman gerçekten çok soğuk olan bağırsaklarımın çukurunda bir sıcaklık hissettim."

Rock gitaristi* ve reality TV yıldızı Dave Navarro, bağımlılıklarında "bir tür sevgi ve kabul" bulunduğunu söyledi – kullanıcılar arasında görülen bir başka tema. Podcast yayıncısı ve yazar arkadaş İngiliz komedyen Russell Brand de sevgiden bahsetti. "Eroini ilk aldığımda, çok kutsal, tanrısal, sıcak ve anne gibi olduğunu hissettim" dedi. "Biri beni sarıyormuş gibi... Hiçbir şeyin önemi yokmuş gibi ve güvende hissettim." "Anne" kelimesini kullanması metaforik olmaktan öte bir şey: Doğrudan opioid bağımlılığının nörobiyolojisine hitap ediyor.

Başka insanlar, kompulsif alışkanlıklarında, insanların mağaralarda, manastırlarda ve yüksek fiyatlı inziva merkezlerinde yıllarca peşinden koştukları bir tür deneyim yaşarlar. "Alkol" dedi komedyen ve eski *Saturday Night Live*'ın düzenli kadrosunda yer alan Darrell Hammond konuştuğumuzda, "size üç ya da dört saat huzur veriyor. Sadece huzurlu hissediyorsunuz. Kafadaki konuşma, olumsuz düşünce duruyor. Bu çok değerli." Huzur ve sessizlik, çoğumuzun bir bağımlının hayatıyla ilişkilendirdiği nitelikler değildir, ancak aranan –ve bir süre için bulunan– bu "değerli" durumlardır.

Lena Dunham'ın sakinleştirici bağımlılığı, ona geçici bir normallik yanılsaması sağladı – toplumumuzda, seçtiği ilaçların genellikle, bir doktorun reçete defteri gibi, "meşru" yollarla

* Jane's Addiction, Red Hot Chili Peppers.

edinildiği gerçeğiyle güçlendirilmiş bir yanılsama. “İlaçlar, normal veya normalden daha iyi işlev görmenizi sağlamak için büyümlü bir vaat veriyor” diyor. “Alkol, birinde kokusunu alıyorsun; eroin... bir köprünün altında kalırsınız. Klonopin,* ‘Vay canına, insanların dünyada işlev görebilmeleri gerektiğini düşündüğüm şekilde işlev görememenin çaresini buldum’ diye uzun süre düşünebilirsiniz.”

Sormaya değer: Sizi “normal hissettiren” bir “hastalık” duyan var mı? Veya en son ne zaman hastalanmak sizin “normalden daha iyi işlev görmenize” neden oldu?

Bu kullanıcı yorumlarının ışığında, Jeff Sessions’ın “daha iyi seçimler” konusundaki ısrarı ne kadar saçma geliyor. Nancy Reagan’ı daha doğru otoyol reklam panoları ve okul kafeteryası tabelaları dikerek daha iyi bir hale getirelim mi?: “Sadece Ağrıkeseicinin Sağladığı Rahatlamaya Hayır Deyin”? Ya da “Sadece Karnınızdaki Sıcak, Besleyici Bir Duyguya Hayır Deyin”? İç huzura; sakinliğe, güçlenmeye, öz değer duygusuna; topluluğa ve dostluğa; kendini dizginsiz ifade etmeye; zor bulunan bir rahat normallik duygusuna ve sevgiye mi? Navarro bana “Fark ettim ki” dedi, “ne zaman madde kullanmaya başlasam, yine, *bir insanın nasıl hissetmesi gerektiğine* dair bir fikir edindim.” Buna hayır demeyi deneyin.

Gerçekten düşününce, bağımlılığın teşvik edici tüm unsurları, benliğin sınırlarından bir kaçış olarak özetlenebilir; bununla sıradan olanı, kişinin yaşarken kendi içinde rahatsız ve izole olma deneyimini kastediyorum. “Normal” işleyişin ne kadar çok katmanının altında olursa olsun, bu yabancılaşmış rahatsızlık işkence noktasına kadar rahatsız edici olabilir: anormal, değersiz ve eksik olma duygusu. Belki de dünyanın en tanınmış eski eroin bağımlısı olan, Rolling Stones’tan Keith Richards, otobiyografisi *Hayat*’ta bu kaçış stratejisini açıklığa kavuşturuyor: “Bu bir unutulma arayışydı, sanırım... sadece birkaç saatliğine sen olmamak için yaşadığın bükülmeler.”⁷

Klonopin, Valium (diazepam) ve Ativan (lorazepam) gibi kimyasal akrabalara da ait olan benzodiazepin sınıfının sakinleştiricisi olan klonazepamın ticari adıdır.

Benliğin neden kaçması gereksin ki? Hapsoldüğümüzde, acı çektiğimizde kaçmak için can atarız. Bağımlılık; iç kargaşa, şüphe, anlam kaybı, izolasyon, değersizlik içinde sıkışıp kaldığımızda; karnımızda soğukluk duyduğumuzda, umutsuz hissettiğimizde; kurtuluş olasılığına inanmadığımızda; yardım yoksunluğuna, dış zorluklara, içsel kaosa veya boşluğa dayanamadığımızda; sıkıntılı zihin koşullarımızı düzenleyemediğimizde; duygularımızı dayanamaz bulduğumuzda ve hepsinden önemlisi, tüm bu durumların temsil ettiği acıyı yatıştırmak için çaresiz kaldığımızda gerçek hayatın içinden bizi çağırır. Öyleyse acı, ana temadır. İnsanların bağımlılıklarının iyi huylu uyuşturucu etkisi hakkında sık sık konuşmalarına şaşmamalı: Sadece acı çeken bir kişi anestezi ister.

Kendinden kaçma arayışı olarak, bağımlılığın içsel mantığı kaçınılmazdır. *Bulduğum yer tahammül edilemez. Beni buradan çıkar.*

Burada bağımlılıkla ilgili ikinci temel sorguya geliyoruz, bende bir mantra haline gelen bir soru: *Bağımlılığın nedenini değil, acının nedenini sor.* Bu, hâkim görüş olan hastalığa dayalı tıbbi paradigmanın da popüler önyargının da muhtemelen cevaplayamayacağı veya hatta gündeme getirmeyi düşünemeyeceği bir sorudur. Yine de bu soru olmadan, zihin, beden ve ruhun sıkıntısının neden bu denli yaygın olduğuna dair hiçbir fikrimiz olamaz.

Bağımlılığın kaynaklandığı zor ve düşmanca araziye haritalandırmak için o araziden geçen insanlara sormaya değer. Yaşadıkları deneyimleri dinleyince, neyin neden yatırılması gerektiği konusunda bir kafa karışıklığı kalmıyor. Bu kitap için röportaj yaptığım birçok kişinin tüm trajik köken hikâyelerini iyi bilinenden bilinmeyene kronolojik olarak sıralayacak alanımız yok. Aşağıda kısa ve temsili bir özet yer alıyor:

- Kanadalı hokey efsanesi Theoren Fleury on dört yaşındayken antrenörü ona cinsel istismarda bulunmaya başladı. “Ne zaman gitsem bir rutine başladı: Ayaklarımın üzerinde mastürbasyon yapar, ardından oral seks yapar, sonra da uyumama izin verirdi.” Ve bundan çok çok daha fazlası vardı, dedi bana. Kaotik ailesinde, alkolik bir babayla, gidecek kimsesi yoktu. Aksine, ekonomik olarak ezilmiş,

duygusal açıdan işlevsiz anne babasını mutlu etmek için yanıp tutuşuyordu. Yıllar sonra, New York Rangers için kavgacı bir yıldız oyuncu olarak yılda milyonlarca dolar kazanırken, umarsızca alkol ve kokain bağımlısıydı.

- Opioid bağımlısı cerrahi uzmanı Bruce da bakımdan yoksun bir çocukluk geçirmişti. “Babam yanımda değildi” dedi. “Büyürken hayatımda olan bir babam yoktu. Ben çok küçükken, dört yaşındayken çekip gitti. Annem de ihtiyacım olan görevleri üstlenemeyecek kadar küçüktü. Annem on altı yaşındayken beni dünyaya getirmişti ve esasen kendisi de bir çocuktur. Gelişim yıllarımı gerçekten hiçbir destek almadan geçirdim. Çok acı çekerek yaşadım.”

“Hayatının çoğunda” uyuşturucu kullandığını söyleyen dünyaca ünlü fotoğrafçı Nan Goldin, ablası on sekiz yaşında intihar edip öldüğünde on bir yaşındaydı. Goldin, “Bu benim için büyük, belirleyici bir travmaydı” diyor. Belirleyici, ancak birincil değil. “Çok nevrotik bir ailede büyüdüm” diye hatırlıyor o günleri, bazı şeyleri bir miktar küçümseyerek. “Ablamın etrafında sürekli kargaşa vardı... En eski anılarımdan bazıları, benim dışımdaki herkese bir şeyler fırlatmasıydı. Onu akıl hastanelerine yatırdılar, hatta bir yetimhaneye gönderdiler. Çok fazla şiddet, çok fazla kaos, çok fazla çığlık vardı.”

- Rahmetli Downtown Eastside sokak şairi Bud Osborn üç yaşındayken, babası kendisini pencereden atmaya çalıştıktan sonra Toledo polisinin onu götürdüğü hapishanede kendini astı. Vancouver’lı gazeteci Travis Lupick, Osborn’un önde gelen bir lideri haline geldiği uyuşturucu politikası reform hareketi hakkındaki kitabı *Fighting for Space*’de [Alan için Savaşmak] “Osborn çocukken bir kişiyi sığınak olarak görüyordu: Büyükannesi” diye yazıyor. “Teyzesi tarafından vurularak öldürüldü, teyzesi sonra da silahı kendisine çevirdi.” Beş yaşındayken, Bud annesinin dövüldüğüne ve tecavüze uğradığına tanık oldu. Bir yıl sonra kendi canını almak için tараçadan atladı.

- Eski *Saturday Night Live* yıldızı Darrell Hammond, annesinden fiziksel ve duygusal açıdan acımasız bir muamele gördü, acı verici ve kendisiyle ilgili her şeyi açığa vuran otobiyografik belgesel *Cracked Up*'ı izleyen herkesin bildiği gibi.
- Lena Dunham, genç yaşta cinsel istismara uğradı ve bu tür deneyimlerin kalıcı travmatik etkiler bırakmasına neden olan bir faktörle baş başa kaldı: Duygusal izolasyon. Keta-min etkisi altındaki yakın tarihli bir terapi seansında dediğine göre, “çocukluğunda yalnız kalmanın bu ezici kederine tanık olma deneyimi”ni yaşadı.

Her yaşam öyküsü özeldir, travmanın da birçok yönü vardır ama özellikle istismar ve ihmalin ırksal ve sınıfsal statünün alt katmanlarıyla buluştuğu durumlarda, bazı genellemeler hem mümkün hem de gereklidir. Vancouver'daki Downtown Eastside'da geçirdiğim onlarca yıl boyunca –çoğu Yerli, çoğu seks ticaretine yakalanmış– kadın hastalarımın her birinin, Kanada'nın acımasız sömürge geçmişinden doğan çok kuşaklı mirasın bir göstergesi olan çocukluk veya ergenlik döneminde cinsel istismara uğradığını öğrendim. Çok sayıda büyük ölçekli çalışma, cinsel istismar da dahil olmak üzere çocukluk çağı travmasının dinamiğini ve daha sonra bağımlılık olasılığını güçlendirdiğini doğrulamaktadır. 1997 yılında yayımlanan ve yüz binden fazla öğrenciye bakılarak yapılan bir ankete göre, fiziksel ya da cinsel istismara maruz kalmış ergenlerin uyuşturucu kullanma olasılığı, böyle bir taciz bildirmeyenlere göre iki ila dört kat daha fazlaydı.⁸ Hem fiziksel hem de cinsel istismara maruz kalanlarda uyuşturucu kullanma olasılığının, bunlardan sadece birine maruz kalmış olanlara göre en az iki kat daha fazla olduğu görülmüştü. Alkol tüketimi de benzer bir model göstermişti: On bin ergeni kapsayan ulusal bir örneklemde cinsel istismar öyküsü olan ergenlerin, ergenlik döneminde içmeye başlama olasılığı üç kat daha fazlaydı.⁹

Artık bağımlılıkla ilgili yanlış inançların çalılıklarını temizle-
diğimize, egemenliği altındaki insanlar için ne yaptığına dair bir
fikir edindiğimize ve ne tür yaşam deneyimlerinin bu “faydaları”
bu kadar elle tutulur ve çekici kılacağını düşünmeye başladığımız-
za göre, bir sonraki bölümde perdeyi daha da açmayı öneriyorum.
Dünyamızda “bağımlılar” olarak etiketleyebileceğimiz, bazı teş-
his edilebilir zavallı, talihsiz ruh gruplarını tanımlayan bir kate-
gori olduğu ve daha sonra “bu insanlardan” düzgünce ayrılmış
“normal” insanlar olduğu da –ilk anda uygun gelen fakat son de-
rece zarar verici– bir başka efsanedir.

Büyük George Carlin’den aldığım bir ifadeyi çarpıtacak olur-
sam, bu büyük bir kulüp – ve hepimiz onun içindeyiz.

BÖLÜM 16

ELİNİ GÖSTERMEK: BAĞIMLILIĞA YENİ BİR BAKIŞ

Yeni bir bakış açısı için çok gecikmiş durumdayız – hem bağımlılığın altında yatan sinirbilim anlayışımız değiştiği için hem de mevcut birçok tedavi işe yaramadığı için.

– Maia Szalavitz*

Bağımlılığın ne olduğunu ve ne olmadığını tanımladıktan, insanların yaşamlarındaki itici gücünü ve işlevini anladıktan sonra, öncüllerinden daha doğru ve daha güçlü olduğuna inandığım yeni bir çalışma tanımı sunmak istiyorum. Genetik determinizmden kaçınmak, iyileşme olasılığı gerektirir. Yine de bir uyarı yapmalıyım. Daha kesin ve daha umutlu olsa da, tanımım aynı zamanda daha kapsayıcı – bağımlılığın “büyük çadırını” daha da büyütüyor. Kendinizi bir anda altında bulabilirsiniz.

Bağımlılık karmaşık bir psikolojik, duygusal, fizyolojik, nörobiyolojik, sosyal ve ruhsal süreçtir. Bir kişinin geçici bir rahatlama veya zevk bulduğu ve bu nedenle arzu ettiği, ancak uzun vadede onlar veya başkaları için olumsuz sonuçlara neden olduğu halde yine de kişinin reddedemediği veya vazgeçemediği herhangi bir davranışla kendini gösterir. Buna göre, bağımlılığın üç ana özelliği şunlardır:

- kısa süreli rahatlama veya zevk ve dolayısıyla özlem;
- kendisi veya başkaları için uzun süre acı çekmek;
- duramamak.

Kendisi de uzun vadeli iyileşme sürecinde olan bu üretken gazeteci ve yazarın *New York Times*’taki bir makalesinden (“Can You Get Over an Addiction?”, 25 Haziran 2016).

Hemen dikkat edilmesi gereken iki şey: Birincisi, benim tanımım hastalığı atlıyor – ki bu onu dışlaması gerektiği anlamına gelmiyor. 6. Bölüm’de ifade ettiğim gibi, çoğu hastalık en iyi, ona kendi içinde ayrı “şeyler” olarak değil de bir kişinin tüm yaşamını açığa çıkaran karmaşık süreçler olarak bakıldığında anlaşılır. Sonunda, birçok koşulla birlikte, bağımlılığı bir hastalık olarak adlandırmak, bize kaynağında iyileşme için uygulanabilir bir yol sunmak şöyle dursun fenomeni açıklamaya bile yaklaşamaz; belki ilgili yönlerini yakalayabilir.

İkincisi, bu tanım sadece uyuşturucuyla sınırlı değildir. Kendini maddelere adayan aynı dürtü, kompulsif seks arayışından pornografiye; hevesli alışverişten internete (her ikisi de gayet iyi bildiğim alışkanlıklar); oyundan kumara; her türlü aşırı yeme veya içmeden temizlemeye; işten ekstrem sporlara; amansız egzersizlerden kompulsif ilişki arayışına; psikedeliklerden meditasyona çok sayıda davranışı da aktive edebilir. Mesele asla dış hedef değil, kişinin onunla olan iç ilişkisidir. Size geçici bir rahatlama veya zevk veren, olumsuz sonuçlara davetiye çıkaran veya maruz bırakan ancak vazgeçemediğiniz bir şeye özlem duyuyor ve onun bir parçası oluyor musunuz? Toplantıya hoş geldiniz. Arkada ücretsiz kahve var.

Şahsen veya YouTube’da bu konuda konuştuğumu gördüyseniz, muhtemelen bir sonraki adımda ne sormak üzere olduğumu biliyorsunuz. Genellikle elinizi kaldırmaya davet etmek için burada dururum: “Az önce verilen tanıma düşününce, kim şu anda bağımlı ya da daha önce bağımlıydı?” İzleyici kitlesinin büyüklüğü ne olursa olsun, neredeyse hiç kimsenin eli aşağıda kalmaz – ara sıra dahil olan yalancılar hariç diye bir düzeltme yapmak istiyorum. Bugün kültürümüzde düpedüz normal bağımlılıklar bu şekildedir. Sizi, korkusuz okuyucuyu, ister elinizi kaldırın ister kaldırmayın, kendinizi aynı teste tabi tutmaya davet ediyorum.

Tabii ki tüm bağımlılıklar eşit yaratılmamıştır – en geniş kapsamlı olan hariç. Downtown Eastside’daki HIV ve hepatit C’li hastalarım, onları alışkanlıklarına iten ıstırap dereceleri, bağımlılıklarının yaşamlarına ne ölçüde hükmettiği ve ayrıca alışkanlıklarının onlara yaşattığı korkunç sonuçlar bakımından kesinlikle pek

çoğumuzdan ayrılmaktadır. Bu, genellikle yaratılışlarından kaynaklanmayan sosyoekonomik ve ırksal nedenlerle ulaşabildikleri, azalan iç veya dış kaynaklar hakkında hiçbir şey söylemez. Toplumun onlara uyguladığı ve uygulamaya devam ettiği dışlama ve ceza derecelerinde de farklılık gösterirler.

Bu keskin derece farklılıkları önemlidir; bunları düzleştirmemeli veya silmemeliyiz. Ancak bunlar, bağımlılık sürecinin, onu yaşayan herkes tarafından bilinen bazı içsel özelliklere sahip olduğu gerçeğini değiştirmez. Kimseyi ayırmaz, en tepedeki insanları bile. Buna, kültürümüzün altüst olmuş değer sisteminde yıkıcı alışkanlıkları “başarı” olarak görülenler de dahildir. Bu farklılıklar, “normal” yurttaşlar olarak çoğumuzun, daha şiddetli veya apaçık bağımlılıkları nedeniyle alay ettiğimiz veya acıdığımız kişilerle kabul etmeye meyilli olduğumuzdan çok daha fazla benzerlik taşıdığımız gerçeğini de ortadan kaldırmaz. “Bizi” yani “asilleri”, “onları” yani “mazlumları” ayıran ince bir çizgi bile değildir: Uydurulmuş bir çizgidir.

Burada, travma söz konusu olduğunda şiddet spektrumunu hatırlamaya yardımcı olur. Küçük-t olarak adlandırdığımız daha az belirgin gelişimsel yaralardan daha açık büyük-T travmalarına kadar her türlü ıstırap, bağımlılık yapan ağrıkesici için yalvarabilir. Yine, travma/ yaralanma *içimizde* ne olduğu ve bu etkilerin nasıl devam ettiğiyle ilgilidir, *bize* ne olduğuyla değil. “Neden acı?” sorusu, bilinçli hatırlamadan kaçabilen veya çok daha sıklıkla hatırlamayı yapan kişi için önemsiz görünen duygusal yaralanma türlerine yer bırakmak zorundadır.

İnsanların kendilerine “mutlu bir çocukluk” geçirdiklerini söylemeleri alışılmadık bir durum değildir. Hayat makul ölçüde iyi gittiği sürece, bu anlatıyı sorgulamak için hiçbir nedenimiz olmayabilir. Bağımlılık kendinde veya sevilen birinde mevcutsa, biraz sorgulamak kesinlikle yerindedir.* İçlerine şefkatle bakıldığında,

* Bu soruşturmanın, elbette, bağımlılığın kaynaklarını ortaya çıkarmaya özel olması gerekmez: Hafiften şiddetliye, zihinsel veya fiziksel olarak, bu kitapta ele alınan gelişimsel yaralanma belirtilerinden herhangi birini gösteren herkes, kendi sıkıntı geçmişleri hakkında kendi kendine şefkatli bir incelemeden fayda sağlayabilir.

çoğu insan kendini travma/psikolojik-yaralanma spektrumunda bir yere yerleştirebilir. Gerçek mutlu anılar, duygusal ıstırapı yok etmez, ancak genel eğilim, ilkinin hatırlamak ve ikincisinin farkındalığını bastırmak yönündedir. En ısrarlı “mutlu çocukluk” hikâyesine sahip insanların bile, doğru sorular sorulursa, otobiyografilerinin kör noktalarla dolu olduğunu çok çabuk fark ettiklerini gördüm.

2015 yılında yazar ve tiyatro sanatçısı Stephanie Wittels Wachs, küçük kardeşi Harris’i aşırı dozdan kaybetti. Kendisi, aile hayatının zarar görmesi pahasına, kendini kabullenmiş bir işkoliktir. Beni *Last Day* podcast’ine davet edene kadar, kendisinin ve Harris’in normal, mutlu bir evde büyüdüklerine ikna olmuştu –hatta bundan son derece emindi. Bu normallik ve mutluluğa dair hatırladığı kanıtlar arasında, annelerinin birçok okul etkinliğine katılımı –okul gezisi refakatçisi, okul aile birliği başkanı olarak vb.– ve geleneksel anlamda eş rollerinin sabit olduğu bir ev hayatı vardı: çalışan baba, ev hanımı anne. Tüm bu düzenlemelerden ilham alan güvenlik duygusu gerçek olabilirdi; Wittels Wachs, çocuklarını ellerinden geldiğince seven, onların fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan bir anne ve babayla büyümüş gibi görünüyor. Yine de bu “normalliğin” içinde, sorularım tarafından derinliklerden çağrılana kadar hiç önemsemediği derin duygusal incinme deneyimleri vardı. Daha sonra dinleyicilerine, “Bütün bu değiş tokuş beni hazırlıksız yakaladı” diye itiraf etti. “Kesinlikle haklı. Mutlu çocukluğumla ilgili destekleyici noktalarım eksik.”

David Sheff de aynı şekilde benzer bir farkındalıkla “gafil avlandı” Oğlu Nick’in neredeyse ölümcül olan uyarıcı alışkanlığını anlatan *Beautiful Boy: A Father’s Journey Through His Son’s Addiction* [Güzel Çocuk: Bir Babanın Oğlunun Bağımlılığı Boyunca Yolculuğu] adlı kitabı çok satanlar arasına girdi ve yakın zamanda Steve Carell ve Timothée Chalamet’in rol aldığı dokunaklı bir filme konu oldu. Bu ailede hiçbir büyük-T travması, çocuk istismarı ya da korkunç sıkıntı olmamıştı. Şaşkına dönen Sheff; yetenekli, hayat dolu, son derece hassas en büyük çocuğunu, hayatı tehdit eden bir bağımlılığa neyin ittiğini anlamak için kendine rahatsız

edici sorular sormak zorunda kaldı. Geriye dönüp baktığında Sheff, Nick'in acısının erken dönemden, işlevsiz bir ebeveyn ilişkisi potasından kaynaklanmış olabileceğini gördü. "Birlikte olmamalıydık" dedi bana. "Evliliğimizde korkunç, çok korkunç sorunlar yaşadık." Kendini kandırma önemli bir rol oynadı: Sheff; bir aile dostuyla evlilik dışı bir ilişki yaşarken bile, "Aklımda şu fanteziyi barındırıyordum, bilirsin ya, eğer ben mutluyum ve o mutluydu, çocuklar birlikte olur ve sonra biz bu mutlu aileye sahip olurduk ve onları bu iki travmatik aileden bir şekilde kurtarmış olurduk... Aslında bunu bir şekilde Nick için yaptığımı inandım. Yaptığımı haklı çıkarmaya uğraşıyordum, düzeltmeye çalışıyordum" dedi. Sheff'in gerçekte nasıl olduğuna açık gözlerle bakmaya istekli olması takdire şayan. Ayrıntıları bilmiyorum ama Sheff, Nick'in çocukluğundaki acıların daha sonraki zorluklarının başlıca itici gücü olduğu ortak anlayışıyla oğluyla o günler hakkında samimi ve karşılıklı şefkatli konuşmalar yaptıklarını söyledi.

Benim gibi, Dr. Dan Sumrok da ara sıra travmaya şüpheyle yaklaşan kişilerle karşılaşmış. Göğsünün ortasına kadar sarkan uzun, ağarmış sakalı ve tutkulu hitabet tarzıyla, bağımlılık tıbbındaki bu arkadaşım ve meslektaşım, İncil'deki bir peygamberin sureti gibi görünüyor. Ama Dan herhangi bir şey için müjdeci olamazsa bu akıl sağlığıdır. Bir aile hekimi olarak kariyeri boyunca, önce Memphis'teki Tennessee Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde, sonra Nashville'de ve daha yakın zamanda kırsal bir bölgede, opioid bağımlısı yaklaşık yirmi beş bin kişiyi tedavi etti. O da bağımlılığı genetik veya başka türlü bir hastalık olarak gören tıbbi görüşün ötesine uzanıyor; onun deneyimlerine göre de travma temel bir faktör. "Bu konuda yazmaya 1980'de askerden yeni terhis olduğumda başladım. Tıp fakültesinde birinci sınıf öğrencisiydim ve hayatım uçup gidiyordu. En iyi arkadaşlarımdan viski kardeşler George, Jack ve Jim olduğunu söyleyebilirim." Dan, "Bazı insanlar" diye anlatıyor, "Twelve Steppers'ın" hakiki militanları

Tennessee viski markaları George Dickel, Jack Daniel's ve Jim Beam.

Twelve Step (On iki adım) programları, madde bağımlılıklarından, davranışsal bağımlılıklardan kurtulmayı destekleyen uluslararası karşılıklı yardım programlarıdır. (ç.n.)

bana şöyle diyeceklerdir, ki bazı tedavi programları çoktan dedi: 'Biliyorsunuz, her şey travmadan ibaret değil Dr. Sumrok.' Onları rahatlatmak istiyorum, bu yüzden 'Söz veriyorum, açık fikirli davranacağım. Her şeyi travmadan ibaret olmayan ilk kişiyi görmeyi bekliyorum.'" Bunu görmek isteyen kişinin uzun bir süre beklemesi gerekecek.

Yaralanmanın derecesi ne olursa olsun, tüm bağımlılıklar bir tür mülteci hikâyesidir: Zorluklar yoluyla ortaya çıkan ve asla işlenmemiş dayanılmaz duygulardan, hayali olsa bile geçici bir özgürlük durumuna iltica. Tekrar ediyorum, hadi buna hayır demeyi deneyin.

Hiçbir uyuşturucunun, *crack* veya metamfetamin gibi en kötü şöhretli, "yüksek riskli" olanların bile kendi başına bağımlılık yapmadığını öğrenmek birçok kişiyi şaşırtabilir. Hangi tip olursa olsun, bir uyuşturucuyu tekrar tekrar deneyen çoğu insan asla bağımlı olmaz. Bunun nedenleri bağımlılığın doğasına daha fazla ışık tutmaktadır.

Dinleyicilerime sık sık şunu sorarım: "Alkol bağımlılık yapar mı: Evet mi hayır mı? Gıda bağımlılık yapar mı: Evet mi hayır mı? İş: Evet mi hayır mı? Peki ya seks: Evet mi hayır mı? Ya pornografi, alışveriş: Evet mi hayır mı?" Sorunun içinde yer alan doğru cevap, kişinin yatıştırması gereken acının derecesine bağlı olarak "evet veya hayır" olarak değişir.

San Diegolü dahiliye uzmanı Dr. Vincent Felitti, şu anda ünlü olan (yeterince ünlü olmasa da) Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (Adverse Childhood Experiences – ACE) Çalışmasının baş araştırmacılarından biriydi. Çalışma, Felitti'nin bir obezite kliniğinde çocukluk çağı travmaları bildiren hastaların yaşamöykülerini dinlemeye karar vermesinin ardından ortaya çıktı. 1990'larda California'nın Kaiser Permanente sağlık hizmetleri ağında gerçekleştirilen araştırma; çoğu beyaz, orta sınıftan on yedi binden fazla kişiden oluşan bir topluluk arasında, bir çocuk ne kadar çok sıkıntıya maruz

kaldıysa bağımlılık ve zihinsel sağlık sorunları ve yetişkinlikte karşılaştıkları diğer tıbbi sorunlarla ilgili riskin o kadar arttığını gösterdi.¹ Zorluklar üç genel başlık altında kategorize edildi: istismar (psikolojik, fiziksel, cinsel); ihmal (fiziksel, duygusal); ev içi işlev bozukluğu (evde alkolizm veya uyuşturucu kullanımı, biyolojik ebeveynin boşanması veya kaybı, evde depresyon veya akıl hastalığı, anneye şiddet uygulanması, hapse giren hane halkı üyesi). Bu tür deneyimlerin etkileri artmakla kalmıyor; birbirlerini çoğaltıyorlardı. ACE skoru 6 olarak saptanan bir yetişkinin, belirtilen olumsuzluklardan hiçbirinin olmadığı bir çocuktan kırk altı kat daha fazla damar yoluyla alınan uyuşturucu kullanma riski olduğu görüldü.

Felitti, araştırmasından söz ederken, “Genellikle, sokaklarda ki birçok uyuşturucunun tekrar tekrar kullanılmasının kendi başına bağımlılık yaratacağına inanılıyor” diyordu. “Bulgularımız bu görüşlere karşı çıkıyor... Bağımlılığın, belirli maddelerin sözde bağımlılık yapıcı özellikleriyle, hepsinin arzu edilen bir psikoaktif rahatlatma sağlaması dışında nispeten çok az ilgisi var... Başka bir deyişle, bu neredeyse işe yarayan –bu yüzden de devam etme dürtüsü oluşturan– bir şeyle, anlaşılabilir bir kendi kendini tedavi etme girişimidir.”²

Felitti’nin olumsuz çocukluk deneyimleri hakkındaki bulguları, epigenetik bölümünde çürütmeye başladığım genetik determinizm efsanesini iyice yerle bir ediyor. Şimdiye kadar tek bir bağımlılık geni bulunamadı – ve bulunamayacak. İnsanları duyarlılığa yatkın hale getiren bazı gen bileşimleri olabilir, ancak yatkınlık önceden belirleme ile aynı şey değildir. Fiziksel hastalık için geçerli olan, bağımlılık için de geçerlidir: Genler çevre tarafından açılıp kapatılıyor ve artık erken dönemdeki olumsuzlukların, gelecekteki işlev bozuklukları için bir şablon oluşturacak şekilde genetik etkinliği etkilediğini biliyoruz. Hem insan hem de hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, madde bağımlılığına yönelik genetik risklerin, besleyici bir ortamda yetiştirilerek dengelenebileceğini doğrulamıştır.³

Şimdiye kadar e-posta ile aldığım en coşkulu teşekkürlerden biri, dört yaşındaki bir çocuğun minnettar annesinden geldi. Eski bir alkolik olan kocası, “alkolizm genini” yavrularına geçirmekten

o kadar korkmuştu ki çocuk sahibi olmayı reddetmişti. Bağımlılıkla ilgili kitabımı okuduktan sonra, alkol alışkanlığının travmatik kaynaklarını fark etmiş ve bu var olmayan gen korkusundan vazgeçmiş. Hem de tam zamanında – karısı neredeyse çocuk doğurma yaşını geçmişti. İstemsizce kendimden memnun bir kahkaha attım. Daha önce hiç tanışmadığım insanların hayatlarını “kurtardığım” için teşekkür aldığım olmuştu ama hiç bu kadar uzak mesafeden değil.

Çocukluk sıkıntılarının bağımlılığın nörobiyolojisine yol açma şekli, daha önce incelemiş olduğumuz kişilerarası-biyolojik bilimle ilgilidir. Rahimdeki stres deneyimleri, örneğin beynin strese fonksiyonel şekillerde tepki verme yeteneğini değiştirerek bağımlılığa zemin hazırlayabilir. Ayrıca beynin, ister uyuşturucu ister davranış olsun, tüm bağımlılıklarda bozulan teşvik-motivasyon sistemini modüle eden kısımları üzerinde uzun vadeli etkiye sahip olabilirler.* Psikiyatr, sinirbilimci, yazar ve önde gelen travma araştırmacısı Dr. Bruce Perry’nin bana söylediği gibi, “Hem biz, hem de başka pek çok kişi bu [beyinde yer alan] bölgelerdeki dopamin reseptörlerinin sayı ve yoğunluğunun rahimde belirlendiğini gösteren çalışmalar yaptık.”⁴

Argodaki “*dope*” terimini uyuşturucuyla ilişkili jargona ekleyen her kimse bir şeyler biliyor olmalı, çünkü ister uyuşturucu ister davranışlar olsun, tüm bağımlılıklar *dopamin* içerir. Dopamin, motivasyon sistemindeki temel nörotransmitterdir ve onsuz tüm memeliler atıl, etkisiz ve herhangi bir teşvikten yoksundur. Beyni dopamin aygıtından yapay olarak arındırılmış aç bir laboratuvar faresi, bir yemek tabağının önünde dururken kendini aç bırakacaktır. Aslında her bağımlı, içinde bulunduğumuz anı heyecan verici ve canlı kılan, yerli kimyasal vuruşu dışarıda yakalamaya çalışan bir dopamin canavarıdır. İnsanların kendi seçtikleri maddelerden veya davranışlarından türettikleri hemen hemen her “olumlu” duygu veya nitelik için, içsel –doğal olarak oluşan– beyin kimyasalları söz konusudur. Bağımlılık, biyolojik olarak doğuştan üretmeye programlandığımız ve –sağlıksız gelişim önümüze

Ya da Dr. Jaak Panksepp’in beynin ARAMA aygıtı olarak tanımladığı şey.

çıkmasaydı– sahip olacağımız duyguları uyandırma girişimi olarak başlar.

Örneğin, seks bağımlılığının “yüksek cinsel dürtü” ile hiçbir ilgisi yoktur, her şey dopaminle ilgilidir. New York sosyal hizmet uzmanı ve eski Fordham ve Rutgers Üniversitelerinde yardımcı profesör olan Zachary Alti, seks terapisi ve davranışsal bağımlılıklar, özellikle de porno bağımlılığı konusunda uzmanlaşmıştır. Görüşmemizde bana, “Çalışmalar gösteriyor ki” dedi, “pornografik bir görüntüye bakarken beynimizde bir dopamin artışı oluyor. Görüntüleri art arda izlerken, art arda artışlar görüyoruz. Madde bağımlılıklarında tipik olarak kullanımdan hemen önce bir veya birkaç artış yaşarken, davranışsal bağımlılıklarda dopamin maddenin kendisi, birincil bileşendir. Özellikle pornografi bağımlılığında, bu dopamin yükselmeleri tekrar tekrar oluyor.” Akıllı telefon ve uygulama şirketlerinde olduğu gibi, porno endüstrisi de kârlarının tüketicilerinin beyinlerinin çalınmasına dayandığının gayet farkındalar. 2010 tarihli *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*’nin [Porno Dünyası: Porno Cinselliğimizi Nasıl Gasp Etti] yazarı sosyolog Gail Dines, sektörel yayın *Adult Video News*’de bir makaleden bahsetti; Stanford Üniversitesi’nde siber seks bağımlılığı üzerine yapılan bir araştırma, porno kullanıcılarının yüzde 20’sinin bağımlı olduğunu gösteriyor. “Tam bir kapitalist yaklaşımla” diyor Dines, makalenin başlığı da esprili: “Verileri Sömürmek”.⁵

Peki ya insanların bağımlılıklarda, özellikle uyuşturucu bağımlılıklarında bulduğu sevgi duygularına –Jamie Lee Curtis ve diğerlerinin bahsettiği sıcaklık– ne demeli? Bu, büyük ölçüde, kendi doğal, endojen afyonlarımız olan endorfinlerin nörotransmitterler olduğu beynin dahili afyon aparatının bir işlevidir. Jaak Panksepp 20 yıl önce opioid bağımlılığının köklerinin, sosyal bağları destekleyen evrimsel beyin mekanizmalarında yattığını öne sürdü: yetiştirme, duygusal yakınlık ve sosyal yakınlaşma. “Özellikle yoğun sosyal sıkıntı ve güvensizlikler yaşayan bireylerin opioidin kötüye kullanımına karşı özellikle savunmasız olacağını tahmin ediyorduk ve bu tahmin bazı klinik araştırmalar tarafından doğrulandı.

Gerçekten de aynı dinamik, opioid bağımlılıklarının neden sosyal açıdan haklarından mahrum bırakılmışlar arasında özellikle yaygın olduğunu açıklamaya yardımcı olabilir.”⁶ Amerika Birleşik Devletleri’ndeki ve daha düşük oranlarda olmak üzere Kanada ve Birleşik Krallık’taki mevcut aşırı doz opioid krizi, trajik bir şekilde bu gözlemin keskinliğini doğruladı.

Endorfin sisteminin gelişebilmesi de yaşamın erken dönemlerinde destekleyici, uyumlu ilişkilere bağlıdır. Pepperdine Üniversitesi’nde klinik psikolog, sinirbilimci ve psikoloji profesörü olan Louis Cozolino, “Yüz yüze etkileşimler çocuğun sempatik sinir sistemini harekete geçirir” diye yazıyor. “Bu daha yüksek aktivasyon seviyeleri, artan oksitosin, prolaktin, endorfinler ve dopamin üretimiyle ilişkilidir; bağımlılıkla ilgili aynı biyokimyasal sistemlerden bazıları.”⁷ Bir çocuğun uyumlu, duygusal açıdan müsait ebeveyniyle yakınlığı, beyin sistemlerinin optimum büyümesini destekler; eksikliği sağlıklı gelişmeyi engeller.

Çalışmak, şarkıcı-söz yazarı Alanis Morissette’in ana ama tek bağımlılığı değil. Endorfin dostu terimlerle, şimdi bundan bir tazminat olarak bahsediyor. Konuştuğumuz zaman, “Ünlü olmanın bir bağlanma arzusu var” diye aktardı bana. “Düşünürsen, gözler senin üzerinde. Herkes aşırı duyarlı. Herkes sana dikkat ediyor... Sevilme, tapılma ve bakılma hissinin peşinden koşuyorsun.” Morissette, pek çok kişinin kaçırdığı veya çok kısa süreliğine deneyimlediği o bebeklik mutluluğu durumuna ünü aracılığıyla ulaşmaya çalışıyordu.

Robert Palmer sevgi bağımlısı olmakla ilgili şarkılar söylediğinde ellerini kaldıran herkese hitap ediyor olabilirdi – tüm uyuşturucu bağımlıları, tüm işkolikler, tüm kompulsif kumarbazlar, alışverişkolikler ve yiyciler, umutsuzca bir sonraki heyecan verici zirveye veya yatıştırıcı dibe ulaşmaya çalışanlar. Ne var ki bağımlı olduğumuz şey gerçek sevgi değil, ne pahasına olursa olsun onun eksikliğiyle çaresizce başa çıkma çabalarımız.

İç karartıcı şeyler, biliyorum. Ama bununla da yüzleşebiliriz.

BÖLÜM 17

ACIMIZIN YANLIŞ BİR HARİTASI: AKIL HASTALIĞI HAKKINDA YANLIŞ ANLADIĞIMIZ ŞEYLER

Hiçbir majör akıl hastalığını biyolojik olarak anlamıyoruz.

– Prof. Anne Harrington*

Darrell Hammond, ilk yakıcı zihinsel sıkıntı deneyimine 19 yaşında, Florida Üniversitesi'nde gazetecilik birinci sınıf öğrencisiyken saplandı. Komedyen, "Tarifsiz bir korku içindeydim" diye hatırlıyor o günleri. "Bu seviyede bir korku... Ondan nasıl kurtulduğumu bile bilmiyorum. Doktorlar beni depresyon, paranoya ve psikoz için tedavi ediyorlardı çünkü onlara birilerini konuşurken gördüğümü ve ağızları hareket ederken kelimelerin aynı anda ağızlarından çıkmadığını söylemiştim." Bir anti-depresan, amitriptilin ve ayrıca antipsikotik tioridazin reçete edildi. Sonraki yıllarda Hammond, kırka kadar psikiyatr tarafından değerlendirildiğini ve depresyon, bipolar bozukluk ve karmaşık TSSB dahil olmak üzere ne olduğunu hatırlamadığı birçok başka teşhis konulduğunu belirtti. Tedavisine rehberlik eden varsayım, tıbbi düşüncenin çoğuna hâkim olan varsayımla aynıydı: Bu tür ıstırapların beynin biyolojik bir hastalığından kaynaklandığı varsayımı. Buna uygun olarak, içeriği sürekli değişen bir ilaç kokteyliyle tedavi edildi. On dört yıllık *Saturday Night Live* dizisi de dahil olmak üzere yıllarca süren profesyonel başarı boyunca

* Harvard Üniversitesi'nde bilim tarihçisi ve *Mind Fixers: Psychiatry's Troubled Search for the Biology of Mental Disease* kitabının yazarı. CBC Radio röportajı, Ekim 2019.

–canlandırdığı Bill Clinton’dan belki de en sevileni, şakacı fakat kaba bir Sean Connery’ye kadar farklı karakterler– kaybolmuş, sınırlı, soyutlanmış ve umutsuz hissetmeye devam etti. Sefaletini durdurmak için bulabildiği tek çare, alkolle kendi kendini tedavi etmek ve kendine açıkça zarar vermektir: Vücudunda hâlâ kendi açtığı elliden fazla yara izi var.

Hammond, psikiyatrik serüveninin otuz beşinci yılında, New York City’deki Weill Cornell Tıp Fakültesi’nde bir klinik tedavi uzmanı olan Dr. Nabil Kotbi’yle tanıştı ve hayatını iki kısa cümleyle değiştirdi: “İçinde bulunduğun durumu akıl hastalığı olarak adlandırmanı istemiyorum. Sen yaralanmışsın.” Hammond bana, semptomlarının gizemli bir tıbbi durumun tezahürleri olmadığına dair içgörünün onun için “bir *Hallelujah* nakaratı” anı olduğunu söyledi... “O [Dr. Kotbi] bana akıl hastalığının çok belirli bir yerden geldiğini söylüyor gibiydi. Bunun bir hikâyesi var ve o hikâyede gücü olmayan tek kişi sensin.” Akıl sağlığı sistemiyle ilk karşılaşması ile bu özel psikiyatrla tanışması arasındaki on yıllarda, hiç kimse Hammond’a travmatik çocukluk deneyimleri hakkında soru sormamıştı. “Akut bir ağrıyla bir doktorun muayenehanesine gitmenin ve bana bakıp ‘Böyle hissetmemelisin’ demelerinin nasıl bir şey olduğunu tarif edemem. O sırada kimse ‘Hey, muhtemelen bir çocuk istismarı kurbanısın’ demiyordu. O zamanlar, görünürde bir sebep olmadan kendinizi kötü hissederseniz size bipolar diyorlardı. Bütün bildikleri buydu. Bilirsiniz işte, ‘Açıklanamayan iniş çıkışları var’ demek gibi. Beni [duygudurum dengeleyici] lityum ve ardından Depakote ile tedavi ettiler. Bunların hiçbirisi başarılı olmadı. Hayatımla ilgili gerçek kabul edilene kadar *hiçbir şey* gerçekten başarılı değildi.” Hammond’ın hayatının gerçeği, annesi yüzünden maruz kaldığı bir taciz silsilesiydi.*

Zihinsel rahatsızlıklar kesinlikle bazı hastalık özellikleri sergilese de –beyin düzensiz bir organ gibi çalışıyor gibi görünüyor– ana akım psikiyatri biyolojik vurguyu fazla ileri götürüyor,

Michelle Esrick’in yönettiği popüler Netflix belgeseli *Cracked Up!*, Hammond’ın çocukken katlandığı gerçek korku hikâyesini anlatıyor. Filmde Dr. Kotbi ile röportaj da var.

her şeyi çoğunlukla DNA tarafından dikte edilen bir beyin kimyasalları dengesizliğine indiriyor. Bipolar bozukluk olarak da bilinen manik-depresif hastalık üzerine günümüzün en etkili yazarlarından biri olan psikiyatr Kay Redfield Jamison, *Durulmayan Bir Kafa* adlı anı kitabını yazdı. Bu kitap, hiper-coşkulu dönemler ve hareketsizleştirici umutsuzluk arasında gidip gelen keskin bir bilinç deneyiminin farkına varmak isteyen herkes için temel bir okumadır. Yine de Dr. Jamison'ın harikulade aktarılan hatıralarında gömülü olan hatalı varsayımlar, psikiyatrinin hâlâ tutunduğu basit genetik anlatıyı örnekliyor. Burada bir mani nöbetinden söz ediyor: “Tanrı’nın genlerime programladığı cadıların nörotransmitterlerimde demledikleri şeyler sayesinde o gün aklım uçuyordu.” Gerçekte, Tanrı’nın da genlerin de bununla pek ilgisi yoktur.

Aynı derecede dokunaklı bir kitap olan *Touched with Fire* [Ateşle Dokunulmuş] adlı kitabında Jamison, “manik depresif hastalığının genetik temelinin özellikle ikna edici, hatta neredeyse su götürmez olduğunu” öne sürerek bunu daha açık bir şekilde ifade ediyor.¹ Yirmi beş yılın ardından sağlam, bilimsel kanıtların sadece ikna edici olmadığını değil, hatta neredeyse var olmadıklarını biliyoruz. Dr. Jamison’ın güvendiği “neredeyse su götürmez” kanıt, tümü yanlış varsayımlarla dolu aile öyküleri, evlat edinme ve ikiz çalışmaları hakkındaki literatürdür.* Genetik nedenler için ima ettiği kanıt, yalnızca kişi zaten bir inanansa “ikna edicidir”: Sadece kanıtın kendisine bakılırsa, saf bilimkurgudur.² Aynı zamanda hiç zarif değildir: Zihinsel sıkıntı ve bağımlılıklarla ilgili

* Özellikler, herhangi bir DNA dizisi dahil olmadan bir nesilden diğerine aktarılabilir ve tek yumurta ikizlerinde, genetik etkileri çevresel etkilerden ayıramazsınız, çünkü bunlar aynı rahimden gelmiş ve çoğu aynı ailede büyümüşür. Farklı aileler tarafından evlat edinilmiş olanlar için bile aynı rahim ortamını ve doğum annelerinden ayrılmanın travmasını paylaştıkları gerçeği değişmiyordu. Okuyucuyu, önceki kitaplarımdan ikisinde, sırasıyla DEHB ve bağımlılık üzerine kapsamlı bir şekilde ele aldığım bir konu olan evlat edinme çalışmaları hakkında daha fazla açıklamayla yormayacağım. Özellikle *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*, Ek 1: “Evlat Edinme ve İkiz Çalışmaları Yanılgıları” bölümünü inceleyiniz. Kısacası, gördükleri tüm ilgiye rağmen, ikiz ve evlat edinme çalışmaları ya hiçbir şey veya çok az şey kanıtıyor. İkiz çalışmaları “bulgularının” kapsamlı bir şekilde çürütülmesi için psikolog Jay Joseph’in *The Trouble with Twin Studies* [İkiz Çalışmalarıyla İlgili Sorun] kitabına bakınız.

Çalışmalarımnda –benimki de dahil– genetik belirlemenin egemen olduğu bir anlatıyı eklemenden de insanların kişisel geçmişlerinde ruhsal acılarını açıklamak için her zaman fazlasıyla yeterli malzeme bulmuşumdur.

“Akıl hastalığı” terimi, gerçek fenomeni tanımlasa bile, dikkatimizi merkezi olarak beyin fizyolojisine odaklar; örneğın anjinal ağrının, daralmış kardiyak arterler nedeniyle kalp kasına oksijen arzının kısıtlanmasını ifade etmesine benzer şekilde. Ayrıca sorunun zorunlu olarak tıbbın alanına girdiğini ima eder. İçerdikleri kısmi gerçeklere rağmen bu varsayımlar son derece şüphe uyandırır ve anlayışımızı sınırlar. Daha da kötüsü, hem birçok insanı uygunsuz tedavilere maruz bırakma anlamında hem de çok daha eksiksiz, insancıl ve yardımcı olabilecek bakış açılarının yerine geçmeleri anlamında zarar yaratırlar. Darrell Hammond’ın doktorlarına hükmeden biyolojik determinizm, onun durumunu kendi aracılığıyla iyileştiremeyeceğini kadar uzağı yerleştirmiş ve böylece bahsettiğini “Gücü olmayan tek kişi sensin” hikâyesini pekiştirmiştir. Böyle bir görüş, hastayı büyük ölçüde semptomlarının çoğı durumunda bir ömür boyu kullanılacak ilaçlarla düzeleceğini yaklaşımıyla pasif bir şekilde sadece tedavi alan konumunda tutma tehdidi içerir.

Ağırlıklı olarak biyolojik yaklaşımıyla psikiyatri, diğerk tıbbi uzmanlık dalları gibi aynı hatayı işliyor: Yaşam deneyimi ve duygusal gelişimle girift bağlantıları olan karmaşık süreçleri ele alıyor, üzerlerine “hastalık” etiketi yapııştırıyor ve konuyu kapatıyor.

Doktorların eğitimindeki çok az şey, onları hastalarının yaşadıkları deneyimler hakkında meraklı olmaya hazırlar, rahatsızlıklarının kaynaklarını orada aramak ise çok uzak bir meseledir. Çok az zaman veya duygusal enerji gerektiren basit açıklamalar arkasına sığınmak çok çekicidir. Pek çok doktor, Carl Jung’un gölge tarafımız dediğini kendi gizli acıları ve yaralarıyla yüzleşmekten son derece rahatsızdır. Sadece doktorlar da değil: Tanınmış bir meslektaşımın bana söylediğini gibi, “Hastalar da buna dahil oluyor. Onlar da kendi hayatlarına bakmak istemiyorlar. Bu; iyileşmeye başlamayı, bir şeyleri değıştirmeyi içerir. Çocukluğumuzun

yaralarından kurtulmak muazzam bir çaba ister. İnanılmaz değerlidir fakat yapacak çok iş vardır.” Genetik nedensellik öğretisi, bizi acılarımızla yüzleşmekten korur, bizi onların insafına bırakır.

Bu sınırlama özellikle zihinsel ıstırap dünyasında felakettir, hatta haklılığı daha azdır. Ne de olsa kanser veya romatoid artrit-ten farklı olarak hiçbir fiziksel bulgu, kan testi, biyopsi, radyografi veya tarama psikiyatrik tanıları destekleyemez veya dışarıda bırakamaz. Bu ifade birçok okuyucuyu şaşırtabilir, bu yüzden tekrar etmekte fayda var. Akıl hastalığının öznel (bir kişinin kendi ruh halini tanımlaması gibi) ve davranışsal olanlar (uyku düzenleri, iştah vb.) dışında *ölçülebilir fiziksel belirteçleri yoktur*.

Tüm kavramlar gibi, akıl hastalığı da bir *yapıdır*; bir fenomeni anlamak ve gözlemlediğimiz şeyi açıklamak için geliştirdiğimiz özel bir çerçeve. Bazı açılardan meşru, bazı açılardan hatalı olabilir; fakat kesinlikle objektif değildir. Kontrol edilmediğinde, algıladığımız ve yorumladığımız her şeyi kapsayan bir merceğe haline gelir. Böyle bir görme biçimi, ister “günahkâr” gibi dini bir kavram, ister “akıl hastası” gibi bir biyomedikal kavram olsun, görülen fenomen hakkında olduğu kadar, onu doğuran kültürün önyargıları ve değerleri hakkında da çok şey söyleyebilir.³ Örneğin bazı kültürlerde, vizyon sahibi kişiler peygamber veya şaman olabilir. Bizimkinde, büyük olasılıkla deli sayılırlardı. İnsan bir Jeanne d’Arc’ın ya da ortaçağ azizi ve kutsal müzik bestecisi Bingenli Hildegard’ın çağdaş ruh sağlığı sisteminin elinde nasıl olacağını merak ediyor. Bir keresinde, yüzlerce seyirci önünde yüksek sesle, Kanada başbakanının yanına gidip, Joan gibi, fosil yakıt endüstrisinden gelen kampanya finansmanına olan bağlılığından vazgeçmekle başlayarak iklim değişikliğine karşı küresel mücadeleye önderlik ettiği geleceği gördüğümü söylesem ne olacağına dair spekülasyon yapmıştım.

Modern kültürün tipik, sol beyin materyalist eğilimini saymazsak akıl hastalığının temelde biyolojik olarak kök salmış bir fenomen olduğu görüşüne nasıl ulaştık? Kısmen, tıp biliminde bir zamanların cezbedici arzusundan, yerine getirilmemiş bir görevden kalma gibi görünüyor. Gazeteci Jon Franklin, 1984’te

Pulitzer Ödüllü bir seride, “Bugün psikiyatri, moleküler genetik kadar kesin ve ölçülebilir bir bilim olma eşiğindedir” diye yazmıştı.⁴ Genomik devrimin sağlık ve hastalığı açıklamak için nihayetinde yerine getirilmemiş vaadinde olduğu gibi, bilime dayalı bir psikiyatri olasılığı için başlangıçta duyulan o sınırsız coşkuyla. Yaklaşık kırk yıl sonra, bu hayali eşiği aşmaya daha yakın değiliz; hatta daha da uzaktayız. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*’nın (DSM-5) beşinci baskısı 2013 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlandığında, bundan sorumlu görev gücünün başkanı Dr. David Kupfer bunu kabul etti. Bir basın açıklamasında, “Gelecekte” dedi, “tam güvenilirlik ve geçerlilikle konulabilen kesin teşhisler sağlayan biyolojik ve genetik belirteçleri kullanarak bozuklukları tanımlayabileceğimizi umuyoruz. Ancak 1970’lerden beri beklediğimiz bu vaat, hayal kırıklığı yaratacak kadar uzak. Onyıllardır hastalara biyobelirteçleri beklediğimizi söylüyoruz. Hâlâ bekliyoruz.”⁵

Harvard Tıp Fakültesi’nin eski yayın direktörü olan gazeteci ve yazar Robert Whitaker, akıl hastalıklarının kimyasal dengesizlik teorisine sıkı sıkıya bağlıydı – ta ki bir gün bu inancını kaybedene kadar. “Psikiyatri hakkında yazmaya ilk başladığımda bunun doğru olduğuna inandım” dedi bana. “Yani, neden inanmayayım?” Hayal kırıklığı, *Boston Globe* için haber yaparken ortaya çıkardığı araştırmadan doğdu. “İnsanlara, ‘Bana depresyonun serotoninden kaynaklandığını veya şizofreninin çok fazla dopaminden kaynaklandığını gerçekten nerede bulduğunuzu söyler misiniz?’ dedim. Kaynak materyalleri okumak istedim ve yemin ederim ki, ‘Şey, bunu aslında bulmadık’ dediler. ‘Bu bir mecaz.’ En şaşırtıcı şey, kendi araştırmalarında bunun izini sürdüğünüzde, gerçekten bulamadıklarını görmenizdi! Size anlatılanla onların kendi bilimsel literatürü arasındaki fark –kilit nokta bu– benim için çok şaşırtıcıydı.” Bu bariz bulgu yoklukları, Whitaker’ın *Anatomy of an Epidemic* [Bir Epideminin Anatomisi] adlı kitabında belgelenmiş, başka literatürlerde de desteklenmiştir.⁶

Benim de eskiden inandığımın aksine, DEHB, depresyon veya bipolar hastalık gibi bir teşhis hiçbir şeyi açıklamaz. *Hiçbir teşhis*

bunu yapamaz. Teşhisler soyutlama veya özetdir: Bazen yardımcı olur, ama her zaman eksiktir. Bir kişinin bildirebileceği semptomların dizilimini veya diğer insanların; birinin davranış kalıpları, düşünceleri ve duyguları hakkındaki gözlemlerini tanımlamak için kullanılan profesyonel kısaltmalardır. Söz konusu birey için bir teşhis, daha önce kesin olarak anlaşılamayacak kadar dağınık veya belirsiz olan, bir ömür boyu süren deneyimleri açıklıyor ve doğruluyor gibi görünebilir. Bu, iyileşmeye yönelik ilk ve olumlu adım olabilir. Bunu ilk elden deneyimlerden biliyorum.

Teşhisin bir açıklamaya eşit olduğunu varsaydığımızda veya buna inandığımızda çıkmaz sokağa gireriz – zihin gibi doğası gereği soyut olan bir şeyin hastalıkları söz konusu olduğunda özellikle beyhude bir görüş. İngiliz psikolog Lucy Johnstone’un bana söylediği gibi, “Fiziksel hastalıkta, prensip olarak, onu kontrol etmenin bir yolu vardır. ‘Kan testine veya enzim seviyelerine bakalım’ diyebilirsiniz. Ve çoğu durumda bir şeyi veya aksini onaylayabilirsiniz. Ama psikiyatride bu sadece döngüsel bir tartışma, değil mi? Bu kişinin ruh hali neden değişiyor? Çünkü onda bipolar bozukluk var. Bipolar bozukluğu olduğunu nasıl anlarsınız? Çünkü değişken ruh halleri var.” Aklıma A.A. Milne’nin Pooh ve Piglet’inin karda farkında olmadan bir daire çizerek yürürken her dönüşte daha fazla “Heffalump” iziyle karşılaştıkça ürpermeleri geliyor.

Özellikle çocuklar söz konusu olduğunda ruh sağlığı teşhislerine yönelik sık duyulan bir itiraz, bunların sıradan, sağlıklı duygu veya davranışları “hastalaştırdığı” veya “damgaladığı” şeklindedir. Çocukların sıkılması ya da sabırsızlanması, kızması ya da üzülmesi gerekmez mi? Cevabım evet olurdu – fakat bu o kadar basit değil. Aşırı teşhis kesinlikle bir risk olsa da, örneğin son yıllarda DEHB vakalarındaki artışın yalnızca saf ebeveynlerden, yeteneksiz öğretmenlerden, aşırı hevesli okul psikologlarından ve vicdansız ilaç şirketlerinden kaynaklandığını düşünmüyorum. Daha önceki bölümlerde dile getirdiğim gibi, bugünlerde çocukların içine doğduğu dünya, bilişsel işlevlerde ve duygusal öz-düzenlemede bozulmalara yol açacak şekilde tasarlanmış olabilir. Gördüğüm her şey bana çocukların ruh sağlığında büyük bir değişime *tanık olduğumuzu* söylüyor.

Öyleyse, teşhis modeline yönelik eleştirimde neden ısrar ediyorum? Çünkü teşhisler, söz konusu algıları ve deneyimleri canlandıran, temeldeki olaylar ve dinamikler hakkında hiçbir şey ortaya koymaz. Bakışlarımızı sayısız nedenin değil, etkilerin üzerinde tutarlar. Bir çocuğun dikkatini vermekte zorlanmasının veya huzursuz, ilgisiz ve kıpır kıpır olmasının birçok nedeni olabilir: kaygı, evde stres, ilginç bulmadığı materyallerle ilgili can sıkıntısı, sınıfta oturmanın kısıtlamalarına karşı direnç, zorbalık korkusu, otoriter bir öğretmen, travma –hatta ister inanın ister inanmayın– doğduğu ay. British Columbia Üniversitesi’nde yapılan bir araştırma, on bir yıllık bir süre boyunca yaklaşık bir milyon BC’li okul çocuğunun reçete kayıtlarına baktı ve aralık ayında doğan çocuklara DEHB teşhisi konma olasılığının, bir önceki ocak ayında doğan sınıf arkadaşlarına göre %39 daha fazla olduğunu buldu. Neden mi? Aralık ayındaki çocuklar, ocak ayındaki akranlarından yaklaşık bir yaş daha küçükken aynı sınıfa girdiler – beyin gelişiminde on bir ay gerideydiler. “Genetik beyin bozukluğu” için değil, dikkat ve öz-düzenleme beyin devrelerinin doğal olarak olgunlaşmasındaki gecikme için ilaç alıyorlardı.⁷

Ya da DSM-5’in genellikle DEHB ve diğer “hastalıklara” iliştilen Karşıt Olma Karşı Gelme Bozukluğu (KOKGB) teşhisini düşünün. Mayo Clinic, “Küçük ya da ergen çocuğunuz size ve diğer otorite figürlerine karşı sık ve ısrarcı bir öfke, sinirlilik, tartışma, meydan okuma veya kindar olma modeline sahipse, Karşıt Olma Karşı Gelme Bozukluğundan mustarip olabilir” der.⁸ İpucu “karşı” kelimesindedir: Karşıtlık, tanımı gereği, yalnızca bir ilişki bağlamında ortaya çıkabilir. Tek başıma soğuk algınlığı belirtileri yaşayabilir veya ayak bileğimi kendi başıma kırabilirim. “Kimse” benimle bir *ilişki* içinde olmazsa kimseye karşı çıkamam, kimseye kızamam ya da sinirlenemem. “Bana inanmıyorsanız” diyorum bazen terapistler, ebeveynler, öğretmenler veya tıp uzmanlarından oluşan dinleyicilerime “bu gece kendinizi odanıza kilitleyin, kesinlikle yalnız olduğunuzdan emin olun ve birine karşı çıkın. Başarılı olursanız YouTube’a koyun, kısa sürede viral olacaktır.”

Bir çocuğun ilişkiler bağlamında geliştiği göz önüne alındığında, davranışları bizim için ancak ilişki ortamına bakarsak anlaşılır olacaktır. Bu şekilde bakıldığında, bu sözde KOKGB’li çocukların, bakıcı yetişkinlerle yeterli bağları olmayan ve tam güvenmedikleri veya yeterince yakın hissetmedikleri insanlar tarafından kontrol edilmeye karşı doğal bir dirence sahip kişiler olduğu ortaya çıkar. Üstelik bu hoşnutsuzluk, onu utandırmaya veya boyun eğdirmeye ikna etmeye yönelik tüm girişimlerle yalnızca büyütülür. Bunu “bozukluk” olarak adlandırmak, çocuğun içsel deneyimi hakkında hiçbir şey söylemez; sadece onun inatçılığını uygunsuz bulanların bakış açısını yansıtır. Aynı zamanda duygusal güç dinamiklerinin nasıl çalıştığı konusunda da akıl almaz bir yaklaşımdır: Güvenmediğimiz ve yanında güvende hissetmediğimiz otorite figürlerine direnmede, her ne sebeple olursa olsun, bozukluk olarak adlandırılabilir hiçbir şey yoktur.

Bugün otomatik direniş modunda daha fazla genç görüyorsak, dönmemiz gereken soru şudur: Bu kültür sağlıklı yetişkin-çocuk ilişkilerini nasıl bozuyor? Neden ailelerine, topluluklarına, okullarına ve topluma “teşhis koymak” –ve onları tedavi etmek– yerine çocuklara “bozukluk” teşhisi koyuyoruz?

Psikiyatr, yazar ve önde gelen travma araştırmacısı Bruce Perry’ tanıları neredeyse tamamen küçümsemeye başladı. Bu, üstüne düşünülmemiş bir önyargı değil: Alanındaki normlara ve uygulamalara ilişkin belirsiz görüşü, on binlerce sorunlu çocuğu değerlendirmek için harcadığı onyılları ve zorluklar ve “bozukluklar” olarak tanımladığımız şeyler hakkındaki geniş literatüre yaptığı kapsamlı katkıları takip ediyor. “Psikiyatriye başladığımda” diyor Dr. Perry, “mesela teşhislerin fizyolojiyle bağlantılı olmadığını, sadece tanımlayıcı olduklarını ve birinin dikkat sorunu yaşamasına giden yüzlerce fizyolojik yol olduğunu çok çabuk anladım. Yine de alan, sanki bu tanımlayıcı etiketler *gerçekten bir şeymiş* gibi davranıyordu... Şunu biliyordum; ‘araştırma’ yapsaydık, ‘teşhis’

Şu anda Houston, Texas’taki Çocuk Travma Akademisi’nin kıdemli üyesi ve Chicago’daki Feinberg Tıp Fakültesi’nde psikiyatri ve davranış bilimleri yardımcı profesörü; aynı zamanda çok satan *Ne Oldu Sana?* Kitabının, Oprah Winfrey ile birlikte ortak yazarı.

dediğimiz bu içi boş tanımlayıcıları kullansaydık ve ardından müdahaleleri ve sonuçları inceleyeseydik, elimize sadece çöp geçerdi. Ve biz tam da böyle yaptık.”

Bugünlerde Dr. Perry, “DSM oyununu oynamanın bile tamamen yanlış olduğu” konusunda kararlı. Kılavuzun basımlarından birine katkıda bulunmaya davet edildiğinde, reddetti. “‘Dinle, yirmi beş yıl sonra geçmişe bakacaklar ve bizim insanlar hakkındaki böyle düşündüğümüze inanmayacaklar’ dedim. Bu, insanoğlunun karmaşıklığı üzerine düşünmek için geçerli bir yol değil.” Yönetiminde de yer aldığı klinikte öğrettiklerini uyguluyor. “On beş, yirmi yıldır teşhis kullanmıyoruz” diyor, “ve bu gerçekten de iyi klinik çalışma yapma yeteneğimizi engellemedi. Aslında bu etiketleri kullanmadan daha iyi klinik çalışmalar yapabiliyoruz.”

Aile hekimliğindeki gözlemlerime ve insan gelişimi konusundaki anlayışıma dayanarak bugüne kadar aynı çizgileri takip ettim. Herhangi bir akıl sağlığı sorunu üzerinde çalışırken –örneğin depresyon, anksiyete, DEHB veya bağımlılık gibi– resmi teşhisle pek ilgilenmiyorum. Benim “teşhis” odağım, kişinin hayatında karşılaştığı belirli zorluklara ve bu zorlukları canlandıran travmalara kayıyor. “Reçetelere” gelince, öncelikle süregelen travmatik kalıpların temsil ettiği ruhsal yaraların iyileşmesini neyin destekleyeceğiyle ilgileniyorum.

İşte belki de şaşırtıcı bir iddia: Ben farmakoloji karşıtı değilim. Psikiyatrik ilaçların yararlı etkilerini hisseden veya buna tanık olan hiç kimse, nörobiyolojinin, tıpkı tüm deneyimlerimizde olduğu gibi, zihinsel sıkıntının dinamiklerinde ve potansiyel olarak hafifletilmesinde gerçekten de bir rol oynaması gerektiğini inkâr edemez. Bazen az önce bahsettiğim iyileşmeye, bu ilaçların akıllıca kullanımıyla yardımcı olunabilir – iyileşme kesinlikle sağlanmaz, ancak desteklenebilir. Bu sadece benim profesyonel görüşüm değil, aynı zamanda kişisel deneyimim.

Kırkly yaşlarımda, ortalarında, serotonin artırıcı ilaç Prozac’ı kullanmaya karar verdim. (Beynin başlıca nörotransmitterleri veya kimyasal haberciler arasında yer alan serotoninin, ruh halini düzenleme ve saldırganlığı azaltma gibi işlevlerde aktif olduğuna

inanılır.) Milyonları ilaçla tedavi etmeye yönelik bu artan eğilim hakkında beslediğim şüphecilik, ruh halimin günlük zorluklarına ara verip dinlenmeye olan açlığımla gölgelendi, tıpkı o dönemden kalma günlüğümün bir sayfasında karamsarlıkla özetlendiği gibi: “Yaşamaya enerjim yok. Son iki aydır her hafta sonunu –her boş hafta sonunu– bitkin, pasif, morali bozuk, depresif ve iç karartıcı bir halde geçiriyorum.”

Çok geçmeden farklı bir insan oldum. Birkaç gün içinde karım yüz hatlarımın yumuşadığını, rahatlayarak fark etti. Artık sabahları zehir yerine şevkle karşılıyordum, ailemin etrafındayken hissettiğim sinirli halim kayboldu, çok daha fazla gülümsedim ve güldüm, daha önce soğuk ve kırılğan olduğum yerlerde şefkat hissedip bunu ifade edebilir oldum. Sanki biri ağrıyan kalbimi ufacık bir dokunuşta artık acımasın ya da morarmasın diye sarmıştı. Baldızıma hayretle şu sözleri sarf ettiğimi hatırlıyorum: “İnsanların normalde böyle hissedebileceğini mi söylüyorsun? Hiçbir fikrim yoktu!” Benim deneyimim, birkaç yıl sonra yazar Elizabeth Wurtzel’ın 1994’teki kişisel deneyimlerini aktardığı kitabı *Prozac Toplumu*’nda anlatacağı şeye benziyordu. “Bir sabah uyandım ve gerçekten yaşamak istedim” diye yazıyordu. “Tıpkı San Francisco’daki sisin gün ilerledikçe yok olması gibi, depresyonun buğusu da üzerimden kalkmıştı adeta. Prozac mıydı? Kesinlikle.”

Yeni din değiştiren pek çok kişide olduğu gibi, ilk suskunluğum hızla yerini aşırı büyük bir coşku dönemine bıraktı. Tıbbi pratiğimde, yalnızca günlük mutsuzluğun olduğu yerde patoloji arama hatasına yenik düşen bir Prozac destekçisi oldum. “Beyninizde kimyasal bir dengesizlik var, serotonin eksikliğiniz var” diye açıklardım depresyon belirtileri tespit ettiğim hastalara ciddi bir şekilde, reçete defterim hazır olurdu. Bilimsel olmayan gerçekleri dile getirdiğimi hiç bilmiyordum. Evet, ilaçlar en azından kısa vadede bana yardımcı oluyordu. Ve evet, psikiyatrik ilaçların hayatı iyileştirdiği ve hatta hayat kurtardığı başka vakalara da tanık oldum. Ama bizler ilaçların (bazı durumlarda) gözlemlenebilir faydalarından yola çıkarak bırakın fizyolojik rahatsızlıkların genetik kaynaklı olduğunu, akıl hastalığının kanıtlanmış kökeninin

beynin biyokimyasına dayandığı sonucunu çıkarma yanılgısından da kaçınmak durumundayız.

Bir ilacın belirli bir olumlu etkisinin olması, bir semptomun oluşumu hakkında hiçbir şey göstermez. Aspirin baş ağrısını hafifletiyorsa baş ağrısı, hapın etken maddesi olan asetilsalisilik asidin beyinde kalıtsal olarak eksikliğiyle açıklanabilir mi? Bir kadeh burbon sizi rahatlatıyorsa gergin sinir sisteminiz DNA tarafından dikte edilen bir viski kıtlığından mı mustarıptır? Beyinde, karmaşık etkileşimlerini henüz keşfetmeye başladığımız elli veya daha fazla nörotransmitter var, vücut ve beyin biyolojisi ile yaşam boyu süren deneyim kesişiminde içkin olan neredeyse sonsuz olasılıklardan bahsetmiyorum bile. Tekrar söylüyorum, beynin fizyolojisi, hareket halindeki ve bağlam içindeki yaşamın bir tezahürü ve ürünüdür.

Dahası, Bruce Perry'nin yazdığı gibi, "Beyin tarihsel bir organdır. Kişisel hikâyemizi depolar." Bunu kimyası ve sinir ağları biçiminde yaptığı için zor deneyimlerin nörobiyolojinin bozulmasıyla sonuçlanabilmesi şaşırtıcı değildir. Beyin taramaları, örneğin travma geçirmiş birçok insanda olduğu gibi bazı anormallikler gösterse bile, bunlar "bozukluk"un nörokimyasal bir *kaynağı* olduğunu kanıtlamaz. Yakın zamanda yayımlanan otuz yıllık bir çalışma, insanları erken yaşlardan yirmi dokuz yaşına kadar izledi. Yaklaşık otuz yıl sonra, bebeklikte düşük kaliteli bakım; duygusal olarak kilit beyin yapısı olan hipokampusün hacminin artmasıyla ve ayrıca "borderline kişilik" özellikleri ve intihara meyilli olma riskinin artmasıyla ilişkilendirildi. Başka bir deyişle, beynin genetiği ne "hastalığa" ne de nörofizyolojik farklılıklara "neden" değildi: Hepsi yaşam deneyiminin sonucuydu.⁹

İngiliz yazar Johann Hari, bağımlılıkları ve depresyonu hem kişisel merakla hem de bir gazeteci olarak araştırdı. Çok satan eseri *Kaybolan Bağlar*'da, yıkıcı derecede düşük ruh halleriyle ilgili kendi deneyimini, ardından depresyon teşhisindeki, sonunda rahatsız edici zihin durumlarını "açıklayan" ilk sevincini anlatıyor. "Bu garip gelecek" diye yazıyor, "ama o anda yaşadığım şey mutlu bir sarsıntıydı – beklenmedik bir şekilde kanepenizin arkasında

bir yığın para bulmak gibi. Bu hissi tarif etmek için bir terim var! Bu tıbbi bir durumdur, örneğin diyabet veya huzursuz bağırsak sendromu gibi.”

Benimki gibi, Hari’nin de ilk ilaç deneyimi olumluydu. “Sadece yıllar sonra” diye anlatıyor *Kaybolan Bağlar*’da, “birisi bana doktorun o gün sormadığı tüm soruları gösterdi. Mesela: Sıkıntılı hissetmenizin bir nedeni var mı? Hayatında neler oluyor? Seni inciten ve değiştirmek isteyebileceğimiz bir şey var mı?” Cevaplar her yerde evet: Hari hem geçmiş travmayı hem de “normalinin” bir parçası olarak kabul ettiği şimdiki stresi taşıyordu. Zamanla, semptomlarını yönetmesine yardımcı olan dar tıbbi modelin de onu iyileşmekten çok uzaklaştırdığını fark etti. Bana biyolojik yaklaşım konusunda tamamen isteksiz olmadığını söyledi, ama aynı zamanda üzüntüyle şunları da belirtti: “İnsanların neden sıkıntılı hale geldikleri ve sıkıntılarını nasıl çözecekleri konusunda sahip oldukları çok daha sağduyulu içgörülerini dışarıda bıraktı. Gerçekten –nasıl söyleyeyim– bize kendi acımızın yanlış bir haritasını verdi.”

Tartışmasız, çocukluktaki olumsuz deneyimlerin derecesi arttıkça, psikoz da dahil olmak üzere ruhsal rahatsızlık riskinin arttığı bilinmektedir. Bir araştırma, çocukluklarında beş tür kötü muameleye maruz kalmış kişilere, bu tür travmatik olaylar yaşamamış olanlara göre birden çok psikoz teşhisi konduğunu ortaya koydu.¹⁰ 2018’de *Schizophrenia Bulletin*’de yapılan büyük bir inceleme, çocukluk çağı travmalarının ciddiyetinin, sanrılarının ve halüsinasyonların yoğunluğuyla ilişkili olduğunu ortaya koydu.¹¹ Klinik psikolog, akademisyen ve British Academy Üyesi Richard Bentall, bilimsel tarafı birkaç yıl önce şöyle özetledi: “Çocukluk talihsizliği ile gelecekteki psikiyatrik bozukluk arasındaki bağlantının kanıtı istatistiksel olarak sigara ve akciğer kanseri arasındaki bağlantı kadar güçlü” diye yazdı. “Ayrıca artık bu tür deneyimlerin beyin yapısını etkilediğine dair güçlü kanıtlar var ve bu da psikiyatri hastalarında görülen anormal nöro-görüntüleme bulgularının çoğunu açıklıyor.”¹² Bu, şu sonuca varan bir Harvard çalışmasını yansıtıyordu: “Bu beyin değişiklikleri en iyi, *zorluklar karşısında*

hayatta kalmayı ve üremeyi kolaylaştırmak için uyarlanabilir tepkiler olarak anlaşılabilir. Psikopatolojiyle ilişkileri karmaşıktır.”¹³

Zihinsel sıkıntı üzerine çalışan birçok klinik tedavi uzmanı tarafından açıkça görülse de araştırma makalelerini gözden geçiren bilim insanlarının söylemeyeceği bir şey var: Zihnin işleyişi veya beynin nörobiyolojisi üzerinde olumsuz etkiler yaratmak için ille de aleni kötü muamele gerekli değildir. Nörobiyoloji, “akıl hastalığı” ve sağlık gibi bir sürekliliktir. Gelişim sırasındaki duygusal yaralanma, istismar veya ihmal *olmaksızın* bile fizyolojik sonuçlar doğurabilir. Bruce Perry’nin açıkladığı gibi, olumsuz çocukluk deneyimleri –resmi ACE unvanını hak eden, büyük önem taşıyan– sonuçtur, ancak “ilişkilerdeki geçmişiniz kadar belirleyici değildir... Şu andaki işleyişinizin en güçlü göstergesi, mevcut ilişkisel bağlılığınız ve ardından gördüğümüz en güçlü ikinci bileşen, bağlantılılık geçmişinizdir.”

İnsanlara sık sık “Bu kadar hassas olma” denir. Başka bir deyişle, “Bu kadar kendin olma.” Genetik zafiyetler hastalığı kodlamaz, ancak hayatın iniş çıkışlarından daha fazla etkilenen bir kişiye, daha dayanıklı bir yatkınlığı olan bir başkasına göre hassasiyet kazandırabilir – önemsiz denilemeyecek bir etki. Duyarlı insanlar daha fazla hissederler, derinden hissederler ve sadece öznel olarak değil fizyolojik olarak da stresten daha kolay etkilenirler. Örneğin hem maymunlar hem de insanlar, kendilerini olumsuz deneyimlere karşı daha duyarlı –ya da diğer yandan olumlu deneyimlerin etkisine daha yatkın– hale getiren serotonin gibi belirli beyin kimyasallarının üretiminde yer alan genleri miras alabilirler. (Ve elbette duyarlılık da bir sürekliliktir.)

Önde gelen genetikçi R.C. Lewontin, “Genler kişinin çevreye karşı ne kadar duyarlı olduğunu etkiler, çevre de kişinin genetik farklılıklarının ne kadar bağlantılı olabileceğini etkiler” demiştir. “Bir çevre değiştiğinde, tüm bahisler iptal olur.”¹⁴ Bazı insanlar daha fazla acı hissedecek ve bu nedenle akıl hastalığının veya

bağımlılığın temsil ettiği adaptasyonlara daha fazla kaçma ihtiyacı duyacaktır. Dayanamayacakları gerçekleri açıklayabilmek için duymazdan gelmeye, ayrışmaya, parçalara ayrılmaya, fanteziler geliştirmeye daha fazla gereksinim duyacaklar. Ancak bu, kalıtsal bir nörobiyolojik hastalığa sahip olduklarını söylemekten çok farklıdır. Bunlar, San Francisco'daki California Üniversitesi'nde pediatri ve psikiyatri profesörü olan Tom Boyce'un *orkideler* olarak tanımladığı, "çevrelerine karşı son derece hassas, onları özellikle zorlu koşullar altında savunmasız hale getiren, ancak destekleyici, besleyici ortamlarda alışılmadık derecede canlı, yaratıcı ve başarılı çocuklardır."¹⁵ Stresli bir ortamda zihinsel ıstırapı güçlendirmeye neden olabilecek "duyarlılık" genleri, olumlu koşullar altında daha güçlü zihinsel dayanıklılığı ve dolayısıyla mutluluğu teşvik etmeye yardımcı olabilir.¹⁶ Hassas insanlar daha bilinçli, duyarlılıkları kötü muamele veya küçümsemeyle ezilmezse anlayışlı, yaratıcı, sanatsal ve duygudaş olma potansiyeline sahiptir. Türemüzün en duyarlı olanları, en kalıcı kültürel katkılardan bazılarını yaptılar; bunların birçoğu da yaşamları boyunca en yoğun acıları çekmiştir. Duyarlılık, mükemmel bir karma paket olabilir: hediye ve lanet, hepsi bir arada.

Tanıştığım, akıl hastalığı olan insanların çoğu, bazen şaşırtıcı derecelerde bu niteliği sergiliyor. Tıp öğrencisiyken benim yaşımdaki psikotik bir gençle yaptığım konuşmayı asla unutmayacağım. Uzun boylu, üstü başı darmadağın gezen biriydi. Ona para kazandığım anlamsız bir araştırma projesiyle ilgili bazı sorular sorduğumda delici gözlerle bana baktı. İçten içe, onun hayata, topluma, varoluşun sırlarına ve insanlara dair içsel kavrayışına hayran kaldım. Dinlerken keşke böyle bir farkındalığa erişebilseydim diyordum. "Düşündüğün şey doğru değil" diye aniden araya girdi. "Senden daha zeki olduğum doğru değil."

Popüler medyadaki genetik çembere ve bilim dünyasındaki cömertçe finanse edilen tüm DNA avcılığına rağmen, hiç kimse

akıl hastalığına neden olan herhangi bir gen veya belirli akıl sağlığı koşullarını kodlayan ya da zihinsel bozukluğun varlığı için gerekli olan herhangi bir gen grubu bulamadı. Bir akademisyen ve araştırmacı olan Profesör Jehannine Austin, Vancouver’da akıl sağlığı için bir genetik danışma kliniğinin başında.* “Herkesin akıl hastalığına yatkınlık oluşturan bazı genleri vardır” dedi bana, ancak bunlar “herhangi bir şeye neden olmaktan çok çok uzaktır... Acı çeken bizleri, çekmeyenlerden kelimenin tam anlamıyla ayıran şey, *yaşamımız boyunca başımıza gelenlerdir.*”

Konu genetik nedenlere yönelik ısrarlı iştah olduğunda, ortada görüldüğünden daha fazlası olduğuna inanıyorum. Daha önce ele aldığım faktörler var: Bir yanda travmayla yüzleşme konusundaki suskunluk, diğer yanda gelişimsel bilimin ihmali. Hemen hemen her şey için bire bir nedensellik arama eğilimimizin yanı sıra, basit ve hızlı bir şekilde anlaşılan açıklama için “standart sorun tercihi” diye bir şey de var. Olağanüstü karmaşıklığı içindeki yaşam, bu kadar kolay indirgemelere uymaz.

Diğer psikolojik ve sosyolojik dinamikler, genetik teorilerin küçücülüğüne katkıda bulunur. İlki yeni haber gibi gelmiyor: Hepimiz suçlu hissetmekten nefret ederiz. Kendi eylemlerimiz için bireyler olarak, çocuklarımızın incinmeleri için ebeveynler olarak veya birçok başarısızlığımız için bir toplum olarak, hesap verme çağrısı geldiğinde hiç oralı olmak istemeyiz. Genetik –Doğanın o tarafsız, gayri şahsi hizmetçisi– bizi sorumluluktan ve onun meşum gölgesi suçluluktan kurtarıyor gibi görünüyor. Eğer genler gerçekten kaprisli, mikroskobik tanrılar gibi kaderimizi yönetiyorsa, o zaman paçayı kurtarmış oluruz.

Genetik argüman, aksi takdirde savunulması zor olan sosyal eşitsizlikleri ve adaletsizlikleri haklı çıkarmak için kullanılır. Geçmişin önemsiz bilimleri gibi –kafatası bilimi, soy ıslahı vb.– son derece muhafazakâr bir işleve hizmet eder: Bağımlılık veya zihinsel sıkıntı gibi fenomenler çoğunlukla biyolojik kalıtım tarafından

Tam kimlik bilgileri: Ph.D., FCAHS, CGC; profesör ve UBC Psikiyatri ve Tıbbi Genetik Bölümleri Kanada araştırma başkanı; BC Ruh Sağlığı ve Madde Kullanım Hizmetleri Araştırma Enstitüsü İcra Direktörü.

belirlenirse, sosyal çevremizin küçük çocukların ebeveynlerini nasıl desteklediğine yahut desteklemediğine ve sosyal tutumlar, önyargılar ve politikaların nüfusun belirli kesimlerini yük ve stres altında bırakıp dışlayarak acı çekme eğilimlerini artırmasına nasıl neden olduğuna bakmak zorunda kalmaktan kurtuluruz. Yazar Louis Menand, *New Yorker*'daki bir makalesinde bunu çok iyi dile getiriyor: “‘Her şey genlerde’: Mevcut işleyişin *mevcut işleyişi* tehdit etmediğine dair bir açıklama. Birisi dünyadaki en özgür ve en müreffeh ulusta yaşarken neden mutsuz hissetsin veya antisosyal davranışlarda bulunsun? Sorun sistem olamaz! Bir yerlerde kablo-lamada bir kusur olmalı.”¹⁷

Bütün bunlarda keskin bir paradoks var. Kişisel sorumluluk-ların yaratacağı rahatsızlıklardan ya da toplumsal hesaplaşma-dan kaçınmak için genetik köktendinciliğe yapıştığımız ölçüde, radikal bir şekilde –ve gereksiz yere– kendimizi her türlü acıyla aktif ya da proaktif uğraşmaktan alıkoyarız. Suçluluk veya suçla-manın yararsız yüklerini üstlenmeden sorumluluğu kucaklamak tamamen mümkündür. Daha da üzücü olanı, zihinsel sağlığımız genlerimiz tarafından dikte edilmezse, o zaman onların kurbanı olmadığımızı müjdeleyen haberi kaçırıyoruz. Aksine, teker teker her biri için yapabileceğimiz çok şey var.

BÖLÜM 18

ZİHİN BAZI İNANILMAZ ŞEYLER YAPABİLİR: DELİLİKTEN ANLAMA

Belki de akliselimlik ve delilik arasındaki çizgi, durduğumuz yere göre çizilmelidir. Belki aynı anda, bir açıdan bakıldığında deli, başka bir açıdan bakıldığında akliselim olmak mümkündür.

— Richard Bentall, *Madness Explained: Psychosis and Human Nature*

Eğer zihinsel sıkıntıyı sadece hastalık olarak görmeyeceksek, o zaman nasıl göreceğiz? Tercih ettiğim görüş, “hastalık” şemsiyesi altındaki diğer birçok koşula yaklaşım şeklimin bir parçası: Onu dışarıdan davetsiz bir misafir olarak görmek yerine, ortaya çıktığı yaşam hakkında ne söylüyor olabileceğini düşünün. Bu çerçeveye, eğer öyle bir şey varsa, zihinde, bir kişinin duygusal dünyasında, kişiliğinde istenmeyen ikametgâhı alan sıkıntılar söz konusu olduğunda daha sezgiseldir.

Şimdi yükselişte olan oldukça basit bir şeyle başlayalım: Depresyon, yani yakından tanıdığım bir durum. Kelimenin gerçek anlamı oldukça açıklayıcı. Bir şeyi *bastırmak* (*depress*), onu aşağı itmek anlamına gelir, tıpkı bir yüzme havuzundaki plaj topu gibi. Bu benzetmeyi özellikle seviyorum, çünkü topu suya batırıp orada kalmasını sağlamak için ne kadar organize bir kuvvet gerektiğini ve onun yüzeye geri dönmenin bir yolunu bulmak “istediğini” kolayca hissedebiliyorum. Onu aşağıda tutmanın bir bedeli vardır.

Bir kişi depresyondayken aşağı itilen şey, yokluğuyla kolayca kendini belli eder: Duygu, bize hayatta olduğumuzu hatırlatan duyguların sürekli akışı. Plaj topunu bastıran kişinin aksine, depresif bir kişi yaşam enerjisinin bu şekilde suya batırılmasını kendisi seçmez; durum kendini empoze eder, bir zamanların canlı duygusal manzarasını kurak çöle dönüştürür. Genelde geriye kalan tek “his”, duygudan çok bir duyumsamadır, her şeyi tüketmekle tehdit eden ve bazen de tüketen boğucu, belirsiz bir acıdır. Bu duygu depresyonunu bir hastalık olarak etiketlersek, orijinal uyumlanma işlevini tanımama riskiyle karşı karşıya kalırız: Yaşamda, onları deneyimlememiz gereken bir zamanda dayanılmaz olan duygulardan uzaklaşmak daha büyük bir felakete yol açmaktır. Özgünlük ve bağlanma arasındaki trajik gerilim dediğim şeyi hatırlayın. Hissettiklerimizi deneyimlemek ve ifade etmek en yakın ilişkilerimizi tehdit ettiğinde bunu bastırırız. Daha doğrusu, bunu *biz* yapmayız: Zihnimiz bunu bizim adımıza otomatik olarak ve bilinçsizce yapar.

Kendi depresyonumun köken hikâyesinin izini sürmek kolay. Bu, bebekliğımden itibaren yüzümden neredeyse hiçbir zaman bir gülümseme belirtisinin bile olmadığı aile fotoğrafları koleksiyonunda belgelenmiş halde. Bu resimlerden size bakan, asık suratlı olmadığında, en iyi ihtimalle yaşının ötesinde ciddi olan bir çocuk. Savaş ve soykırım koşullarında, kederli ve dehşete düşmüş annemin duygularını özümşedim; ilk fotoğraflarımda, küçük benliğimin neredeyse onları bir ayna gibi yansıttığını görüyorum. Psikolojik düşünür ve ruhani öğretmen A.H. Almaas, “Çocuk... annesinin veya birlikte olduğu herhangi birinin vücudundaki gerilimi, sertliğı ve acıyı hissedebilir” diye yazıyor. “Anne acı çekiyorsa bebek de acı çeker. Acı hiçbir zaman dinmez.”¹ Tamamını hissetseydim böyle duygusal bir eziyete dayanamazdım – hiçbir bebek dayanamaz. Annemden bir yaşından küçükken ayrılmanın üzüntü ve öfkesine de yer yoktu.

Daha önce de belirttiğim gibi, benlikten ayrılmak için ille de bebekliğimi ve çocukluğumu kuşatan bu tür uç koşullar gerekmez. En riskli ve dolayısıyla en sık sürgün edilen duygular, akut

keder ve sağlıklı öfkedir; bu iki duygu genellikle “olumsuz” olarak katranlanır.* Dikkati dağılmış veya kendileri de depresif anne babada onaylamama, kıskançlık veya sadece boş bir anlayışsızlık duyguları uyandırıyorsa elbette bir çocuk kendi neşesi, hevesi ya da gururunu sürgün edebilir. Her iki durumda da reddedilen duyguyu bastırmak, karşı konulamaz düzeydeki kırılganlıktan kurtulmanın, kişi ile çevresel dünyası arasındaki çok acı verici bir uçurumdan kaçınmanın en kesin yoludur. Bununla birlikte, dikkat edilmesi gereken bir nokta var: Hangi duyguları bilinçdışına itmeye zorlayacağımızı seçemeyeceğimiz gibi, yararlılığını yitirdikten sonra bile mekanizmayı isteyerek tersine çeviremeyiz. Amerikalı romancı Saul Bellow, *Augie March’ın Maceraları*’nda “Bastırmanın inceliği veya doğruluğu olmadığını herkes biliyor” diye yazmıştı; “Bir şeyi bastırırsan, yanındakini de bastırırsın.” Bu nedenle, duyguların bastırılması, belli koşullarda uyum sağlamak için olsa da kronik bir kopukluk, yaşamdan bir geri çekilme haline dönüşebilir. Kişiliğe gömülü olarak beyne programlanır.

Beynin duygusal sistemlerinin biyolojisini herkes kadar ayrıntılı bir şekilde inceleyen sinirbilimci Jaak Panksepp, fizyolojik hastalık modeli için sert sözler söylüyor. “Depresyonun ‘kimyasal dengesizlik’ şeklindeki popüler tasvirleri önemsizdir (...) Ölüm de dahil olmak üzere yaşamdaki tüm sorunlara ‘kimyasal dengesizlikler’ eşlik ediyor” diyor. O da depresyonu, beynin bağlantı kaybına uyum sağlaması, sıkıntıyı sona erdirmek için fizyolojik bir “kapanma mekanizması” olarak görüyor, “eğer kapatılmazsa, bebek memeliler için tehlikeli olurdu.”² Başka bir deyişle, kalıtsal patolojiyi ifade etmekten uzak bir şekilde depresyon; keder ile öfkeyi hafifletmek ve tehlikeye davetiye çıkaracak davranışları engellemek için bir başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkar. Bu, nörotransmitterlerin depresyona dahil olmadıkları anlamına gelmez; sadece anormallikleri, birincil *nedeni* olmaktan ziyade deneyimleri *yansıtır*. Beyin rahatsızlıkları, oluşum dönemlerinde varoluşun streslerini gösterir ve bir kez yerleştikten sonra daha fazla

Buna karşılık, beynimizde evrim tarafından programlanmış ÖFKE ve KEDER devreleriyle doğduğumuzu hatırlayın.

stres kaynağı haline gelirler. Bu nedenle Dr. Panksepp, “depresif hastalığın çeşitli semptomları ve varyantları” olduğu sonucuna varıyor.

Kendi zihinsel sağlık sorunlarımın, belirli bir tarihsel bağlamda köken ailemdeki yaşamımdan kaynaklanan gerçek anlamlar taşıdığını fark etmek hayatımı değiştiren bir nokta oldu. Aynı şeyin, nereye bakarsam bakayım, kimin akıl “hastalığını” düşündüğüm ya da durumun ne kadar aşırı olduğu önemli değil, evrensel olarak da doğru olduğunu buldum. Daha aşikâr olanların şifresini çözmek daha kolaydır. İncelendiğinde, depresyondan şizofreni denilen şeye, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna, sorunlu yeme örüntülerinden kendi kendini kesmeye kadar, çeşitli zihinsel sağlık teşhislerinin tezahürlerinin bir anlamı vardır.

New Yorklu terapist Noël Hunter, *Trauma and Madness in Mental Health Services* [Akıl Sağlığı Bölümlerinde Travma ve Delilik] adlı kitabında, “Klinik psikolog olmadan önce, bazıları tarafından ciddi şekilde akıl hastası olarak görülüyordum” diye yazıyor. Erken yetişkinlik döneminde yardım aramadan önce, yoğun bir sıkıntı ve “kontrol edilme” duygusuyla yaşıyordu. “Darmadağındım” dedi bana, “ve hastaneye kaldırılmaktan çok korkuyordum. O sırada yaklaşık altı yedi farklı psikolog, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatr gördüm ve tüm bu süreçte yaklaşık sekiz farklı teşhis tahakkuk etti.” Hayatının geri kalanında bel bağlamak zorunda kalacağından emin olduğu beş ilaç verilmiş. “Genetik kusurlarımı başkalarına aktarırım diye bir gün çocuk sahibi olmaktan korktum” diye yazıyor. “Ailemin tamamında akıl almaz derecede istismar olduğu, soğukluk ve açgözlülüğün şefkat ve sevginin yerini aldığı ve duygusal ihmalin yalnızca müdahaleci bir sınır yokluğuyla dengelendiği gerçeği, bunların hepsi alakasız görünüyordu.”³ Anlam –aranırsa– çok açtı ve içinde çılgınca hiçbir şey yoktu: Hunter’ın “paranoyası”, çocukluğunun sadık, yanılmaz bir duygusal iziydi. Ayrıntılara girmeyeyim; hayatında, genç ve

çaresizken güçlü, düşman figürler tarafından incitici ve korkutucu bulduğu şekillerde, sinirsel beklentilerini ihlal eden ve gerçeklik duygusunu bozan şekillerde kontrol edildiği bir dönem olmuştur.

Zihin anlam üreten bir makinedir. Hassas bir zamanda kontrol altına alamadığı ve belki de hâlâ kontrol edemediği duygulara “anlam kazandıran” hikâyeler üretecektir. Yine de bireyin dile getirilmeyen geçmişinde duygular gerçektir ve bu nedenle hâlâ öyledir. Dr. Hunter’ın genç bir yetişkin olarak “kontrol edildiğine” dair inancı gibi, birkaç farklı şekilde yüzeye çıkabilirler. Diğer zihinlere, bu tür anlatılar delilik olarak görünür. Hunter, “Kulağa biraz fantezi gibi gelir, bu yüzden ‘Bu kesinlikle anlaşılmaz’ diyoruz” dedi. Deneyimlerime göre, onunki gibi teşhis etiketlerinin altındaki hikâye, eğer kişi gerçeği paranoyak fantezinin içeriğinden ziyade duygusal dokuda ve biyografik kayıta ararsa her zaman mükemmelen tutarlıdır. Bu tutarlılığı görmek ve onu benlik duygusuna entegre etmek, Hunter’ın kendisini farklı bir şekilde anlamasına ve düzenlemesine olanak sağladı. Bugün, “yaşam boyu” farmakolojik ajanlarını uzun zamandır kullanmıyor. Bunun gibi birçok örneğe tanık oldum ve çok daha fazlasını da biliyorum.

Yakın zamanda sertifikalı bir terapist olan ve şu anda psikoloji alanında yüksek lisans yapan kırk yaşındaki Leslie, on yedi yaşından otuzlu yaşlarının ortalarına kadar bir düzineden fazla intihar girişiminde bulundu veya ciddi intihar eğilimi gösteren davranışlar sergiledi. Leslie, kronik uykusuzluktan mustarıptı, kontrolsüz bir şekilde ağlardı ve ilişkilerini sürdüremezdi. Tıbbi çizelgesi, *DSM* terminolojisinin bir açık büfesi gibiydi: kronik depresyon, borderline kişilik bozukluğu, distimi, panik bozukluğu, DEHB ve biraz da bipolar bozukluk. Ayrıca kronik sistit ve fibromiyalji teşhisi konmuştu. Bir noktada, iki antidepresan, bir antipsikotik ve bir benzodiazepin sakinleştirici dahil olmak üzere beş farklı psikiyatrik ilaç kullanıyordu ve bir anti-inflamatuar ile birlikte fiziksel ağrısını yatıştırmayı amaçlayan üçüncü bir antidepresan reçete edilmmişti.

Leslie’nin iyileşme yolculuğu –o da artık herhangi bir ilaç kullanmıyor– çok yönlü ıstırapındaki anlamı bulmaya odaklandı.

Değersizliğine olan ezici inancının, ters giden bir kendini koruma stratejisi olduğu ortaya çıktı. Kulağa tuhaf gelse de en iyi ve en kötü seçenek buydu. Leslie gibi acı çeken bir çocuk –yine ayrıntılar konturlardan daha az önemli– iş onun deneyimi üzerinde çalışma noktasına geldiğinde iki olası seçeneğe sahiptir. Sevgi konusunda güvendiği insanların beceriksiz, kötü niyetli veya başka bir şekilde göreve uygun olmadığı ve bu korkunç dünyada yapayalnız olduğu sonucuna varabilir ya da her şey için suçlanması gerekenin kendisi olduğu sonucuna. İkinci açıklama ne kadar acı verici olsa da sıfır güce veya çareye sahip genç bir varlık için yaşamı tehdit eden bir tablo çizen diğerine kıyasla çok daha fazla tercih edilir. İlk seçenek bir seçenek bile değildir. “Bu benim hatam; ben kötüyüm”, bu da “çok çalışırsam ve iyi olursam sevebilme” şansının olduğuna inanmanızı sağlar. Bu nedenle, akıl sağlığıyla ilgili teşhisi ve bağımlılığı olan insanlar arasında neredeyse evrensel olan, kişinin değersiz olduğuna dair zayıflatıcı inanç bile bir başa çıkma mekanizması olarak başlar; bu konuyu 30. Bölüm’de tekrar ele alacağız.

Peki ya Leslie’nin kronik panik durumu? Onun sözde “beyin bozukluğu” aslında erken dönemdeki incinmeyle paniğe kapılan bir zihnin ifadesiydi. Kendi durumundaki bir çocuğun beyninin, acil bir tehlike olmadığında bile aşırı uyarılmış bir korku durumuna uyum sağlaması. Zorluklar karşısındaki bu adaptasyonlar, bir kez alışkanlık haline geldiğinde, büyük ve küçük tehditler arasında –ya da hiç tehdit yokken– ayırım yapamaz. Güvenliği veya tehdidi tanımlama becerisi, güvenli koşullar altında sağlıklı bir şekilde gelişecek, ancak uzun süreli erken güvensizlik nedeniyle kesintiye uğrayacaktır. Muhtemel sonuçlar arasında tehdit yokken kuşatılmış hissetmek veya tam tersine tehlike varken tehlikeden bihaber olmak yer alır.⁴

Leslie kendine zarar verme dürtülerine karşı merhamet duymayı bile öğrenmiş. “Aslında beni içinde bulduğum derin acıdan korumaya ya da hissetmemeye çalışıyorlardı” diyor. Bunlar arasında, Leslie çocukken annesinin yaptığı gibi deri bir kemerle kendine vurmak da vardı. Bunun onun için ne işe yaradığını

sorduğumda, “Beni biraz sakinleştirirdi. *Daha az düzensiz* olurdum” dedi. Şaşırtıcı ama gerçek: Hayatımızı böyle bir kaosa sürükler gibi görünen zihinsel örüntü ve davranışlar, sinir sistemlerimizi *düzenlemeye*, bedenlerimizi ve zihinlerimizi dengeye getirmeye yönelik, geçici ve kısmen etkili bir girişim olarak ortaya çıkıyor.

Kendini kesme insidansı, özellikle gençler arasında artıyor. Bu tür eylemlerin nedeni olarak “akıl hastalığı” varsayımına karşı koysak, bunun yerine şunu sorabiliriz: İnsanlar neden kendilerine zarar veriyor? Leslie’nin durumunda olduğu gibi, bu davranışlar paradoksal bir şekilde kendi kendini yatıştırma rolü oynuyor. Kısa vadeli rahatlama sağlıyorlar. Giderek daha fazla insanın kendine zarar vermeye başvurması, artan stres ve travma yaygınlığının bir göstergesidir. Komedyen Darrell Hammond bana kendini kesmenin ona “içinizdeki, kafanızın içinde olup biten dehşetten daha yönetilebilir bir kriz” sağladığını söylemişti... “Kendini kesen birinin kollarına bakıyorsunuz; bunlar intihar kesikleri değil. Bunlar ölüm kesikleri değil. Bunlar ya ‘Birinin sıkıntıda olduğumu bilmesini istiyorum’ ya da ‘Bu kolu yamamaya, koşup yara bandı bulmaya ve kendimi temizlemeye başladığımda bir kriz yaşıyorum ama bu yönetilebilir bir kriz fakat kafamın içindeki öyle değil.’” Kanada Yerlisi yazar Helen Knott aynı süreci kavurucu bir belagatle anlatıyor: “Keskin bıçağın deride sürüklendiği o kısa anlar, kendime duyduğum nefretten kurtulmamı sağlıyordu. Sanki deri açılır açılmaz, içimde dönüp duran tüm o boktan duygularımı dışarı döken bir havalandırma deliği haline geliyordu... O sırada ölmek istemiyordum, kesmek bununla ilgili değildi. Bunu, yaşamaya katlanabilmek için yapıyordum.”⁵

Dolayısıyla, bir açıdan bakıldığında saf delilik gibi görünen pek çok eylem ve inanç, başka bir açıdan mantıklı gelir – ve *her zaman başlangıçta mantıklı geliyordu*. Hedefimiz iyileşmekse, yetişkin sezgisi ve şefkatinin de yardımıyla onları şimdi, yeniden anlamlandırmak bizim görevimizdir.

Aynı dersi büyük komedyen Robin Williams'ın trajik hayatından da alabiliriz. 10 Ağustos 2014'te, intihar ederek ölmekten önceki gece Williams, lüks San Francisco Körfez Bölgesindeki yaşadığı mahallede bir partiye katıldı. Partideki diğer insanlar, onun çok iyi tanınan çöşkulu, insanları seven kişiliğini görmüşlerdi. O maskenin altında çaresizlik içindeydi.

Williams, Parkinson semptomları ve ilerleyen bunama ile karakterize nörodejeneratif bir beyin bozukluğu olan Lewy vücut demansının sancıları içindeydi. Depresyon veya anksiyeteden farklı olarak bu rahatsızlığın, yalnızca otopside tanımlanabilseler bile belirgin fizyolojik işaretleri vardır. Karısı, ölümünden sonra, "Robin aklını kaybediyordu ve bunun farkındaydı" dedi. "Sadece beynimi yeniden başlatmak istiyorum" deyip duruyordu." Ancak intihar düşüncesi onun için yeni bir şey değildi; 2010 yılında yaptığı bir röportajda, "bunu yapacak cesareti olmadığını" için kendini suçluyordu.

Bir komedyen olarak yaptığı işin çılgın, aralıksız harikuladeliliğine ek olarak, birçok kalbe dokunan bir tatlılığı ve kırılğanlığı, dünyaya yayılan ama kendine asla iletemediği bir sevgisi vardı.

Komedyenin ıstırabının kaynakları çocukluğunda bulunabilir. Yazar Anne Lamott, Illinois'de Williams'ın yakınlarında büyüdü. Çok dolaşan bir Facebook gönderisinde, çocukken "aynı gemideydik; korkmuş, utangaç, korkunç bir özgüven ve kendini beğenmişlik içindeydik" diye yazmıştı. Yaşam boyu süren ikileminin, "uçurumun bir adım önünde nasıl kalınacağı" olduğunu söyledi.

Aynı gönderide Lamott, arkadaşının çektiği acıların olası bir nedeni olarak kalıtımı ima etti. Yine de Williams'ın kendi sözlerinde, genetik hurafelere başvurmadan zihinsel duygusal sıkıntılarını açıklamak için fazlasıyla bilgi görüyorum. Bir keresinde, derin bir yalnızlığın itirafı olarak, "Çocukken tek yoldaşım, tek arkadaşım hayal gücümdü" demişti.⁶ Başlangıçta, duygusal olarak mesafeli bir anne ve "korkutucu" olarak hatırladığı bir babaya sahip bir ailede yalnızlığını kırmanın bir yolu olarak, garip ve komik hayali karakterler yaratma konusundaki olağanüstü kapasitesini geliştirdi. Akran kültüründe birçok hassas çocuk gibi o da okulda zorbalığa uğradı. Karakterleri "kendi kendine yapmaktan korktuğu

şeyleri söyleyip yapabildiğinden” fantezide biraz özgürlük buldu. Komedi becerilerinin, başlangıçta ona annesiyle biraz yakınlık kazandırma gibi bir işlevi vardı. 2010’da *podcast* sunucusu Marc Maron’a “Onunla komedi ve eğlence yoluyla bağlantı kurmak için bu tuhaf arzuya kapılıyorsunuz” demişti. İfadesi insafsızcaydı: Bir çocuğun ebeveyniyle bağlanma arayışında garip bir şey yoktur. Anormal olan, herhangi bir çocuğun bunu yapmak zorunda kalmasıdır. Bu nedenle, en büyük yeteneklerini güçlendiren başa çıkma mekanizmaları, sonunda hapishanesinin parmaklıkları haline geldi – bir kez daha aşırı duyarlı çocuğun çifte açmazı. Zekice çalkantılı komik kişiliğinin altında, gerçek duygularını bastırmayı öğrendi. Ölümüne kadar bu konuda tam bir ustaydı.

Bir zamanlar ima ettiği gibi kokain, ona süper-yüklü enerjisinin bir soluklanma fırsatı vermişti, tıpkı hiperaktif bir çocuğa onu sakinleştirmesi için uyarıcı Ritalin verilebileceği gibi. Bağımlının benliğiyle ilgili ömür boyu süren rahatsızlığı, kendi bilincinden kaçma ihtiyacı onda da vardı: “Faal uyurgezerlik” olarak adlandırıyordu bunu. 1970’lerin hit televizyon dizisi *Mork & Mindy*’nin bir bölümünde hem uzaydan gelen Mork’u hem de gerçek benliğini oynadı. “Bilirsin, hayır demeyi öğrenseydin, muhtemelen kendinle çok daha fazla zamanın olurdu” dedi Mindy komedyene. “Belki de istediğim son şey budur” diye yanıtladı Robin, yüzünde tarif edilemez derecede üzgün bir ifadeyle.

Sonunda uçurumun Williams’ı alt etmesinin nedeni öz farkındalık eksikliği değildi. Kendisinde dejeneratif bir bozukluk gelişmesinden çok önce, *DSM*’li bir psikiyatrin bulabileceği her şeyden çok daha zekice bir kendi kendine teşhisten, “lütfen beni sev sendromu” olarak adlandırdığı şeyden mustarıptı. Kendimi, birisinin onun için noktaları birleştirmesi, bu “sendromu” manik-depresif salınımlarının, bağımlılıklarının ve intihar eğiliminin duygusal endo-iskeleti ve büyük olasılıkla ölümcül beyin durumu olarak görmesi için ona rehberlik etmesini dilerken buluyorum.”⁷

* Williams’ın hikâyesine bilimsel bir ek: Araştırmalar Parkinson’un –Lewy vücut demansının yakın bir akrabası– ortaya çıkışının kronik depresyon ve stresle bağlantısını ortaya koydu. Bu bölümdeki 7. dipnota bakınız.

Oradan, bağlantıları bir zamanlar olduğu korkmuş, yalnız çocuğa kadar izleyebilirdi. Onu kurtarabilecek anlamı bulabilirdi.

O halde, şizofreni adı verilen ve genellikle psikozlar, sanrılar ve halüsinasyonlarla belirginleşen çeşitli davranış ve düşünce kalıpları grubu gibi, genellikle büyük ölçüde genetiğe dayanan beyin hastalıkları olduğuna inanılan durumlar ne olacak? Bilim açıktır ve yine popüler önyargıyı yalanlamaktadır. Hiçbir “şizofreni geni” bulunamamıştır – ya da daha doğrusu, keşfine dair iddiaların seri olarak geri çekilmesi gerekmiştir. Geniş çaplı araştırmalar, riskin en fazla yüzde 4’ünün çok çeşitli genlere atfedilebileceğini tespit etmiştir – bunların hiçbirisi DEHB veya otizm vakalarında da görüldüğü gibi, bu duruma özgü değildir.⁸ Yine, aktarılan şey hassasiyettir, hastalık değil. İsimlendirme bile bizi duraksatmalıdır: “Şizofreni” kelimesinin Yunanca kökeni “bölünmüş zihin” anlamına gelir. Soru doğal olarak şu soruyu takip eder: Bir zihin neden kendini bölmeye ihtiyaç duysun?

Kendini parçalara ayırma, olayların nasıl olduğuna katlanamadığında ortaya çıkan savunmalardan biridir. Yalnızca gerçek hayatın dayanılmaz bir bela olduğunu bilenler ondan uzaklaşmaya mecburdur. Burada sabit bir genetik kader söz konusu değildir, sadece yapısal savunmasızlık ve ezici yaşam deneyiminden oluşan bir hayatta kalma ihtiyacı vardır. Bir organizmanın, kaynağı ne olursa olsun bu ıstıraptan kurtulmasının bir yolu, rahatsız edici duygular tetiklendiğinde bağlantıyı kesmektir. Travma karşısında şimdiki zamandan kopmak, anlık bir kendini savunma biçimidir.⁹ Bu açıdan bakıldığında, savunmasız canlıların dayanılmaz olana karşı hayatta kalmalarını sağlayan mucizevi bir dinamiktir.

Psikozlarda şiddetli akıl hastalığının en önemli özelliği olan parçalanma meydana gelir. Normalde bağlantılı zihinsel süreçlerin tamamen ayrı olduğu bu tür uç durumlarda, kişi “şimdi” ve “burada”dan tamamen kopmuş olabilir. Şizofrenide de durum böyledir, ancak kendini gerçeklikten uzak tutmak, incinmenin

derecesine ve bireyin genetik duyarlılığına bağılı olarak hafiften şiddetliye kadar çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir.

Gerçeklikten daha yumuşak bir kaçış ayrışmadır. Çok küçük-ken cinsel istismara maruz kalan Helen Knott bunu çok güzel tarif ediyor: “Hislerim bedenimi terk ediyordu. Ruhum, kabul edil-memiş bir hayalet gibi dışımda oturuyordu. Kimin hayatını ya-şadığımı, kimin vücudunda yaşadığımı bilmiyordum. Bu benim hikâyem, benim hayatım, benim gerçeğim değildi... Duygularıma yaslanmaya çalışırsam duygusal uçurumdan düşerim diye korku-yor ve kendime ne yapacağımı bilemiyordum.”¹⁰ Bozukluk dedi-ğimiz şeyin, saldırıya uğramış bir ruhun ıstıraptan uzaklaşması için dâhiyane bir araç olduğu ortaya çıkıyor.

Ergenlik döneminde koçu tarafından cinsel saldırıya uğrayan ve çocuklukta cinsel taciz kurbanlarının savunucusu olmaya de-vam eden eski Ulusal Hokey Ligi yıldızı Theoren Fleury’nin ha-tırası da böyle. “Bana saldırdığı ilk birkaç sefer o kadar da kötü değildi çünkü ben gitmiştim. Gözlerimi açardım ve üzerimde dur-muş kendini temizliyor olurdu. Bir şey olduğunu biliyordum ama ne olduğundan emin değildim. Zihin bazı inanılmaz şeyler yapa-bilir. Yıllar sonra terapide bile, danışmana bundan bahsederken çıkar giderdim – bedenimi terk ederdim. Beni geri getirmek için kelimenin tam anlamıyla sarsması gerekirdi.”¹¹ Tetikleyici koşullar korkunç olsa da Fleury’nin “inanılmaz” kelimesini kullanmasın-da, kendisini acıdan korumak için çok önceleri harekete geçen par-çalarına yönelik bir takdir duygusu duyuyorum – benzer keşifler yapan herkese yürekten tavsiye ettiğim bir tutum.

Kronik, refleksif bir uzaklaşma, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) ayırt edici özelliklerinden biridir* ve bu ar-tık dünya çapında giderek artan ve endişe verici bir sıklıkta teşhis

* Hiperaktivitenin her zaman mevcut olmayabileceğini belirtmek için DEB ola-rak da bilinir. Uygulamada kafa karıştırıcı bir şekilde, iki kısaltma genellikle birbirinin yerine kullanılır.

edilmektedir. Bu, dissosiyasyon düzeyinde bir “bedenden ayrılma” hali değildir, ancak kişinin işleyişini bozar ve kişisel olarak onayladığım gibi, çoğu zaman son derece sinir bozucu şekillerde kişinin kendisiyle, faaliyetleriyle ve diğer insanlarla bağlantısını keser. DEHB’nin özellikleri, zayıf dikkat aralığı, dikkat dağınıklığı ve düşük can sıkıntısı eşiği, zayıf dürtü kontrolü ve (çoğunlukla erkeklerde) hareketsiz kalma güçlüğünü içerir. Sonuç olarak milyonlarca çocuk uyarıcı alıyor ve hatta yüz binlerce çocuk antipsikotik ilaçlarla tedavi ediliyor – psikoz için değil, sadece onları sakinleştirmek, daha uysal hale getirmek için. Bu tür ilaçların gelişmekte olan beyin üzerindeki uzun vadeli etkilerini bilmediğimiz için bu, çocukların davranışlarının kimyasal kontrolünde geniş ve kontrolsüz bir sosyal deney. Yetişkin araştırmalarından bildiklerimize bakınca bir durup düşünmeliyiz. Uzun süreli antipsikotik kullanımının yetişkin deneklerde beyin hacminin küçülmesiyle ilişkili olduğu en az 2010 yılından beri bilinmektedir.¹² Çocuklarda şimdiden bazı kısa vadeli sistemik zararlara tanık oluyoruz. Burada, Vancouver’da, British Columbia Çocuk Hastanesi, bu tür ilaçların obezite, diyabet ve kardiyovasküler sağlığa yönelik tehditleri içeren metabolik sonuçlarıyla başa çıkmak için özel bir klinik kurmak zorunda kaldı.

DEHB’nin bazen “en kalıtsal” akıl hastalığı olduğu söylenir ki bu benim görüşüme göre kuvarsı en çığnenebilir kristal olarak adlandırmaya benzer. Bazı uzmanlar DEHB özelliklerinin kalıtsallığının yüzde 30 ila 50 aralığında olduğunu tahmin –yanlış tahmin– ediyor.¹³ Çocuklarımdan ikisine ve kendime bu “beyin hastalığı” teşhisi konmuş olsa da genetik tez bana hiçbir zaman mantıklı gelmedi. Uzaklaşma, dissosiyasyonun daha az ekstrem olan akrabası, aynı kaçış adaptasyonları ailesinin bir parçasıdır. Koşullar stresli olduğunda ve rahatlamak için başka bir çare olmadığında, kişi durumu değiştiremediğinde ya da ondan kaçamadığında organizma tarafından bu seçeneğe başvurulur. Kendi bebekliğimdeki zorunluluk buydu. Bol sevginin ortasında, ebeveyn kaygısı, depresyon ve çatışmayla karakterize edilen, duygusal açıdan katotik bir evdeki üç hassas çocuğumun durumu da –son bölümde

tartışıldığı gibi, pekâlâ kalıtsal olarak da almış olabilirler– böyleydi. Bu adaptasyon daha sonra, sorunun orijinal kaynağı, beynin kendisi olmadan, beyne bağlanır.

Bugünlerde daha sorunlu çocuklar gördüğümüz doğru, ancak bir çocuğun davranışı için beynini suçlamanın bir anlamı yok – ebeveynleri suçlamanın da. Diğer durumlarda gördüğümüz gibi, bir sendromun sıklığı kısa bir süre içinde keskin bir şekilde arttığında, bunun nedeni muhtemelen genetik değildir. Jaak Panksepp, DEHB'nin bir beyin hastalığı olmadığını, kısmen modern toplumsal koşullarda doğuştan gelen OYUN sistemi adını verdiği şeyin gelişiminin engellenmiş olmasından kaynaklanan bir sorun olduğunu öne sürüyor. Önerilen çözüm: “Sosyal beynin inşasını” teşvik etmek için çocuklara daha fazla oyun fırsatı verilmesi.¹⁴

Tıpkı depresyonun biyolojik açıdan düşünen kişiler tarafından nörotransmitter serotonin eksikliğinden kaynaklandığının “açıklanması” gibi, DEHB de beynin teşvik edici motivasyon molekülü olan dopaminin yetersizliği olarak yorumlanır. Bu yüzden Ritalin veya Adderall gibi dopamin artırıcı uyarıcılar yazarız. Dopamin kesinlikle işin içinde gibi görünse de burada da tıbbi uygulama fizyoloji ve çevrenin etkileşimini göz ardı eder. Günümüzde çok sayıda araştırma, DEHB semptomlarını travma veya erken stresle ilişkilendirmiştir ve her ikisinin de beynin dopamin devrelerini etkileyebileceğini ve olumsuzlukların bir çocuğun sonraki odaklanma ve görevleri organize etme kapasitesini düşürebileceğini göstermiştir.^{15,16} Bu tür travma veya erken dönem stresleri, anne depresyonu veya aile ortamındaki daha belirgin sıkıntıları içerebilir. Bir çalışma, altı ila on yedi yaşları arasındaki altmış beş bin çocuğu içeren verileri gözden geçirdi. DEHB teşhisi konanların ebeveynleri, olumsuz olayların çok daha yaygın olduğunu bildirdi.¹⁷

Çocukların beyin fizyolojisine kimyasal olarak müdahale etmeden önce, çocuklarımızın içinde büyüdüğü hızla değişen ve her zamankinden daha stresli ortamları ele almanın zamanı geldi. Bu durumun kriterlerini karşılayan çocuklarla karşılaştığımda, yaklaşımım aile ortamını dikkate almak ve ebeveynlerin farkında

olmadan çocuklarına aktardıkları stresi anlamalarına yardımcı olma. Bu çocuklar her durumda felaket habercisiydi. Son derece hassas olan bu çocukların “belirtileri”, kendisi de çoğu zaman gelişmeye karşı giderek daha düşmanca davranan bir kültür tarafından uygulanan baskılardan bunalmış tüm aile sisteminin çözülmemiş sancılarını ifade ediyordu. Durumu ve ilişkili özelliklerini bir hastalığın semptomlarından ziyade biyopsikososyal azgelişmişliğin tezahürleri olarak görseydik, kendimize sağlıklı beyin plastisitesi ve psikolojik büyüme için doğru koşulları nasıl sağlayacağımızı sorardık. Biz –doktorlar, ebeveynler, eğitimciler– ilişkinin nörobiyolojisini her şeyden önce dikkate alırdık.*

Köpek arkadaşlarımızdan pekâlâ bir şeyler öğrenebiliriz. 2017’de bir veterinerlik yayını, bazı “sorunlu köpeklerin” –diğerlerinden daha hiper, dikkati daha kolay dağılan ve daha az ita-atkâr– “semptomları” azaltmak için uyarıcı ilaçlarla tedavi edilebileceğini ve onları daha eğitilebilir kılacağını yazdı. *Psychology Today*’in bildirdiğine göre, “Belirli çevresel ve sosyal koşulların DEHB belirtilerinin ortaya çıkışını etkilemesi daha ilgi çekicidir.” “Diğer köpeklerle çok fazla sosyal teması ve insanlarla çok etkileşimi olan köpekler, daha az [tipik] DEHB semptomu gösteriyor gibi görünüyor. Köpekle fiziksel olarak ne kadar çok bağlantı kurar ve onunla oynarsanız, sorunlar o kadar az olur. Uzun süre yalnız bırakılan köpeklerin, geri döndüğünüzde hiperaktif semptomlar gösterme olasılığı daha yüksektir. Araştırmacıların bulduğu bir başka ilginç ilişki de yalnız (sahiplerinden veya diğer köpeklerden ayrı) uyuyan köpeklerin daha fazla sorun yaşamasıdır.”¹⁸ Keşke psikologlar, doktorlar ve eğitimciler bu veterinerler kadar içgörüye ve duygudaş hayal gücüne sahip olsaydı, belki de daha az çocuk ilaç tedavisi görürdü.

* DEHB’de ilaç kullanımına katı bir şekilde karşı olmamama rağmen, ilaçlara otomatik, kapsamlı, uzun vadeli ve neredeyse tamamen güvenmeyi kınıyorum. Daha fazlası için, *Dağımk Zihinler* adlı kitabıma bakın.

Anlam –arandığında– manik-depresif bozukluk olarak da bilinen bipolar hastalıkta da kolayca ortaya çıkar. Caterina, “İlk kez yirmi bir yaşımdayken hastalandım” diye anımsıyordu. “Tam gelişmiş bir psikotik epizoda dönüşmüştü. Kötülüğün özü olduğumu sanıyordum. Var olmayı hak etmeyen, korkunç bir şey olduğumu hissettim. Hareket edemez hale geliyor ve bana değersizliği, kötü doğamı anlatan sesler duyuyordum.”

Bu röportaj, her zamanki bire bir görüşme yerine Caterina’nın anne babasının huzurunda gerçekleştiği için benzersizdi. Kızlarının sorunlarının onun beyin kimyasının ötesinde bir şeyden kaynaklandığını sezmışler ve benim görüşümü istemişlerdi.

Caterina’nın manik epizodu, annesiyle düşmanca bir tartışmanın ardından başlamıştı. Caterina, “Söylediği bir şey yüzünden incindim ve kızdım” diyordu. “Ailemi mahvettiğimi ve hepimizin dağılacağını düşündüm. İlk başta korkutucuydu... ama sonra gerçekten iyi hissetmeye başladım ve çok güçlü olduğumu hissedene kadar ilerledi, ilerledi – dünyayı kurtarabilirdim. Artık yıkıcı bir güç değildim; tüm sanatı dünyaya geri koyabilirdim.” (Şimdi yirmi altı yaşında, Toronto’da sanat okuyor.) Manik durumlara özgü bir şekilde, Caterina aşırı enerjik hissediyordu ve bir psikiyatri hastanesine kaldırılana kadar bir hafta boyunca uyumadı. Reçete edilen ilaçlar semptomlarını hafifletti, ancak kötü niyetli ya da muhteşem derecede iyi huylu güç sanrılarının kaynağını düşünmeye yönlendirilmedi. Bana, “Bunun bakmamız gereken bir şey olduğunu mu düşünüyorsun?” diye sordu. “Psikiyatrlarım sanrıların ateşlenmeye benzediğini düşündüler.” Kendi sorumla cevap verdim. “Ya sanrılarınız tamamen doğruysa? Somut anlamda doğru değil ama duygusal gerçekliğinize göre doğruysa?” Her iki fantezinin de –“Ailemi mahvettim” ve “Dünyayı kurtarabilirim”– ortak bir yanı olduğuna dikkat çektim. Caterina benzerliği hemen yakaladı: “İkisinde de bir kontrol duygum var! Ben çok güçlüyüm.”

Bu kendini beğenmişlik duygusunun kaynağı çok geçmeden su yüzüne çıkmaya başladı. Caterina, “Ben on bir yaşındayken ailem gerçekten zor zamanlar geçirdi” diye anımsıyordu. “Geceleri

korkunç kavgalar ederlerdi... ve birbirlerine bağırırlardı. Babam bana ağlardı... bu *anlaşılabilir*, çünkü çok şey yaşıyordu ve biz gerçekten yakındık." Bu "yakınlık", psikologların "füzyon" dediği, gerçekten sağlıklı bir sınır yokluğu, Caterina'nın gelişim yılları boyunca devam etmişti. Dinamik ne kadar zararlı olsa da Caterina'nın zihninde ailesini korumak onun ahlaki göreviydi: Ailesini bir arada tutamamasını bir utanç nişanı, değersizliğin kanıtı gibi taşıyordu. Bir ebeveynin üzüntüsünü üstlenmek, çocuğa Doğanın verdiği bir sorumluluk değildir. "Çocuk veya ergen ile ebeveyn arasındaki rollerin yer değiştirmesi, çok geçici olmadıkça, neredeyse her zaman yalnızca ebeveyndeki bir patoloji belirtisi değil, aynı zamanda *çocukta da bir patoloji nedenidir*" diye yazmıştı bağlanma araştırması ve kişilik gelişiminin büyük öncüsü, İngiliz psikiyatrist John Bowlby.¹⁹

Caterina'nın psikotik evresi, çocukken "anlaşılabilir" rolünü yerine getirmek için bir kenara atmak zorunda kaldığı tüm yoğun duyguların yetişkin halinin aklını devraldığı bir tür içsel musallat olma olarak görülebilir. Köken ailelerinde ve kendi ülkelerinde siyasi trajedilerle travma geçirmiş olan anne babası, küçük kızlarınınki şöyle dursun, kendi duygularıyla bile baş edememişlerdi. Sonuç olarak, kendini tanrı tanımaz bir kötülükle suçlaması ve neredeyse ilahi bir güce sahip olduğu sanrıları, ona asla yüklenmemesi gereken bir "gücün" iki kutbuydu.

2013'te yapılan bir araştırma, bipolar tanısı konmuş yaklaşık altı yüz Fransız ve Norveçli kişiyi inceledi. Araştırmacılar, "Sonuçlarımız, çocukluk çağı travması ile bipolar bozuklukta daha şiddetli klinik özellikler arasında tutarlı ilişkiler olduğunu gösteriyor" diye bildirdiler. Ayrıca, bipolar bozukluğun klinik özelliklerini hedef alırken daha sık araştırılan cinsel istismarın yanı sıra duygusal istismarı da dahil etmenin önemine işaret ediyorlar.²⁰ Bir kez daha belirtmek isteriz ki Caterina'nın çocukken maruz kaldığı duygusal yaralanmalar gibi incelikli duygusal yaralanma biçimleri, üzerinde çalışılması daha zor olsa da hassas gençler için diğerlerinden daha az zararlı değildir.

Caterina görüşmemizi bitirirken bana, “Peki, sizce insanlar sanrıların duygusal içeriğine odaklanıp onları anlamaya çalışmalı mı?” diye sordu. “Bunun onları ilaçlamak yerine iyileştirmenin bir yolu olduğunu mu düşünüyorsun?” “Bunun illa *yerine* meselesi olması gerekmiyor” dedim. “İlaç kullanmıyor olsaydın, şu anda bu konuşmayı yapamazdın. Alışıl gelmiş yaklaşımla sorunum doktorların ilaç vermesi değil; sadece, fazla sık görülen bir şekilde, tek yaptıklarının bu olması.”

Aileye, bireysel travmalarını ve karşılıklı iç içe geçmelerini çözmek için terapiye gitmelerini tavsiye ettim.

Kapsamlı bilimsel literatür artık yiyeceklerle olan düzensiz ilişkileri erken travma ve aile stresiyle de ilişkilendiriyor. Ufuk açıcı Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (ACE) Çalışmasının; baş araştırmacı Dr. Vincent Felitti’nin, tıbbi direktörlüğünü de üstlendiği obezite kliniğinde hastaların yaşamöykülerini dinlemeye başlamasının ardından başladığını hatırlayın. Dr. Felitti bana, “Kilo vermelerine yardımcı olabiliriz, ama öyle kalmalarına olamayız” demişti. “Sonunda mesajı alana kadar nedenini merak edip durdum. ‘Anlamıyor musun?’ dediler. ‘Acımızı bununla bastırıyoruz.’”

“Genetik” akıl sağlığı sorunları olan diğer kişilerde olduğu gibi –anoreksiya da genellikle bunlardan biri olarak görülür– bireylerin kişisel geçmişi her zaman anlamı ortaya çıkarır. Örneğin, gençken anoreksiyadan mustarip olan bir meslektaşım, kendini mükemmeliyetçi olarak tarif ediyor ki bu kimsenin doğuştan sahip olmadığı bir özelliktir. Daha çok, kişinin bulunduğu, tüm özellikleriyle, tüm “kusurlarıyla”, olduğu gibi olduğu için hoş karşılanmadığı bir ortama uyum sağlama çabalarının sonucu olarak ortaya çıkar.

Bağımlılıklarda veya kendine zarar verme davranışlarında ya da obsesif-kompulsif bozukluk gibi durumlarda olduğu gibi, düzensiz yeme örüntülerinde de her zaman bir “ödeme” vardır. Şimdi yirmi yedi yaşında olan Andrea, on yedi yaşındayken ne yiyeceği konusunda “süper, süper titiz” hale geldi. “Başkaları için

yemek pişirirdim ve asla yemezdim. Ama kendim yiyeceğim her şey her zaman tartılır, ölçülürdü. Üniversitedeyken, kahvaltıda süzme yoğurt, granola veya müsli yediğimi hatırlıyorum; kesinlikle her şeyi ölçü kaplarında ölçerdim. Her şeyi bir izleyiciye kaydederdim, böylece ne yediğimi bilirdim. Bu, kontrolün nihai şekliydi.” Andrea 1,70 boyundayken 48 kiloya düştü. Yedi yıl boyunca âdet görmedi.

Kendini inkâr etmesinden “ne elde ettiği” sorulduğunda, “Bu, kontrol duygusu ve aynı zamanda kendini kabul etme” dedi. “Kendim hakkında daha iyi hissetmemi sağladı çünkü esasen ne yaptığımı kontrol edebiliyordum.” Her ne kadar o çocukluğunu, “Fena değildi” şeklinde anımsıyor olsa da görüşmemize katılan annesi Cathy, kayıtları düzeltmeyi başardı. O ve kocası, yıllarca süren yoğun evlilik stresinden sonra Andrea altı yaşındayken boşandı. Bu tür durumlardaki bir çocuk, kendini kabul etmekten yoksun olmaya ve duygusal açıdan dengesiz bir ortamda kendini belli etmek için can atmaya eğilimlidir.

Kargaşanın ortasında en azından kendi bedenlerinin bir kısmına hükmetmeye yönelik bu çaresiz dürtü, görüşme yaptığım anoreksiya veya bulimia hastaları arasında neredeyse evrenseldir. Yeme bozukluklarının tedavisinde uzman olan psikolog Julie T. Anné, nokta atışı yapıyor: Danışanlarında acıyı uyuşturma ihtiyacı ile birlikte “üç eksikliğin” tipik olduğunu söylüyor: kontrol, kimlik ve kendine değer verme eksikliği. “İlişkisel bir dünyada... insan ruhu duygusal olarak hayatta kalmak için harika bir yol buluyor” dedi bana. “Kültürümüzde bu, beden ve benlikte mükemmellik arayışı haline gelir. Anoreksiya olarak da bilinir.” Ve yine de bu derinden yaralanmış bireylere, değindiğimiz her zihinsel-duygusal yükün taşıyıcıları gibi, anahtar sorular çok nadiren sorulur: *Bu nereden geldi? ve Hangi meşru sorunu düzeltmeye çalışıyor?*

Robin Williams’ın en sevilen performanslarından biri –bu performansla Akademi Ödülü kazanmıştır– bir polise saldıran öfkeli

bir Boston'lı hizmetliye yardım etmekle görevli nazik bir psikolog rolünde görüldüğü *Good Will Hunting*'dir. Matt Damon'ın canlandırdığı bu yetenekli adam –entelektüel açıdan işlenmemiş bir elmas olduğu ortaya çıkar– kırılğanlığını kemikleşmiş bir öfke ve meydan okuma katmanının altına bastırmıştır. Filmdeki en ikonik sahne, Williams'ın canlandırdığı terapistin doğrudan Damon'ın suratına gidip basit ama güçlü bir ifadeyi tekrarlamasıdır; “Bu senin hatan değil”, ta ki Damon sonunda hıçkırarak onun kucağına çökene kadar. “Bu senin hatan değil” mesajı, Damon'ın karakterinin içten içe hasret çektiği kısıtlanmamış şefkati değil, aynı zamanda bilgeliği de iletiyor. Davranış sorunlarından tam anlamıyla akıl hastalığına kadar, bu *kimsenin* hatası değil – daha önce gördüğümüz gibi, beyinlerinin veya genlerinin hatası da değil. Sarılma-mış yaraların ifadesidir *ve bir anlamı vardır*.

Anlam, insanların bireysel hayatlarının ötesine, onların köken ailelerine ve çocukluklarına uzanır. Bu kitabın şimdiye kadar odağına koyduğu sayısız acıyı ele alacaksak, daha büyük bir hikâyeye daha geniş bir mercekten bakmamız gerekiyor. Mesajımı damıtıp o güzel sinematografik ana dahil edebilseydim, Robin Williams'ın –kendisi de dahil– hepimizin gözlerinin içine bakmasını ve kendinden emin bir şekilde “Bu senin hatan değil... *ve kişisel bir şey değil*” demesini isterdim. Özümüze yabancılaşmış bir kültürün illüzyonlarını ve mitlerini tezahür ettiren, bizi inciten dünyamızla ilgili.

Bir sonraki büyük resme geçiyoruz.

KISIM IV

Kültürümüzün Toksik Unsurları

Bir yarayı görünür ve halka açık hale getirmek, genellikle onu iyileştirmenin ilk adımıdır ve tahammül edilen tahammül edilemez olarak görüldüğü veya göz ardı edilmiş olan apaçık hale geldiği için siyasi değişim genellikle kültürü takip eder.

—Rebecca Solnit, *Hope in the Dark*

BÖLÜM 19

TOPLUMDAN HÜCREYE: BELİRSİZLİK, ÇATIŞMA VE KONTROL KAYBI

Dünya tarihi, zengin ve fakir arasındaki on bin yıllık beyin savaşının tarihidir... Fakirler birkaç çatışma kazanır... ama elbette on bin yıldır savaşı zenginler kazanıyor.

— Aravind Adiga, *Beyaz Kaplan*

Kaynağı ne olursa olsun, kronik stresin sinir sistemini gerginleştirdiğini, hormonal sistemi bozduğunu, bağışıklığı zayıflattığını, enflamasyonu artırdığını ve fiziksel ve zihinsel sağlığı baltaladığını biliyoruz. Bunu her gün görüyorum ve stres araştırmalarının babası János Selye'nin öne sürdüğü, "tereddütsüz, insan için en önemli stres faktörlerinin duygusal olduğu" görüşüne katılıyorum.¹ Travma, hastalık ve iyileşme keşfimizin bu aşamasında, sadece, insanın duygusal stresinin ana belirleyicilerinin kişiselden kültürel olana kadar uzandığını eklemek isterim. Aslında bizler biyopsikososyal varlıklarız.

Stres hakkında şimdiye kadar gördüklerimizi gözden geçirecek olursak: Birincisi, fizyolojisi ve sonuçları, beynimizin duygusal merkezlerini ve vücudun tüm fizyolojik aparatını birbirine bağlayan hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin akut veya kronik aktivasyonunu, potansiyel aşırı aktivasyonunu ve hatta tükenmesini içerir.² Sonra Bruce McEwen'ın "allostatik yük" dediği şey var: Değişen ve zorlayıcı koşullar karşısında iç dengesini korumak zorunda kalan vücuttaki aşınma ve yıpranma; bunların

¹ Bölüm 2 ve 3.

arasında travma da göze çarpıyor. Bu kültürde birçok insan –daha fazla kanıta ihtiyaç varsa– stresin hızlandırılmış biyolojik yaşlanma üzerindeki kümülatif etkisini ortaya seren yakın tarihli bir Yale çalışmasının gösterdiği gibi, zihinsel ve fiziksel sağlıklarının zarar görmesi pahasına ağır allostatik yüklerin taşıyıcıları olmaya mahkûmdur. Araştırmacılar, “Toplumumuz her zamankinden daha fazla stres yaşıyor ve bu da hem psikiyatrik hem de fiziksel olumsuz sonuçlara yol açıyor” diyor.²

Elbette ekonomik hayatta olmadığı gibi streste de “fırsat eşitliği” yoktur. Irk ve cinsiyet çizgileri boyunca yerleşik eşitsizliklerle güç ve servete dayalı bir toplumun yapısı, bazı insanları fizyolojik olarak diğerlerinden çok daha fazla yük altında bırakır. Bireyleri ve grupları diğerlerine karşı korkunç bir rekabete sokan bir kültürde, stres için psikolojik tetikleyicilerin hiçbir sosyal katmanı esirgemediği doğrudur, ancak etkilerinin eşit dağılmadığı da bir gerçektir. Benlikten kopmanın ve özgünlüğün kaybının *kişisel* stresleri sınıf çizgilerini aşabilirken, güç dengesizliklerinin dayattığı allostatik baskı, en ağır haliyle, politik açıdan güçsüzleştirilmiş, ekonomik açıdan haklarından mahrum bırakılmış olanlara düşüyor.

Toplumumuzda stresin en yaygın duygusal tetikleyicileri nelerdir? Kendim ve başkaları hakkındaki gözlemlerim, stres literatürüne ilişkin bir gözden geçirmenin vardığı sonuca, yani “*belirsizlik, çatışma, kontrol eksikliği ve bilgi eksikliği* gibi psikolojik faktörlerin en stresli uyaranlar olarak kabul edildiği ve HPA eksenini güçlü bir şekilde harekete geçirdiği” sonucuna varmamı sağladı.³ Kapitalizmde kaçınılmaz olarak bu koşulları yaratan bir toplum, insan sağlığını zorlayan süper güçlü bir stres etkeni üreticisidir.

Yuval Noah Harari, büyük etki yaratan çok satan kitabı *Sapiens*’te kapitalizmin “sadece bir ekonomik doktrinden çok daha fazlası” olduğu gözlemini paylaşıyor. “Artık bir etiği, insanların nasıl davranması, çocuklarını nasıl eğitmesi ve hatta nasıl düşünmesi gerektiğine dair bir dizi öğretiyi kapsıyor. Başlıca ilkesi, ekonomik büyümenin en üstün iyilik olduğu veya en azından en üstün iyunin vekili olduğudur, çünkü adalet, özgürlük ve hatta mutluluk bile ekonomik büyümeye bağlıdır.”⁴ Kapitalizmin etkisi

bugün o kadar derin ve geniş ki değer, varsayım ve beklentileri yalnızca kültür, politika ve hukuk değil, aynı zamanda akademi, eğitim, bilim, haberler, spor, tıp, çocuk yetiştirme ve popüler eğlence gibi alt sistemlerin de güçlü bir şekilde içine işler. Materyalist kültürün hegemonyası artık topyekûn, hoşnutsuzlukları evrenselidir. Bu ve sonraki bölümlerde bunun sağlığını nasıl etkilediğini keşfedeceğiz.

Tıp fakültesinde, yaşam ve sağlığı tamamen bireysel terimlerle düşünmek üzere eğitildim. Olayları bu şekilde *görmemekte* güçlük çekiyor olmamız, kapitalizmin doğurduğu “normal” dünya görüşünün tipik bir özelliğidir.

Diğer pek çok konuda olduğu gibi bu konuda da tıp sistemi, hâkim etiği yansıtır ve pekiştirir. Atomize olmuş, materyalist bir kültürde insanlar her şeyi kişisel algılamaya, kendi zihinsel ve fiziksel sıkıntılarını yalnızca kendilerine ait talihsizlikler ve hatta başarısızlıklar olarak görmeye yönlendirilirler. Eski İngiliz başbakanı Tony Blair’in çizdiği tabloyu ele alalım; kendisi hâlâ daha toplumdan uzaklaştırma etiğinin –yani toplum kavramının “toplumsal” kısmını çıkarmanın– aranan, yüksek maaşlı bir sözcüsüdür. Pek çok sağlık sorununun, “kesin konuşmak gerekirse, halk sağlığı sorunu olmadığını” söyledi. “Bunlar yaşam tarzıyla ilgili sorunlar: obezite, sigara, aşırı alkol tüketimi, şeker hastalığı, cinsel yolla bulaşan hastalıklar... Bunlar epidemiyolojik anlamda salgın hastalıklar değil, milyonlarca noktada, milyonlarca *bireysel kararın* sonucudur.”⁵ Bu bakış açısı, tüm bu “milyonlarca kararı”, düşük sosyoekonomik veya mesleki statünün dayattığı stresler ve yoksulluk da dahil olmak üzere travma ve strese bağlayan birçok çalışmanın kayıtsızca farkında olmadığını gösteriyor – “refah devleti” ile birlikte toplumsal kurumların ortadan kaldırılması ve işçi sendikalarının yetkisiz kılınmasından bu yana İngiliz toplumunda iltihaplı bir yaradır. Bu tür “bireysel kararların” altında yatanın, geç dönem kapitalizmin teşvik ettiği sosyal ortam olduğu, önemli

kanıtlara rağmen Bay Blair'in aklına gelmemiş gibi görünüyor. Bu şaşırtıcı değil: Bireysel sağlık ve mutluluğun geniş ekonomik ve politik koşullarla bağlantısını tanımayı reddetmek, materyalist ideolojinin temel bir özelliğidir. Bu noktaları birleştirmeye meyilli hiç kimseye krallığın anahtarları emanet edilemezdi.

Kültür; stres kaynaklı enflamasyon, telomerlerin bozulması ve erken yaşlanma, nasıl ve ne yediğimiz, sindirdiğimiz veya soluduğumuz toksinler gibi epigenetik nedenler de dahil olmak üzere her türlü biyopsikososyal yolla esenliğimize etki eder. Bu etkileri diğer birçok dıştan-içe mekanizma yoluyla da gösterir: ebeveynlerden çocuklara geçen etkiler yoluyla; bir kişiden diğerine; sosyal, politik ve ekonomik koşullardan bireysel bedenlere – moleküler bilimci ve araştırmacı Michael Kobor'un sözleriyle "toplumdan hücreye" Blairci görüşün aksine, aynı zamanda neredeyse çoğumuzun kendi refahımızla ilgili aldığı tüm "bireysel" kararları da güçlü bir şekilde etkiler ve kısıtlar.

Tüm stresörler, bir organizmanın hayatta kalmak için gerekli olarak algıladığı bir şeyin yokluğunu veya kaybolma tehdidini temsil eder. Örneğin, yaklaşmakta olan bir gıda arzı kaybı, herhangi bir canlı için önemli bir stres etkenidir. Bizim türümüz için de sevginin, işin, haysiyetin, özgüvenin ya da anlamın yokluğu veya bunları kaybetme tehdidi bu kategoriye girer.

2020'de, yeni koronavirüsün dünya ekonomisini mahvetmek üzere metastaz yapmasından birkaç hafta önce, uluslararası sermayenin yürütme planlama komitesi olan Uluslararası Para Fonu'nun (IMF) başkanı Kristalina Georgieva da küresel ekonominin eşitsizlik ve finans sektörü istikrarsızlığı nedeniyle Büyük Buhran'ın acıklı koşullarına dönme riskiyle karşı karşıya olduğu konusunda uyarıda bulunuyordu. "Yeni onyılın başında bir tema belirlemek zorunda kalsaydım" diyordu, "bu artan belirsizlik olurdu."⁶ Bilhassa kendi ülkemdeki nüfusun çoğunluğu, işlerin yolunda gitmediğini bilmek için bu endişe verici tahmine ihtiyaç duymuyordu. IMF başkanının tahminini yayınlamasından sadece bir ay önce, Kanadalıların yaklaşık yüzde 90'ı gıda fiyatlarının kendi gelirlerinden daha hızlı arttığına dair endişelerini dile getirmişti.

Geçen yıl Kanada’da yaklaşık sekiz haneden biri gıda güvencesizliği yaşadı.⁷ 2017’de memleketim British Columbia’da kadınların yüzde 52’si mali durumlarıyla ilgili olarak “aşırı duygusal stres” yaşadıklarını bildirdi.⁸ Bu tür eğilimler uluslararasıdır ve onyıllardır artmaktadır.

Son yıllarda birçok ülkede depresyondan diyabete kadar kronik zihinsel ve fiziksel sağlık durumlarının artması tesadüf olamaz. İki İngiliz sağlık akademisyeni, “Neoliberalizm* iş dünyasını çok daha az güvenli, sonuç olarak da daha stresli ve sağlığa zararlı hale getirdi” diye yazıyor, “... bunun sonucunda da kas-iskelet ağrısı ve kalp-damar hastalıkları da dahil olmak üzere sayısız kronik hastalığa sebep oldu.”⁹ Kitlese belirsizliğin stresini mütemadiyen körükleyen bir sistem altında bu şekilde yaşıyor olmamızı hiç de şaşırtıcı bulmuyorum. IMF ve Dünya Bankası gibi kuruluşlar tarafından sözde gelişmekte olan ülkelere dikte edilen –sosyal destekleri kısmak, işçi haklarını bastırmak ve özelleştirmeyi teşvik etmek gibi– yıkıcı politikalarıyla küreselleşme, sanayileşmiş ülkelere de nüfuz etti. Bu, Kanadalı siyaset filozofu John Ralston Saul’ün “ekonominin çarmıha gerilme teorisi” dediği şeydi, “Temiz ve sağlıklı bir şekilde yeniden doğmak için ekonomik ve sosyal olarak öldürülmek gerekiyordu.”¹⁰

Ekonomik sistemimizin sağlık üzerindeki etkilerini anlamak da takip etmek de zor değildir. 2013 yılında genç İsveçlilerin sağlık ve stres durumlarını genç Yunanlarla karşılaştıran bir çalışma, o dönemde Yunanistan’ı içine çeken mali felaket sırasında Atinalı öğrencilerin belirgin bir dezavantajlı durumda olduğunu ortaya koydu. Daha yüksek stres seviyeleri gösteriyor, “gelecek için daha az umut” besliyorlardı, “önemli ölçüde daha yaygın depresyon ve anksiyete semptomları” yaşıyorlardı ve ayrıca kortizol seviyeleri

“Neoliberalizm” terimi bugünlerde çoğunlukla sosyal programların erozyonunu, şirketlerin artan gücünü, *laissez-faire* ideolojisini ve geç dönem kapitalizm altında hükümetler üzerindeki hâkimiyetlerini eleştirenler tarafından kullanılsa da ilk olarak 1930’larda tam da bu tür politikaların önde gelen savunucuları tarafından icat edilmiştir. Benim kullanımım kendi içinde ne eleştirel ne de övgü amaçlıdır: Sağlık üzerindeki etkilerini araştırdığımız nesnel bir gerçekliğe atıfta bulunur.

kaygı verici derecede *daha düşüktü*.¹¹ Kortizol seviyeleri, uzun vadede stresin bir göstergesidir: İnsanların sağlıklı, koruyucu stres tepki mekanizmasının tükendiğinin bir işareti ve genellikle gelecekteki bir hastalığın habercisidir.* Çalışma, "Yunanistan'daki sosyal krizin ülke sakinleri üzerinde biyolojik etkileri olmaya başladığından şüphelenilebilir" uyarısında bulunuyordu. Benzer şekilde, Kanada'da kadınlar ekonomik baskı altındayken çocuklarının stres hormonu seviyelerinin altı yaşına kadar belirgin bir şekilde yükseldiği bulundu, bu da yaşamın ilerleyen dönemlerinde hastalık riskini artıran bir faktördür.¹²

Pek çok insan, bırakın kontrol etmeyi, etkileme güçlerinin bile tamamen ötesinde güçlerin insafına kalmış durumda. Kim bilir bir sonraki döngüsel durgunluk ne zaman başlayacak veya başka bir mega işletme ne zaman küçülecek, birleşecek veya başka bir yere taşınacak ve böylece geçim kaynakları bir gün bile geçmeden tehlikeye girecek. COVID-19'un ekonomik tahribatından önce bile, yine başka bir şirketin çok sayıda çalışanını işten çıkardığını ilan ettiği haberlerine neredeyse alışmıştık. Ocak 2020'de, pandemi Britanya'ya gelmeden birkaç hafta önce *Guardian*'da "Bir Haftada 3.150 Personel İş Kaybederken Ana Cadde Krizi Derinleşiyor" manşeti çıkmıştı. Sadece aylar önce, *New York Times* Amerikan ailelerinin derinleşen güvensizliklerini şöyle bildirmişti: "Konut, sağlık ve eğitim masrafları, hanehalkı bütçelerinde giderek daha büyük paylar tüketiyor ve gelirlerden daha hızlı artıyor. Günümüzün orta sınıf aileleri daha uzun süre çalışıyor, yeni stres türlerini yönetiyor ve önceki nesillere göre daha büyük mali riskler üstleniyor."¹³ Ünlü antropolog, araştırmacı ve yazar Wade Davis'in yakın zamanda geniş çapta okuyucuya ulaşan bir *Rolling Stone* yazısında belirttiği gibi, "Kendisini tarihteki en zengin ülke olarak kutlayan bir ülkede yaşamakla birlikte, Amerikalıların çoğu yüksek bir ipte cambazlık yapmaya çalışıyor ve düşüşü destekleyecek güvenlik ağları yok."¹⁴ Allostatik aşırı yük için bundan daha iyi bir model hayal edilemezdi.

* Açıklığa kavuşturmak gerekirse, hem kronik olarak yükselmiş hem de alçalmış kortizol seviyeleri, vücudun stres aygıtının aşırı yüklenmesine işaret eder: Birincisi aşırı aktivasyonu, ikincisi ise zayıflamasını.

Dünyanın en gelişmiş kapitalist ülkesi, halkının çoğunluğunu güvensizlik içinde bırakarak en kaba bireyci ahlakı sergilemesine rağmen, Amerika'ya özgü bir eğilimden bahsetmiyoruz. ABD'nin dünya çapındaki aşırı ekonomik ve kültürel etkisi o kadar fazladır ki, Morris Berman'ın öne sürdüğü gibi, "20. yüzyıl 'Amerikan yüzyılı' ise, 21. yüzyıl 'Amerikanlaşmış yüzyıl' olacaktır."¹⁵ Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development – OECD), 1980'lerden bu yana dünya çapında orta sınıf üzerindeki baskıların arttığını bildiriyor.¹⁶ Dolayısıyla, tam da kapitalizmin en büyük başarı iddialarını ortaya koyduğu alanda –ekonomik başarı– birçok insanın hormonal aygıtta, bağışıklık sisteminde ve tüm organizmada rahatsızlıklara dönüşen strese neden olan korkulara maruz kalan belirsizlik ve kontrol kaybına bağlı kronik bir durumda olduğunu görüyoruz.

O halde, işle ilgili güvensizliğin veya işi kaybetmenin hastalığa yol açmasına şaşmamalı. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalar, elli bir ila altmış bir yaş arasındaki kişilerde inme ve kalp krizi riskinin, uzun süreli iş kaybının ardından iki kattan fazla arttığını göstermiştir.¹⁷ Sonuçlar; sigara, içki ve yemek yeme gibi strese bağlı davranış değişikliklerinde beklenen artıştan sonra bile geçerlidir. Aslında birden fazla iş kaybının kalp krizi riskini sigara, alkol ve hipertansiyon kadar artırdığı gösterilmiştir.¹⁸ Bir kişinin işini kaybetme *korkusu* bile, yaşlı bir kişinin sağlığında gerçekte olduğu kadar güçlü bir bağımsız değişkendir. 1970'lerin sonları ile 1990'ların ortaları arasındaki on beş yılda, "işten çıkarılma konusunda sık sık endişe duyduklarını" ifade eden büyük ölçekli şirketlerde çalışan Amerikalıların oranı neredeyse iki katına çıkarak yüzde 24'ten 46'ya ulaşmıştır.¹⁹ Zaman baskısı, hızlı tempo ve ağır işyükü olan işler, bu tür faktörler üzerindeki kontrolün azalmasıyla birleştiğinde, aynı zamanda artan stres ve kötü sağlıkla bağlantılıdır.²⁰

Stresin belirgin bir işareti enflamasyondur. Gözetimim altındaki hastaların pek çoğunda ikisi arasındaki bağlantılarla karşılaştım. Enflamasyon, otoimmün koşullardan kalp ve beynin vasküler hastalıklarına, kanserden depresyona kadar geniş bir patoloji

yelpazesinde yer alır. Bu kitap için yaptığım en etkili röportajlardan biri, bilim insanı Dr. Steven Cole ile oldu. Cole, “Tekrar tekrar gündeme gelen bir konu” dedi, “pek de kısa olmayan bir süre boyunca bir tehdit veya güvensizlik duygusuyla karşı karşıya kalan insanlarda enflamatuar gen etkinliğindeki bu artıştır. Bunları farelerde, maymunlarda da tespit edebiliyoruz. Balıkta olduğu gibi, ne kadar çok strese, tehdide veya belirsizliğe maruz kalırsanız, vücudun daha fazla enflamasyonu içeren bu savunma programını o kadar çok açtığını görebilirsiniz.”

Çoğu insan kontrol kaybı ve azalan güvenlik deneyimi yaşarken diğerleri bunların keyfini sürüyor. Toplumun bu tabakası için çatışma bile böyle bir stres kaynağı değildir – herhangi bir mücadelede güç ne kadar büyükse tehdit o kadar az olur. Eskiden sadece Marksist eğilimlerle suçlanan kişiler “sınıf savaşından” bahsederdi. Ancak son yıllarda, elit hâkimiyetinin gerçekliği ve orta ve alt sınıflara yönelik saldırı, ideolojik hatların ötesine geçti. Multimilyarder yatırım kralı Warren Buffett tehlike işaretini önceden görmüştü. 2006’da *New York Times*’a “Tamam, sınıf savaşı var ama savaşı çıkaran benim sınıfım, yani zengin sınıf ve biz kazanıyoruz”²¹ demişti. Zengin ve sosyal vicdan sahibi bir adam olan dondurma patronu Ben Cohen, 2020’de aynı gazeteye, daha da açık bir ifadeyle şunları söylüyordu: “Amerika’da sahip olduğumuz şey, şirketlerin çıkarları için yönetilen bir demokrasidir. Bu bir felaket. Bakıyoruz, içinde yaşıyoruz ama daha da kötüleşmeye devam ediyor.”²² Küreselleşen dünyamızda, Amerika’nın iş yapma şekli birçok ülke için şablondur.

Joseph E. Stiglitz gibi Nobel Ödüllü ekonomistler bile aynı nakaratı tekrarlardı. Stiglitz de en az onlar kadar yetkin bir uzman: Nobel şöhretinin yanı sıra, Dünya Bankası’nın baş ekonomisti ve Başkan Bill Clinton’ın Ekonomi Danışmanları Konseyi’nin başkanıydı. Bu nedenle, etkilerine artık üzüldüğü politikaların birçoğunu formüle ederdi. Şu anda Columbia Üniversitesi’nde profesör

olarak, seçkinlerin yönettiği küreselleşmiş dünyada artan eşitsizliğin sosyal, politik ve sağlık üzerindeki etkilerini belgeleyip kınıyor. “Toplumsal bütünlükten sınıf savaşına” geçiş olarak adlandırdığı şeyden yakınıyor.

Stiglitz 2012 tarihli *Eşitsizliğin Bedeli* adlı kitabında, “Siyâsi sistem de ekonomik sistem kadar başarısız görünüyor” diye yazıyor. Pek çok kişinin gözünde, diye devam ediyor, “kapitalizm vaat edileni yerine getirmekte başarısız oluyor, ancak vaat edilmeyen şeyi yapıyor – eşitsizlik, kirlilik, işsizlik ve *hepsinden önemlisi*, her şeyin değersizleştiği, her şeyin kabul edilebilir olduğu ama kimsenin sorumlu olmadığı bir noktaya gelmesi.”²³ (İtalikler orijinal metinden.)

Burada, Stiglitz ve kapitalizmin diğer çağdaş eleştirmenlerinin yaptığı analiz, onun sınırlarını ortaya koyuyor. Ya onlara, sistemin hiç de başarısız olmadığını ve kusursuz bir başarı sergilediğini söylesem? Kanıtlanmış zararlarının bir “başarısızlık” olduğunu varsaymak, aynı zamanda servetin çoğunu kazanan ve en fazla gücü elinde bulunduran sınıf olan bazı insanlar için sistemin gerçekten sorunsuz işlediğini görmezden gelmektir. İsviçre bankası UBS, Ekim 2020’de, COVID-19’un neden olduğu piyasa kargaşası sırasında uluslararası milyarder tabakasının o yılın Nisan ve Temmuz ayları arasında servetlerini on trilyon doların üzerine çıkardığını bildirdi. O zamanlar dünyanın en zengin kişisi olan Amazon’un kurucusu Jeff Bezos, servetini 74 milyar doların üzerine çıkarmıştı; Tesla’nın sahibi Elon Musk ise 103 milyar doların üzerine.²⁴ “Kanada’nın en büyük 20 milyarderi toplam 37 milyar dolar daha zengin oldu” diye bildirdi *Toronto Star*. “Bu, milyonlarca Kanadalıyı işsiz ya da daha az saat çalışmak zorunda ve faturalarla boğuşur halde, hükümetlerimizi de daha büyük sıkıntıları savuşturmak için bireylere ve işletmelere acil mali yardım fonu sağlamak üzere borç almak zorunda bırakan bir ekonomik krizin tam ortasında oldu.”²⁵

Kapitalizmin herkes için eşitlik ve fırsat sağlamak *anlamına geldiği* fikri, tarih ve maddi gerçeklik bunun için hiçbir kanıt sunmadığından, sorgusuz sualsiz bir inanç olmalıdır.

Siyasi karar alma alanında, ABD’de yapılan ve geniş kitlelere ulaşan bir çalışma, sıradan insanların görüşlerinin kamu politikasında hiçbir fark yaratmadığını gösterdi: Kitlesele ölçekte kontrol eksikliği. “Vatandaşların çoğunluğu ekonomik elitler veya örgütlü çıkarlarla ters düştüklerinde genellikle kaybederler” diyordu yazarlar, “oldukça büyük çoğunluk politika değişikliğinden yana olsa bile, genellikle bunu elde edemezler.”²⁶

“Zenginlerin neden bu kadar çok gücü var?” diye soruyor Stiglitz’in ekonomi alanında Nobel Ödüllü meslektaşı Paul Krugman’ın –reformdan bu yana çokuluslu şirketlerin hükümetler ve halk üzerindeki hâkimiyetini körükleyen küreselleşme dürtüsünün bir başka eski savunucusu– *New York Times*’ta yazdığı bir yazı. Çünkü, diye yanıtlamaya girişiyor kendi sorusunu, “Amerika daha az demokrasi, daha çok bir oligarşidir.”²⁷ Bu açıdan bakıldığında, tüketici savunucusu ve toplumsal mücadeleci Ralph Nader’ın Amerika Birleşik Devletleri’nin önde gelen iki siyasi partisnin uygulamada “iki başlı ve farklı makyajlı tek bir kurumsal parti” olduğu yönündeki zekice iddiasını sorgulamak için pek bir neden göremiyorum. Diğer birçok ülkede de demokratik cephenin ardında gerçek güç, paralı bir azınlık tarafından kullanılıyor.

Bu, geri kalanımızı nerede bırakıyor? İskoç işçi lideri Jimmy Reid, 1972’de Glasgow Üniversitesi’ne rektör olarak atandığında, *New York Times*’ın “Başkan Lincoln’ün Gettysburg konuşmasından bu yana en büyük konuşma”²⁸ olarak adlandırdığı bir konuşma yaptı. Reid psikoloji ya da nöroloji eğitimi almamıştı fakat temsil ettiği insanların hayatlarındaki belirsizlik, kontrol kaybı ve çatışma hakkında her şeyi anlıyordu. “Yabancılaşma, bugün Britanya’daki başlıca toplumsal sorunu tanımlamak için kesin ve doğru bir şekilde kullanılan sözcüktür” diyordu. “İnsanlar kendilerini toplum tarafından yabancılaştırılmış hissediyorlar... En baştan yabancılaşma ile ne demek istediğimi açıklayayım.

Örneğin, *New York Times*, *New Yorker* ve diğer birçok yayında –akademik literatürden bahsetmiyorum bile– kapsamlı bir şekilde rapor edildi.

İskoç bir arkadaşım, *Times*’ın bu ifadeyle Amerikan başkanını pohpohladığını belirtti.

Kendilerini kontrollerinin ötesindeki kör ekonomik güçlerin kurbanları olarak hisseden insanların çılgılığıdır. Karar alma süreçlerinden dışlanan sıradan insanların hüsranıdır. Kendi kaderlerini şekillendirmede veya belirlemede gerçek bir söz hakları olmadığını haklı olarak hisseden insanları saran çaresizlik ve umutsuzluk duygusudur.”²⁸

Unutmayın, Reid’in konuşması, nispeten aydınlanmış sosyal programların; kısa bir savaş sonrası döneminin ardından suçladığı sistemin en yardımsever yüzünü sergilediği bir zamanda yapıldı. Bugün olsa ne derdi?

BÖLÜM 20

İNSAN RUHUNU SOYMAK: BAĞLANTININ KOPMASI VE YARATTIĞI HOŞNUTSUZLUKLAR

Bireysel insanlar herhangi bir toplumda talihsizlikler nedeniyle yerlerinden olabilirken, yalnızca serbest piyasa toplumu, refah dönemlerinde bile normal işleyişinin bir parçası olarak kitlesel yerinden edilmelere neden olur.

— Bruce Alexander, *The Globalization of Addiction*

Stres ve travma üzerine bir konuşmacı olarak bana sık sık COVID-19 salgınından hangi dersleri çıkarabileceğimiz soruluyor. Bunların başında şüphesiz bağlantının vazgeçilmezliği gelmektedir – virüsün dayattığı izolasyonun bize onsuz hayatın ruhsal olarak yoksullaştığını hatırlatmasından çok önce, kaliteli bir küreselleşmiş materyalizm modern kültürden giderek daha fazla çekiliyordu. Bunun sağlık üzerindeki etkileri ölçülemez.

Artık tüm siyasi görüşlerden ve felsefi inançlardan gözlemciler için sosyal duygunun apaçık büyüyen yokluğuna ağıt yakmak zorunlu hale geldi. Çoğu zaman öngörülü, muhafazakâr bir köşe yazarı olan David Brooks yakın zamanda *New York Times*'ta şöyle yazmıştı: “Ortak kadere sahip ortak bir işletmeye ait olmanın birleştiriciliği, bugün tam da eksik olan şey.”¹ Bile bile eksiklik diyebiliriz: Sevgi, güven, ilgi, sosyal vicdan ve bağlılık gibi nitelikler, kazancı her şeyin üzerinde tutan bir kültürün kaçınılmaz zayıflatıcıdır – kapitalist argoda “batık maliyetler” dir.

Toplumsallığa değer vermeyi başaramayan bir toplum –ait olma, birbirimize özen gösterme ve şefkatli enerjinin bize doğru aktığını hissetme ihtiyacımız– insan olmanın anlamının özünden uzaklaşan bir toplumdur. Patolojinin ortaya çıkmaması imkânsızdır. Bu ahlaki bir iddia değil, nesnel bir değerlendirmedir. “İnsanlar anlam duygusunu kaybetmeye ve bağlantıları kopmaya başladığında, hastalığın çıkış noktası burasıdır, sağlığımızdaki –zihinsel, fiziksel, sosyal sağlık– çöküş burada meydana gelir” dedi psikiyatr ve sinirbilimci Bruce Perry bana. Nüfusun refahında bağlantıların kopmasıyla aynı etkilere neden olan bir gen veya virüs bulunacak olursa bunun haberi manşetlerden bas bas bağırırdı. Çok fazla seviyede ve çok yaygın bir şekilde ortaya çıktığı için neredeyse onu kanıksıyoruz; içinde yüzdüğümüz su haline geliyor. Her birimiz, sadece özel hedeflere ulaşmak için çabalayan bireyler olduğumuza dair normalleştirilmiş efsaneye batmış durumdayız. Kendimizi ne kadar çok bu şekilde tanımlarsak, kim olduğumuzun ve sağlıklı olmak için neye ihtiyacımız olduğunun hayati yönlerine o kadar yabancılaşırız.

Psikologlar arasında –bazılarını daha önce incelediğimiz– temel ihtiyaçlarımızın nelerden oluştuğu konusunda geniş kapsamlı bir fikir birliği vardır. Bunlar çeşitli şekillerde listelenmiştir:

- *aidiyet, akrabalık veya bağlantılılık;*
- *özerklik:* kişinin hayatında kontrol duygusu;
- *ustalık veya yetkinlik;*
- başkaları tarafından başarıya, erişime, edinime veya değerlemeye bağlı olmayan *gerçek benlik saygısı;*
- *güven:* Yaşam boyunca sürdürülebilirlik için gereken kişisel ve sosyal kaynaklara sahip olma duygusu ve
- *amaç, anlam, aşkınlık:* Kendini yalıtılmış, benmerkezci endişelerden daha büyük bir şeyin parçası olarak bilmek; bu şey ister açıkça manevi ya da basitçe evrensel/hümanist, ister evrimsel kökenlerimizi göz önüne alırsak Doğa olsun. “İnsanın ve doğanın fiziksel ve zihinsel yaşamının birbirine bağımlı olduğu ifadesi, basitçe doğanın kendisine

bağımlı olduğu anlamına gelir, çünkü insan doğanın bir parçasıdır” diye yazmıştı 1844’te yirmi altı yaşındaki Karl Marx.²

Bunların hiçbiri size zaten bilmediğiniz veya sezmediğiniz bir şey söylemiyor. Kendi deneyiminizden kontrol edebilirsiniz: Yükarıdaki ihtiyaçların her birinin karşılanması nasıl bir şeydir? Zihninizde ve bedeninizde eksik olduğunda, reddedildiğinde veya sizden geri alındığında ne olur?

Bruce Alexander, *The Globalization of Addiction: A Study in Poverty of the Spirit* [Bağımlılığın Globalleşmesi: Ruhun Yoksulluğu Üzerine Bir Araştırma] kitabının yazarı ve Simon Fraser Üniversitesi’nden emekli psikoloji profesörüdür. İkimiz de 2000’lerin başında Vancouver’ın Downtown Eastside’ında toplumdan dışlanmış uyuşturucu kullanıcısı topluluğuyla çalıştık. Bruce’un bunu söylediğini, böyle bir kariyer seçtiğini duysa materyalist bencillik ideolojisinin büyüüne kapılmış genç benliği şaşırabilirdi. “O zaman gördüğüm şekliyle” dedi, “birkaç kişinin ölecek olmasının bir önemi yok, ama biz güçlü adamlar, bunu kendimiz ve herkes için iyi hale getireceğiz. Şimdi farklı düşünüyorum. Bu fikirler inanılmaz toksik. İnsanların insan olmasına izin vermiyor.”

Özgünlük ve bağlanmayı iki temel ihtiyaç olarak adlandırdığım gibi, Bruce da insanların “sosyal aidiyet için hayati ihtiyaçları ile bireysel özerklik ve başarı için eşit derecede hayati ihtiyaçlarını” tanımladı ve buna iki *psikososyal bütünleşmenin* evliliği adını verdi.³ Bruce ve ben, aklı başında bir kültürün, hem amaç hem de norm olarak psikososyal bütünleşmeye sahip olacağı konusunda hemfikiriz. Orada özgünlük ve bağlanma artık çatışmaz; ait olmak ile kendin olmak arasında temel bir gerilim yoktur.

Bruce'un formülasyonundaki *dislokasyon*' insanın kendisiyle, başkalarıyla ve bir anlam ve amaç duygusuyla bağlantısının kaybını tanımlar – bunların tümü yukarıdaki temel ihtiyaçlar listesinde yer alıyor. "Dislokasyon" kelimesi "kaybolmak" gibi puslu bir şeyi çağrıştırmak diye Bruce hızla canlı bir metafor sunuyor. "Çıkık bir omuz düşünün" diyor, "ekleminden çıkmış, yerinden çıkmış bir omuz. Kolu kesmemişsin ama orada öylece asılı duruyor ve artık çalışmıyor. Faydasız. Yerinden edilmiş insanlar kendilerini böyle hisseder. Dayanılmaz derecede acı verici." Bireysel bir deneyimden daha fazlası, aynı yoğun acı, genellikle toplumsal düzeyde, büyük insan grupları kendilerini özgünlük, ilişki, güven ve anlamdan kopuk bulduklarında ortaya çıkar. Bu, kişisel travmayla birlikte güçlü bir zihinsel işlev bozukluğu, umutsuzluk, bağımlılık ve fiziksel hastalık kaynağı olan *sosyal dislokasyondur*.¹ İnsan ihtiyaçları açısından anormal olan bu tür bir altüst oluş, artık bizim kültürümüzde "normalliğin" yerleşik bir yüzüdür. Aşırı örnekler arasında, sömürgecilik tarafından Kuzey Amerika'nın Yerli halklarına dayatılan fiziksel ve ruhsal dislokasyon ve daha yakın zamanlarda, Rust Belt'ten Apalaş Dağları'nın maden kasabalarına kadar Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm bölgelerin küreselleşme nedeniyle ekonomik olarak boşaltılması yer alıyor – bu, işçi sınıfındaki intiharlarda ve aşırı doz ölümlerinde büyük bir artışa sebep olmuştur. Aşırı doz kaynaklı olanlar, Princeton'lı ekonomistler Anne Case ve Nobel Ödüllü eşi Angus Deaton tarafından "umutsuzluk ölümleri" olarak adlandırılmıştır.²

Toplumun farklı katmanlarında farklı şekillerde ortaya çıksa da dislokasyon hiçbir sınıftan insanı ayırmaz. Toplumsal ayrıcalık, bazıılarımızı bunun şiddetli rüzgârları tarafından dışsal olarak harap edilmekten koruyabilir, ancak bizi karşılıklı bağlantı, amaç ve gerçek özsaygı ihtiyacımızın reddedilmiş olmasının içsel

¹İng. *Dislocation*. (ç.n.)

Alexander, Macar asıllı Amerikalı iktisatçı Karl Polanyi'yi, 1944 tarihli eseri *Büyük Dönüşüm*'de sosyal dislokasyon (toplumsal yerinden edilme) kavramının yaratıcısı olarak kabul eder.

²Çok övgü alan 2020 tarihli *Büyük Firar: Sağlık, Varlık ve Eşitsizliğin Kökenleri* adlı kitaplarında görülebilir.

etkilerinden muaf tutamaz. Ne başarılar, ne nitelikler ne de değerimizin dışsal değerlendirmeleri, böyle bir eksikliği telafi edebilir.

İskoç işçi lideri Jimmy Reid'in "yabancılaşmayı", insanların kendi kaderlerini şekillendirmelerini veya belirlemelerini engelleyen bir toplumdan yabancılaşması olarak tanımladığını hatırlayın. Sözcüğün başka anlamları da vardır – özümüze, kendimize ve başkasına yabancılaşma dahil. Karl Marx tüm bunları daha 19. yüzyılın ortalarında fark etti ve bir tane daha ekledi: Aracısı ve kontrol sahibi olduğumuz anlamlı bir faaliyet olarak emeğimizden kopukluk. Marx bu konuda ileri görüşlüydü. İş; yeterlilik, ustalık ve bir amaç duygusu dahil olmak üzere yukarıda belirtilen temel ihtiyaçların birçoğunu kapsar. Gallup'un 2013 tarihli bir raporuna göre, ABD'deki çalışanların yalnızca yüzde 30'u işine bağlı hissediyor; 142 ülkede, işine bağlı hisseden çalışanların oranı yalnızca yüzde 13. *New York Times*'ın önde gelen iki ekonomi danışmanı, "Çoğumuz için çalışmak insanı tüketen, moral bozucu bir deneyim ve bazı açılardan daha da kötüye gidiyor"⁴ diye yazıyordu.

İşsel değer duygumuz statü güdümlü, dışarıdan empoze edilen rekabetçi başarı ile kazanım standartlarına ve başkalarının gözünde oldukça koşullu bir kabule –"kabul edilebilirlik" demeliyim– bağlı hale geldiğinde yabancılaşma kaçınılmazdır. Son yıllarda orta sınıfın erozyona uğramasıyla kendilerini dünyevi başarı açısından yargılayan insanlar, fark edilir bir değer kaybı yaşadılar. Orta sınıf rüyasının vaadi, pek çok kişinin üzüntüsüne ve derin öfkesine yol açacak şekilde, büyük ölçüde buharlaştı. Ancak ekonomi piramidinin tepesinde yer alan insanlar bile, materyalist değerlerin, kendi kendine hizmet eden çabaların ötesinde bir amaç için anlam ihtiyacına ters düşmesi nedeniyle benlik değersizleşmesi yaşayabilir.

Burada ahlak bekçisi parmağı sallanacak bir durum yok. Nesnel olarak, toplumsal ihtiyaçları dışlayarak benliğin uçucu arzularına odaklanmak, en derin benliklerimizle, yani gerçek esenliği

yaratan ve sürdüren parçalarımızla olan bağlantımızın azalmasına neden olur. Kişiliğimizin “kazandığı” kazandığımız anlık güvenlik duygusu ne olursa olsun, çeşitli kimliklerimiz aracılığıyla, imajımızı veya kendi imajımızı maddi kazançlarla ne kadar parlatsak parlatalım; bunlar, kişinin insanlığını yaşamının ödüllерinin (ve zorluklarının) yerine geçmez. Pulitzer Ödüllü gazeteci Charles Duhigg’e her gün milyonlarla uğraşan bir yatırımcı, “Hayatımı boşa harcıyormuşum gibi hissediyorum. Öldüğümde, dönüştө fazladan bir yüzde puanı kazanmış olmam kimsenin umurunda olacak mı? İşim tamamen anlamsız geliyor” dedi. Duhigg, bu anlam kaybının “tıp ve hukuk alanındakiler gibi kibirli benlik imgelerine düşkün profesyonelleri bile” etkilediğini söylüyor. “Bu neden olabilir?” diye merakla soruyor yazar. Cevap: “Küreselleşmenin yol açtığı baskıcı saatler, siyasi iç çekişmeler, artan rekabet ve internetle ortaya çıkan ‘her zaman “ulaşılabilir” olma kültürü’ – ama aynı zamanda bu profesyoneller için tam olarak anlaması zor bir şey; altta yatan, yaptıkları işin harcadıkları zahmetli çabaya değmediğine dair bir his.”⁵ Aslında gerçekten çok basit ekonomi: Benlik kavramının, kimliğin, maddi hırsın yapay enflasyonu, balon kaçınılmaz olarak patladığında bir gerilemeye ve hatta bir çöküşe yol açacaktır.

Diğer ihtiyaçlarımız gibi, anlam da doğuştan var olan bir beklentidir. İnkârının korkunç sonuçları vardır. Tamamen psikolojik bir ihtiyaç olmaktan çok uzakta, hormonlarımız ve sinir sistemlerimiz onun varlığını veya yokluğunu ölçer. 2020’de yapılan bir tıbbi araştırmanın ortaya koyduğu gibi, “Hayatın varlığı ve anlam arayışı sağlık ve esenlik için önemlidir.”⁶ Basitçe söylemek gerekirse, hayatınızı ne kadar anlamlı bulursanız, zihinsel ve fiziksel sağlık ölçümlerinizin o kadar iyi olması muhtemeldir. Yaşam deneyimimizin öğrettiklerini doğrulamak için bu tür araştırmalara ihtiyaç duymamız bile tek başına zamanın izlerini göstermektedir. Ne zaman daha mutlu, daha doyumlı, içgüdüsel olarak daha rahat hissediyorsunuz? Başkalarına yardım etmek ve onlarla bağlantı kurmak için kendinizi dışa açtığınızda mı yoksa küçük egosal benliğinizin önemini parlatmaya odaklandığınızda mı?

Cevabı hepimiz biliyoruz ama yine de bir şekilde bildiklerimiz her zaman günü kurtarmıyor.

Şirketler, insanların ihtiyaçlarını tam olarak karşılamadan onları kullanmakta ustadır. Naomi Klein, *No Logo* adlı kitabında, 1980'lerde insanların kendilerinden daha büyük bir şeye ait olma konusundaki doğal arzusuna odaklanmak için nasıl büyük işlerin başladığını anlatıyor. Nike, Lululemon ve Body Shop gibi marka bilincine sahip şirketler, ürünlerden çok daha fazlasını pazarlıyorlar: Markalarıyla ilişkilendirerek anlam, kimlik ve neredeyse dini bir aidiyet duygusu satıyorlar. Bu üretken yazar ve aktivistle röportaj yaptığımda ona, "Bu, insanlarda bir tür boşluk ve özlem olduğunu varsayar" dedim. "Evet" diye yanıtladı Klein. "Bir özlem ve ait olma ihtiyacından yararlanıyorlar ve bunu sadece koşu ayakkabısı satmanın yeterli olmadığı içgörüsünden faydalanarak yapıyorlar. Biz insanlar aşkın bir projenin parçası olmak istiyoruz."

Ford ya da General Motors gibi şirketlerin kurumsal, sosyal ya da ekolojik etikleri hakkında ne söylenirse söylensin, sağladıkları sendikalı iş imkânları nesiller boyu ailelerin kazançlı, hatta birçoğunun anlamlı bir şekilde istihdam edilmesini sağladı. Kuzey Amerika'daki işçi sınıfının hızla endüstriyel faaliyetlerin dışında kalması, yalnızca gelir güvenliğinin değil, aynı zamanda anlamın da kaybına yol açarak, dislokasyon salgınını şiddetlendirdi. Hizmet sektörü işlerinin ve Amazon depo işlerinin çoğalması, birçok toplulukta teşvik edilen bu şirket işlerine ait olma duygusunun yerini alamadı. Bu eğilimlerin insanların amaç duygusu ve bağlantı duygusu üzerindeki, içini boşaltan etkisi yirmi yıl önce HBO'nun *The Wire* dizisindeki liman işçisi karakter Frank Sobotka tarafından yürek burkan bir samimiyetle lobici bir arkadaşına ifade edilmişti: "Sorun ne biliyor musun Brucey? Biz bu ülkede eskiden bi *bok* yapardık, bi *bok* üretirdik. Şimdi tek yaptığımız elimizi yanımızdaki adamın cebine sokmak."

Sadece bireysel ve toplumsal akıl sağlığımız bağlantıya dayanmaz; fiziksel sağlığımız da öyledir. Biyopsikososyal yaratıklar olduğumuz için Batı kültüründe yükselen yalnızlık salgını psikolojik bir olgudan çok daha fazlasıdır: Bu bir halk sağlığı krizidir.

Yalnızlık konusunda önde gelen bir uzman olan merhum sinir-bilimci John Cacioppo ile meslektaşı ve eşi Stephanie Cacioppo, John'un 2018'deki ölümünden yalnızca bir ay önce *Lancet*'ta bir mektup yayımladılar. "Bir insanı sinirli, depresif ve benmerkezci yapan ve erken ölüm riskinde %26'lık bir artışla ilişkili bir durum düşünün" diye yazdılar. "Sanayileşmiş ülkelerde insanların yaklaşık üçte birinin bu durumdan etkilendiğini, on iki kişiden birinin ciddi şekilde etkilendiğini ve bu oranların arttığını düşünün bir de. Gelir, eğitim, cinsiyet ve etnik köken koruma sağlamıyor ve bu durum bulaşıcı. Durumun etkileri, bireylerin bir alt kümesinin karakterinin bazı özelliklerine atfedilemez, *bunlar sıradan insanları etkileyen durumun bir sonucudur*. Böyle bir durum var – *yalnızlık*."7

Kronik yalnızlığın yüksek hastalık ve erken ölüm riskiyle ilişkili olduğunu artık kesin bir şekilde biliyoruz. Kanser ve diğer hastalıklarda ölümleri artırdığı gösterilmiş ve günde on beş sigara içmenin zararlarıyla kıyaslanmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği'nin 2015'teki yıllık kongresinde sunulan araştırmaya göre, yalnızlık salgını en az artan obezite oranları kadar büyük bir halk sağlığı riskidir.⁸ Araştırmacı Steven Cole bana yalnızlığın genetik işleyişi bozabileceğini söyledi. Ve bunda şaşılacak bir şey yok: İzolasyon papağanlarda bile kromozom koruyucu telomerleri kısaltarak DNA onarımını bozuyor.⁹ Sosyal izolasyon bağışıklık sistemini baskılar, enflamasyonu ilerletir, stres aygıtını harekete geçirir ve kalp hastalığı ve felçten ölüm riskini artırır.¹⁰ Karşınıza geçmiş COVID-19 öncesi anlamda sosyal izolasyona atıfta bulunuyorum; pandemi bu sorunu ağır bir şekilde şiddetlendirdi ve bu birçok kişinin esenliğini kaybetmesine neden oldu.

Yalnızlığın bir sağlık tehlikesi olarak yükselişi, herhangi bir "bireysel seçim" kavramının yerini alan değerlerin ve uygulamaların yerleşmesiyle aynı zamana denk gelir. Dinamikler arasında azaltılmış sosyal programlar, halk kütüphaneleri gibi "ortak"

alanlara daha az erişim, savunmasız ve yaşlılara yönelik hizmetlerde kesintiler, stres, yoksulluk ve yerel toplulukları parçalayan ekonomik yaşamın amansız tekelleşmesi yer alıyor. Örneğin, tanıdık bir senaryoyu ele alalım: Walmart veya başka bir mega mağaza, bir belediyede şubelerinden birini açmaya karar verir. Kurucular mutlu, politikacılar yeni yatırımı memnuniyetle karşılıyor ve tüketiciler daha düşük fiyatlarla çok çeşitli mallar bulmaktan memnunar. Fakat sosyal etkileri nelerdir? Bölge insanına ait ve kendileri tarafından işletilen küçük işletmeler, pazarlama deviyile rekabet edemez ve kapanmaları gerekir. İnsanlar işlerini kaybeder veya daha düşük ücretle yeni iş bulmak zorunda kalırlar. Mahalleler tanıdık hırdavatçı, eczane, kasap, fırıncı, şamdan üreticisinden arındırılmıştır. İnsanlar artık yürüyerek birbirleriyle karşılaştıkları tanıdıklarıyla, bildikleri tüccarlarla selamlaştıkları yerel işletmelere gitmiyorlar; her biri arabalarında izole edilmiş bir halde, evden kilometrelerce uzaktaki penceresiz, estetikten yoksun bir depoya gidiyorlar. Hatta evden hiç çıkmayabilirler bile – çevrimiçi sipariş verebilecekken neden rahatsız olasınız?

Uluslararası anketlerin yalnızlıkta bir artış olduğunu göstermesine şaşmamalı. *New York Times*'ın 2016'da bildirdiğine göre, kendilerini yalnız olarak tanımlayan Amerikalıların oranı 1980'lerden bu yana iki katına çıkarak yüzde 20'den yüzde 40'a ulaştı.¹¹ Sağlık üzerinde oluşacak tahribattan endişe duyan İngiltere, yalnızlık bakanı atamayı bile gerekli buldu.

Yalnızlığın sistemik temellerini tanımlayan ABD Kamu Sağlığı Hizmetleri Birimi Başkanı Vivek Murthy şunları yazdı: "21. yüzyıldaki dünyamız; zamanımız, dikkatimiz, enerjimiz ve bağlılığımız için sürekli rekabet halinde görünen arayışlara odaklanmamızı gerektiriyor. Bu arayışların birçoğu, kendi içinde yarışmalardır. İş ve statü için rekabet ediyoruz. Mülk, para ve itibar için rekabet ediyoruz. Ayakta kalmak ve ilerlemek için mücadele ediyoruz. Bu arada, değer verdiğimiz ilişkiler genellikle bu kovalamacaya arasın-da ihmal ediliyor."¹²

İronik bir şekilde, bu COVID-19 öncesi makalenin çevrimiçi versiyonu "Sosyal Tecrit Bizi Nasıl Öldürüyor?" başlığını taşıyordu.

Dr. Murthy'nin "21. yüzyıldaki dünyamız" olarak adlandırdığı şeyin soyut bir varlık değil, belirli bir sosyoekonomik sistemin, farklı bir dünya görüşünün ve bir yaşam biçiminin somut tezahürü olduğu noktası kolayca gözden kaçabilir.

Yine de tüketim kültürümüzün, vaatlerini yerine getirmesi mümkün mü ya da bunu yapabilir mi? Bunlar, yerine getirildiğinde, daha tatmin edici bir yaşam sağlayabilir mi?

Bu soruyu Knox College'dan emekli psikoloji profesörü olan ünlü psikolog Tim Kasser'a sorduğumda yanıtı netti: "Araştırmalar tutarlı bir şekilde gösteriyor ki" dedi bana, "insanlar materyalist özlemlere hedef olarak ne kadar çok değer verirse, mutlulukları ve yaşam doyumları o kadar düşük oluyor ve günden güne daha az hoş duygular yaşıyorlar. Tüketim toplumu tarafından teşvik edilen hedeflere değer veren insanlar arasında depresyon, kaygı ve madde bağımlılığı da daha yüksek olma eğilimindedir." ACC olarak adlandırdığı Amerikan kurumsal kapitalizminin (*American corporate capitalism*) dört temel ilkesine işaret ediyor: "Kişisel çıkar, güçlü finansal başarı arzusunun, yüksek tüketim seviyelerine ve rekabete dayalı kişilerarası tarzlar üzerine bir dizi değeri besler ve teşvik eder."¹³

Tim, materyalist kaygılar ile empati, cömertlik ve işbirliği gibi toplum yanlısı değerler arasında bir tahterevallili salınımı olduğunu buldu: İlki ne kadar yükselirse, ikincisi o kadar alçalır. Örneğin, insanlar parayı, imajı ve statüyü birincil kaygılar olarak güçlü bir şekilde onayladıklarında, ekolojik olarak faydalı faaliyetlerde bulunma olasılıkları daha düşüktür ve kendilerini daha boş ve daha güvensiz hissedeceklerdir. Ayrıca daha düşük kaliteli kişilerarası ilişkilere sahip olacaklardır. Buna karşılık, insanlar ne kadar güvensiz hissedersen maddi şeylere o kadar odaklanırlar. Materyalizm doyum vaat edip bunun yerine içi boş bir doyumsuzluk ürettiği için daha çok arzu yaratır. Bu devasa ve kendi kendini devam ettiren bağımlılık sarmalı, tüketim toplumunun ürettiği

güvensizlikleri istismar ederek kendini korumasını sağlayan mekanizmalardan biridir.

Tüm biçimleriyle kopukluk –*yabancılaşma, yalnızlık, anlam kaybı* ve *dislokasyon*– kültürümüzün en bol bulunan ürünü haline geliyor. Hiç olmadığı kadar bağımlı, kronik hasta ve zihinsel açıdan sorunlu olmamıza; zihnimizin, bedenimizin ve ruhumuzun bu kadar yetersiz beslenmesinden dolayı zayıf düşmüş olmamıza şaşmamalı.

BÖLÜM 21

SENİ ÖLDÜRSE DE UMURLARINDA DEĞİL: STRATEJİ OLARAK SOSYOPATİ

Psikopatların hepsi hapiste değil. Bazıları toplantı odasında.

– R.D. Hare, Ph.D.*

Rob Lustig, endokrinologların doktorlar arasında en mutsuz ve tükenmişliğe en yatkın kişiler olduğunu iddia ediyor. Kendisi de onlardan biri olduğundan biliyor olsa gerek. Endokrinologlar adrenaller, tiroit, hipofiz ve pankreas gibi hormon üreten bezlerin metabolik hastalıklarında uzmanlaşmıştır. Ona kasvetin, kendisi ve meslektaşları için neden bu kadar mesleki bir tehlike olduğunu sordum. Dr. Lustig, “Giderek daha fazla sayıda iyileşmeyen insana bakıyoruz” diye yanıtladı. “Sanki, şu meşhur sözdeki gibi, biz su alan tekneden bir çay kaşığıyla su boşaltmaya çalışırken su dipteki açık bir delikten içeri akmaya devam ediyor.” Yan uzmanlık alanı olarak son birkaç onyılıda aralarında obezite, diyabet ve buna bağlı rahatsızlıkların oranlarının arttığı çocuklarla çalıştığı için böyle bir beyhudeliğe daha çok üzülüyor. Sayıları gitgide artan çocuklar, daha önce yalnızca yetişkinlerde bulunan kardiyovasküler hastalık belirteçlerini gösteriyor.”

Gemiyi sular altında bırakmaya devam eden dalga, diyor Dr. Lustig, hükümetler tarafından düzenlenmemiş birçok büyük

* British Columbia Üniversitesi’nden emekli profesör ve psikopati konusunda dünyaca ünlü bir uzman.

Dr. Lustig’in *The Hacking of the American Mind: The Science Behind the Corporate Takeover of Our Bodies and Brains* adlı kitabında belirttiği gibi.

şirketin kasıtlı olarak, azami gayret ve beceriklilikle bağımlılık yaratan dürtüleri beslemek için beynin zevk ve ödül devrelerini hedef aldığı bir kültürden kaynaklanıyor. “Bu yüzden sinirbilimcileri işe alıyorlar ve fMRI makineleri kullanıyorlar” diye devam ediyor. Başlangıçta bilincin ve beynin gizemlerini çözmesi amaçlanan sinirbilim, kâr güdüsünün başka bir hizmetçisi haline geldi. Aslında artık *nöropazarlama* diye bir alan var ve bunu ben uyduruyorum. Lustig, “Amaçları, mutluluğu bir şişede pazarlamak” diye ekliyor. Veya bir hamburgerde ya da yeni bir akıllı telefonda veya birçok uygulamasından birinde. Kısacası, bu şirketler çok rahat ve tamamen yasal bir şekilde kitlesel bağımlılık pazarında vicdansız manipülatörler olarak hareket ediyorlar.

Sistemin mutluluk diye sattığı şey aslında hazdır; kâr veya zarar arasındaki tüm farkı yaratan felsefi ve ekonomik bir ayrım. Rob Lustig’in işaret ettiği biçimiyle haz, “Bu iyi hissettiriyor. Daha fazla istiyorum” durumudur. Öte yandan mutluluk, “Bu iyi hissettiriyor. Ben memnunum. Ben tamamdım” duygusudur. Bu, benim bağımlılıklar ve beyin kimyası anlayışıyla mükemmelen örtüşüyor. Bazı yönlerden benzer olsalar da haz ve mutluluk farklı nörokimyasal yakıtlarla çalışır: Haz her ikisi de kısa süreli patlamalarla işleyen dopamin ve afyonları kullanır, memnuniyet ise daha düzenli, yavaş salınan serotonin aparatına dayanır. Serotoninerjik maddelere veya davranışlara bağımlı olmak çok zordur. Bununla birlikte, *tüm* bağımlılıklar dopamine (teşvik/motivasyon) ve/veya beynin opioid (haz/ödül) sistemlerine hükmeder. Memnuniyetin yokluğunda ve özellikle anlık tatminde arandığında haz bağımlılık yapabilir, dolayısıyla bundan kâr sağlanabilir. Memnuniyet hiçbir ürün satmaz; geçici olduğu durumlar dışında, ki o zaman da bu hiçbir şekilde memnuniyet sayılmaz, daha ziyade *Mad Men*’in* kurgusal reklam ustası Don Draper’ın dediği gibidir: “Mutluluk nedir? Daha fazla mutluluğa ihtiyaç duymadan önceki andır.” Bir meta olmayan gerçek mutluluk, kendi kendini hükümsüz kılmaz.

* 20. yüzyılın ortalarındaki reklamcılıkla ilgili, eleştirmenlerce beğenilen TV dizisi.

Nöropazarlama, insan bilincinin, bilinçli olarak beynin dopamin/endorfin işlevlerinin hiperaktivasyonunu ve sürekli ajitasyonunu amaçlayan, stratejik bir istilasıdır. Bu çaba, örneğin, yılın en çok okunan kitaplarından biri olan Michael Moss'un 2013 yılında gıda endüstrisi üzerine araştırmacı gazetecilik çalışması olan *Tuz Şeker Yağ: Gıda Endüstrisi Bizi Nasıl Bağımlı Hale Getirdi* adlı kitapta gayet iyi listelenmiştir. O da sağlık sonuçlarını hiçe sayarak insanları bağımlılık yapan abur cuburlara bağlamaya yönelik kasıtlı kurumsal komployu belgeledi. Bilim insanlarının ve pazarlama sihirbazlarının uzmanlığını birleştirerek, beynin haz merkezlerini en çok harekete geçiren şeker, tuz ve yağın* mükemmel karışımı olan "mutluluk noktasını" bulmak için çalışmalar yapıldı. Kitle-sel bağımlılıkları teşvik etmek için –bugünün deyiimiyle– bu zihin *hack*'leme, doğrudan özgür iradenin altını oyar – nörokimyasal olarak demek istiyorum. Kasten prefrontal korteksin arzuları geçersiz kılma gücü azaltılır ve alt duygusal devrelerin rasyonel düşünceyi altüst etme kapasitesi artar. Bu, yaygın serbest girişim materyalizminin, tıpkı finansal piyasaları "deregüle etmesi" gibi, beyni deregüle etmek için nörofizyoloji bilimini nasıl gasp ettiğinin korkunç bir örneğidir.

Bu tür faaliyetleri "komplo" olarak adlandırmak, özellikle 11 Eylül ve COVID-19 sonrası dönemlerde aşırı kullanım nedeniyle anlamını biraz yitirmiş olsa bile abartı değildir. Yine de saçma sapan komplo teorileri, saf ve öfkeli kişiler arasında çok çabuk yer buluyorsa, altında yatan manipüle edilme korkusu gayet makuldür. Sağlığa yönelik doğrudan saldırılar da dahil olmak üzere kurumsal suçların geçmişi, halkı kâr için aldatmaya yönelik iyi belgelenmiş planların bir özetidir. Her biri, bir şekilde deşifre olana kadar gizlidir. Sapmalardan uzak, hepsi sistemin açgözlü mantığına sıkı sıkıya sadıktır. Hayata zarar veren ama kazançlı aldatmacalar ilahtan hammadde çıkarımına, uçak yolculuğundan araba imalatına ve gıda üretimine kadar hemen hemen her sektörde ve

Veya duruma göre, kafein gibi diğer bağımlılık yapan maddeler: Örneğin, dopamin artırıcı içecek Red Bull, eğer reklam dürüst olsaydı, etiketine bir niteleyici ekleyecek ve kendisini "yenilenemeyen bir enerji içeceği" olarak adlandıracaktı.

en prestijli firmalarda defalarca ortaya çıkmıştır. Kontrolü güçlü ve “saygın” insanların, hatta zihinlerinde toplum yanlısı değerlerin reddinin kabul edilebilir hale geldiği, günahattan çok erdem ve her iki durumda da bir gereklilik olduğu hayırseverlerin elinde tuttuğunun üzerinde durmamıza gerek bile yok.

Bu tür manipölasyonların, ifşa edildiğinde bile protesto edemeyecek kadar duyarsızlaşmış veya anlamlı alternatifler hayal edemeyecek kadar teslim olmuş bir halkta uzun vadeli önemli bir tepki yaratmaması artık beni şaşırtmıyor. Popüler öfke, geçici olarak alev alev yansa bile, yapısal değişime dönüşmez. İnsan sağlığına ve insani etiğe yönelik kitlesel saldırılar –daha iyi bir kelime olmadığı için– tamamen normalleştirildi. Muhbir Edward Snowden, 2021’de İngiliz komedyen ve podcast sunucusu Russell Brand’e “En büyük komplolar açıkça yapılan ve kötü şöhreti bilinenlerdir” demişti. “Bunlar teori değil, uygulamadır: Hukuk, politika, hükümet, teknoloji ve finans sistemleri yoluyla ifade edilen uygulamalar... Bunları kanıksamış haldeyiz. Bu da bizi, *komple yöntemlerinin sıradanlığını, hırslarının açgözlülüğüyle ilişkilendiremez hale getiriyor.*”¹ Bu komplo gerçekçiliğidir, komplo teorisi değil. Toplumun en üst basamaklarındaki bu yaygın hilekârlığın görmezden gelinmesi ya da en iyi ihtimalle nüfusun çoğu tarafından tolere edilmesi, elit kontrolün etkinliğine ve kültürümüzün telkin ettiği sosyal karakterin pasifliğine işaret ediyor.*

Rob Lustig, Amerika Birleşik Devletleri’ni “dünyanın uyuşturucu başkenti” olarak adlandırıyor ve bununla kokain, eroin veya metamfetamin, hatta OxyContin gibi kitlesel olarak pazarlanan opioidlerden bahsetmiyor. O, 2013 yılında Hollanda sağlık bakanının “bağımlılık yapıcı ve tüm zamanların en tehlikeli uyuşturucusu” olduğunu ilan ettiği bir madde olan şekere atıfta bulunuyor. “Bağımlılık” bunun için abartılı bir terim değil. Harvard Tıp Fakültesi’nde yapılan bir çalışmada, glisemik indeksi yüksek yiyecekleri –yani

Sosyal karakter 14. Bölüm’ün konusuydu.

pratikte kan şekeri seviyelerini hızla yükselten abur cuburları– sindiren insanların daha çabuk acıktıkları bulundu. fMRI taramalarında, kokain veya eroin gibi uyuşturucular tarafından uyarılan beyin bölgelerinde aktivasyon görüldü.² Kârlı bir ritmi asla kaçırmayan çokuluslu şirketler, şeker yüklü karışımları çocuklara şiddetle pazarlıyor ve travma, sefalet ve dayanılmaz bastırılma nedeniyle bağımlılık yapan maddelere karşı özellikle savunmasız olan insanları avlıyorlar. Bu, Amerika Birleşik Devletleri’ndeki fakir siyah insanları ve Brezilya’nın *favela* denen derme çatma köylerinin sakinlerini kapsıyor. Birçok “gelişmekte olan” ülkede –hem küçümseyici hem de gerçeği örtbas etmeyi başaran bir terim– yoksul kadınlar grupları halinde kapı kapı dolaşmak üzere işe alınıyor ve bu tür çerçöp ürünleri zaten yetersiz beslenen yurttaşlara satıyor.

Sağlık ve uzun ömürlülük maliyetleri, COVID-19 pandemisi için olan en kötü tahminlerden bile çok daha büyük. *Lancet*’ta yayımlanan bir raporda, 2017 yılında dünya çapında on bir milyon ölümün sebze, tohum ve kabuklu yemişler içeriği eksik olan ancak tuz, yağ ve şekerle dolu beslenme düzenlerine bağlanabileceği tespit edildi.³ Amerikan Kalp Derneği’ne sunulan bir başka araştırmaya göre, şekerli içecekler tek başına dünya çapında 180.000’e kadar ölümden sorumlu olabilir.⁴ Buna Coca-kolonizasyon adı veriliyor.

Kuzey Amerika Serbest Ticaret Anlaşması’nın doğal bir sonucu olan tarımın şirketleşmesi neticesinde, Meksika şimdi obezite ve ilgili hastalıklarda dünya liderliği için ABD ile rekabet ediyor. BBC, Ağustos 2020’de “Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü tarafından yapılan bir araştırmaya göre, Meksika nüfusunun yaklaşık %73’ü aşırı kilolu ve bu oran 1996’da nüfusun beşte biri kadardı” diye bildirdi.⁵ CBS News’e göre, “Çocukluk çağı obezitesi on yıl içinde üç katına çıktı ve gençlerin yaklaşık üçte biri de [fazla kilolu]. Uzmanlar, bu ağır çocukların her beşinden dördünün yaşamları boyunca böyle kalacağını söylüyor.”⁶ Meksika’da her yıl dört yüz binden fazla diyabet vakası teşhis ediliyor ve ölenlerin sayısı ülkenin korkunç uyuşturucu savaşlarında öldürülenleri aşıyor.*

Yüksek obezite ve diyabet oranlarını azaltmak için umutsuz ve muhtemelen boşuna bir girişimle, Meksika’nın Oaxaca eyaleti çocuklara abur cubur ve şekerli içeceklerin satışını yasakladı.

Kanada; Avustralya, Yeni Zelanda ve Asya'nın da yer aldığı yarışta hızla arayı kapatıyor. Çin'de yetişkin obezite oranı 1991 ile 2011 arasındaki yirmi yılda yüzde 20,5'ten yüzde 42,3'e çıkarak ikiye katlandı. Orada da Coca-Cola, kârını artırmak için hükümet politikasını şekillendirmede büyük bir etkiye sahip.⁷

Eskiden göbeğiyle ünlü bir adam olan İngiltere başbakanı Boris Johnson, 2020'de birkaç günlüğüne onu yoğun bakımda tutan yeni koronavirüsle yakın temasının ardından bir kilo verme vaizi oldu. Başbakan, iyileşmesinin ardından "Normalde dadılığa veya patronluk türü siyasete inanan biri değilim" dedi. "Fakat gerçek şu ki obezite gerçek komorbidite faktörlerinden biridir. Açıkçası kilo vermek, kendiniz için COVID riskini azaltmanın yollarından biri." Daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarını savunan ve abur cubur reklam ve pazarlamasını düzenleyen hükümet politikaları oluşturdu. Tam üstüne bastın, denilebilir. Yine de, Johnson bilimsel olmayı seçmiş olsaydı, yoksulluğu ve BAME (siyah, Asyalı veya etnik azınlık) olmayı koronavirüs morbiditesi ve ölümü için başlıca risk faktörleri olarak listeleyebilirdi. Ayrıca, partisinin neredeyse yarım yüzyıldır savunduğu kemer sıkma ve bırakınız yapsınlar politikalarının ortaya çıkışından bu yana uluslararası alanda dramatik bir şekilde yükselen obezitenin toplumsal olarak ortaya çıkan bir durum olduğunu kabul edebilirdi. Ülkesindeki yetişkinlerin yaklaşık üçte ikisi ve altı yaşındaki çocukların üçte biri obez veya fazla kilolu. Ulusal Sağlık Servisi'ne göre, 2018-2019 istatistik yılında İngiltere'de obezitenin faktörlerden biri olduğu 876.000 hastaneye yatış oldu, bu önceki on iki aya göre yaklaşık yüzde 25'lik bir artıştı.⁸

Tıpkı reçeteli ilaç ölümlerinin münhasıran kurumsal manipülasyondan kaynaklanmaması gibi, gıda veya tütünle ilgili sağlık sorunlarının tümü doğrudan halkın zihninin ticari amaçla "hack"lenmesine" bağlanamaz. Manipülasyonun, küreselleşmiş kapitalizmin sağlamlaştırdığı yaşamın stresleri, kopuklukları ve altüst oluşları tarafından mümkün kılındığını söylemek daha doğrudur. Durham Üniversitesi'nde sırasıyla halk sağlığı politikası ve halk sağlığı coğrafyası profesörleri olan Ted Schrecker ve Clare

Bambra, son ekonomik eğilimlerin sağlık üzerindeki etkilerini incelediler. “Şu anda en neoliberal olan ve 1980-2008 yılları arasında neoliberalizmde en büyük artışları yaşayan ülkeler (...) buna bağlı olarak daha yüksek obezite ve fazla kilo oranlarına sahipti” diyorlar. “Bu, obezite salgınının zamanlamasının ve uluslararası yayılımının neoliberalizmin yükselişini ve yayılmasını yansıttığını gösteriyor.”⁹ Boris Johnson’ın kilo vermeyi teşvik kampanyasında yüzleşmek istemediği konu buydu.

Dünya çapındaki obezite salgını, önceki bölümlerimizde tartışılan uluslararası stres salgınının ve modern çağıma özgü mevcut yaşam tarzı zorluklarının bir göstergesidir: zaman eksikliği, egzersiz eksikliği, artan güvensizlik, aile bağlarının eksikliği, cemiyet kavramının kaybı ve sosyal ağ erozyonu. Yaşamın, insanları sağlıklı beslenmeye ve kendine zarar verme alışkanlıklarına iten birçok yönü vardır; başlıca suçlular duygusal acı, stres ve sosyal dislokasyondur. Gördüğümüz gibi, kompulsif aşırı yeme –tüm bağımlılıklar gibi– başlı başına strese bir tepki ve travmanın etkilerini yatıştırmanın bir yoludur. “Mesele ne yediğin değil” demişti biri zekice, “seni neyin yediği.” Stres, insanları sağlıklı yiyecekleri “seçmeye” ve yanlış yerlerde kilo almaya teşvik ederek hastalıklara önayak olur. Aynı zamanda serotonin/hoşnutluk devrelerini tüketerek beynin işleyişini kısa vadeli, dopaminle beslenen zevk mekanizmalarına kaydırır.

Bilim ve psikoloji alanlarında fazlasıyla ödüllendirilen köleleri tarafından hizmet edilen kurumsal seçkinler, onlara güç veren sistemin yarattığı stresten nasıl yararlanacaklarını iyi biliyorlar. Bunu yapmasalardı işlerini yapmıyor olurlardı.

Halkın gözünü aldatmak söz konusu olduğunda Big Food da bunun dışında değildir. Nicholas Kristof, 2017’de *New York Times*’ta ilaç endüstrisinin, “25 yıl boyunca tüm ülkeyi sistematik bir şekilde manipüle ettiğini” yazdı ve “geçen yıl Amerikalıların uyuşturucudan kaynaklanan 64.000 ölümünün –Vietnam ve Irak

Savaşlarında toplamda ölen Amerikalılardan daha fazla- çoğundan bu endüstrinin yöneticileri sorumludur. Opioid krizi -Latin uyuşturucu baronları ve Amerikan ilaç yöneticileri gibi- açgözlü insanların elde edilebilecek inanılmaz kârları gördüklerinde insanlıklarını kaybetmeleri nedeniyle ortaya çıktı.” Peki buna hükümetin tepkisi ne oldu? Kristof’un sözleriyle, “Politikamız şuydu: ‘15 kişiyi opioid bağımlısı yaparsan cehennemde çürümeyi hak eden bir haydut olursun; 150.000 kişinin bağımlı hale getirirsen büyük bir ikramiyeyi hak eden bir pazarlama dehası oluyorsun.’”¹⁰ Sackler’lar tarafından kontrol edilen bir şirket olan Purdue gibi “Büyük İlaç” firmalarının, OxyContin gibi opioidleri doktorlara nispeten güvenli analjezikler olarak tanıttığı geniş kitleler tarafından biliniyor. Bunu, ilaçlarının bağımlılık yapma potansiyelinin tamamen farkında olarak yaptılar. Yıllar içinde yüz binlerce insan öldü.

Bu arada, Sackler’lar erdemli kamu hayırseveri kisvesine büründüler: Birinci sınıf hayırseverlik dünyasında yerleşmiş bir fenomen. Bu uyuşturucu vurguncusu aile, Kuzey Amerika’dan, Avrupa’ya ve İsrail’e dünyanın dört bir yanındaki hastanelere, tıp fakültelerine ve müzelere yardımlarını -ve üzerinde güzel kabartmalı isimlerini- bahşetti.

Kristof’un değişen neticeler hakkındaki görüşü benim kendi deneyimime çok yakındı. Downtown Eastside’daki herhangi bir hastam birkaç ons kokain satarken tutuklanırsa -keyfi olarak yasadışı hale getirilen alışkanlıklarını finanse etmek için çaresizlik içinde olan pek çok kişi gibi- hapse atılacaktı. Bu arada, bu hafta ben yazarken, birçok kişiyi çileden çıkaran bir mahkeme kararı açıklandı: 4,5 milyar dolarlık önemsiz bir para cezası pahasına, Sackler’lar servetlerini elinde tutuyor ve hiçbir suçlamayla karşı karşıya kalmıyor. Gagalarında milyarlarca dolar tutan kuşlar -belki de akbabalar demeliyim- kadar özgür.*

Adil olmak gerekirse ilaç şirketleri sadece, onlarca yıldır ürünlerinin sağlık tehlikelerini reddeden, aktif olarak gizleyen ve

* Bu uzlaşma o zamandan bu zamana temyiz üzerine bozuldu ve bu kitap yayına hazırlanırken mahkeme destanı devam ediyor. Bölüm 33’te Sackler’lar hakkında daha fazla bilgi yer alıyor.

düzenleme çabalarına direnmeye devam eden tütün endüstrisinin timsallerini takip ediyorlardı.¹¹ Tütün yılda yaklaşık kırk beş bin Kanadalıyı öldürüyor; bu aşırı doz opioiddan ölenlerin on katı – sigaraya bağlı hastalık ve takatsizlik çeken binlerce kişiden bahsetmiyorum bile. Tütün kullanımı nedeniyle dünya çapında ölenlerin sayısı her yıl yedi milyonu aşıyor.¹² Ölen her kişiye karşılık otuz kişi kronik hastalıkla yaşıyor.

Yetenekli fırsatçılar olarak, tütün şirketleri de en savunmasızları hedef alarak hiçbir açığı gözden kaçırmıyorlar. *New York Times*, “Mentollü sigaralar onlarca yıldır Amerika Birleşik Devletleri’ndeki siyahilere agresif bir şekilde pazarlandı” diye bildiriyor. “Gıda ve İlaç İdaresi’ne göre, sigara içen siyahilerin yaklaşık yüzde 85’i Newport ve Kool dahil mentollü sigara markalarını kullanıyor. Araştırmalar, mentollü sigaralara bağımlı olmanın sade tütün ürünlerine göre daha kolay ve bırakılmasının daha zor olduğunu gösteriyor.”¹³ (Bu yazının yazıldığı tarihte, Biden yönetimi mentollü sigara satışını yasaklamayı planladığını belirtmişti.) Şimdi engellenmekten uzak olsa da kısıtlı ürünlerini daha zengin ülkelerde satan çokuluslu tütün, alkol, şekerli içecek ve abur cubur tüccarları, bakışlarını, kuralların daha gevşek ve hükümetlerin daha esnek olduğu sözde gelişmekte olan dünyaya çevirdi. Milyonlarca kişi hastalanacak, milyonlar ölecek – “ölecek” değil, ölüyor.

Ne tür insanlar bilerek milyonlarca insanın hastalanmasına ve ölümüne neden olur? *The Corporation: The Patological Pursuit of Profit and Power* [Tüzelkişi: Patolojik Kâr ve Güç Arayışı] adlı kitabı aynı adlı ödüllü belgeselin temelini oluşturan hukuk profesörü Joel Bakan,* şirketleri insanlara uyguladığımız standart ruh sağlığı önlemleri ışığında değerlendirmek için yola çıktı. ABD yasalarının 1800’lerin sonlarından beri şirketleri “kişiler” olarak kabul ettiği göz önüne alındığında, değerlendirme tamamen adildir. “Böyle bir bakış açısından bakıldığında, birçok şirket vicdansız hareket eden ‘sosyopat’ kriterlerini karşılıyor: eylemlerinin sonucunda diğer insanlara ne olduğunu umursamamak; sosyal veya yasal normlara uyma zorunluluğu, suçluluk veya pişmanlık

Bkz. 13. Bölüm

duymamak” dedi bana. Bu son derece sağlam bir argüman – akıl sağlığı açısından, sınırsız güce sahip, gerçekleri karartmaya ve yalanlar yayınlamaya, hastalık ve ölüm ekmeye oldukça istekli, sorumsuz “kişileri” başka nasıl görebiliriz?

İkinci bir görüşe ihtiyaç duyan varsa, New Yorklu psikanalist Steven Reisner bir görüşle hazır.* “Narsisizm ve sosyopati kurumsal Amerika’yı tanımlar” diyor. “Ancak 21. yüzyıl Amerikası’nda narsisizm ve sosyopatinin hastalık olduğunu düşünmek tamamen yanlıştır. Günümüz Amerikası’nda narsisizm ve sosyopati birer *stratejidir*. Ve özellikle iş, siyaset ve eğlence dünyasında çok başarılı stratejilerdir.” Buna, bir şekilde bu antisosyal özelliklerin eşyanın tabiatına aykırı olduğu fikrine anormal efsanesi diyelim; eşya olduklarını söylemek daha doğru olur.

Neden böyle stratejiler izlensin? Dizginlenmemiş serbest piyasa ideolojisinin koruyucu azizi, Nobel Ödüllü ekonomist Milton Friedman, buna bir anlam veremedi. “Her şeyden önce, bana şunu söyleyin” demişti bir röportajında, “açgözlülük üzerinden çalışmayan bildiğiniz bir toplum var mı? Rusya’nın açgözlülük üzerinden hareket etmediğini mi düşünüyorsunuz? Çin’in açgözlülükle yönetilmediğini mi düşünüyorsunuz?.. Dünya, kendi ayrı çıkarlarının peşinde koşan bireyler üzerine kuruludur.”¹⁴ Friedman ayrıca, “İş dünyasının sadece ve sadece tek bir sosyal sorumluluğu vardır: kaynaklarını kullanmak ve kârını artırmak için tasarlanmış faaliyetlerde bulunmak” gibi sağlam bir kural koymuştur.¹⁵ “Sosyal sorumluluk” ifadesinin kullanımına dikkat edin: Friedman, kişisel çıkarıcı, asgari düzeyde düzenlenmiş kurumsal kapitalizmin *herkes için en iyisi* olduğuna sonuna kadar inanıyordu. Dolayısıyla, ihanetin farkında ve filmin sonunda hak ettiğini bulması kaçınılmaz olan bıyık buran türden bir kötü adam olarak değil, “normal” politik-ekonomik çevrelerde hâlâ seçkin duruşu olan bir teorisyen olarak ne tür bir toplum olduğumuz hakkında çok şey söylüyordu.

Bakan bana, başlangıçta şirketleri “temelde sağlıklı, demokratik bir toplumu” rahatsız eden sağlıksız yaşam formları olarak

* Reisner, “psikoloji ve kapitalizmin çarpıştığı yere” ilgi çekici bir bakış olan “Madness: The Podcast”in sunuculuğunu yapıyor.

hayal ettiğini söylemişti. Artık buna inanmıyor. “Patoloji metastaz yaptı – patojen konağı enfekte etti” diyor.

İnsanlık, bu yazının yazıldığı dönem itibariyle, dünyanın pek çok bölgesini harap eden ve gezegensel yaşamın kendisini tehdit eden iklim krizinden daha ağır ve olumsuz sonuçları olan bir zorlukla karşı karşıya kalmadı. Kanımca, pek çok ön uyarı almış, ancak onyıllar boyunca kâr veya güç uğruna tehdidi en aza indirmiş veya inkâr etmiş şirketler ve hükümet sahalarındaki sosyopatik davranışları daha canlı bir şekilde gösteren başka bir sorun yoktur.

1800 yılında, büyük Alman doğa bilimcisi ve coğrafyacı Alexander von Humboldt, Venezuela’daki sömürge çiftliklerinin çevreye verdiği zararı gördükten sonra, insan faaliyetinin iklim üzerindeki etkisi konusundaki ilk alarmı çaldı. Ekolojiye müdahalemizin “gelecek nesiller üzerinde öngörüleemeyen bir etkisi” olabileceği kehanetinde bulundu.¹⁶ İki yüzyıldan fazla bir süre sonra, 153 ülkeden on bir binden fazla önde gelen bilim insanı acil bir uyarıyı onaylamayı gerekli gördü. “Açık ve net bir şekilde Dünya gezegeninin iklimsel bir acil durumla karşı karşıya olduğunu beyan ediyoruz” diye yazdılar. “Sürdürülebilir bir geleceği güvence altına almak için yaşam biçimimizi değiştirmeliyiz. [Bu], küresel toplumumuzun işlev görme ve doğal ekosistemlerle etkileşim biçimlerinde büyük dönüşümler gerektiriyor.”¹⁷ Kırk yıl önce, ilk uluslararası iklim konferansı Cenevre’de yapılmış ve büyük ölçüde göz ardı edilmişti. O zamandan beri, dünyanın dört bir yanındaki bilim insanları, aktivistler ve sağlık uzmanları tarafından tekrar tekrar ikazlarda bulunuldu. 1992’de, iklim savunucusu Greta Thunberg, dünya politikacılarına iklimi korumadaki başarısızlıkları konusunda seslenmeden çok önce –aslında Thunberg doğmadan çok önce– on iki yaşındaki Kanadalı aktivist Severn Cullis-Suzuki, Rio de Janeiro’da ilk BM Dünya toplantısında bir araya gelen liderlere seslenmişti. “Bugün buraya gelişimin gizli bir gündemi yok” demişti. “Geleceğim için savaşıyorum. Geleceğimi kaybetmek, bir

seçimi veya borsadaki birkaç puanı kaybetmek gibi bir şey değil. Gelecek nesiller adına konuşmak için buradayım.” Şu anda dünyanın dört bir yanındaki insanların refahını etkileyen ve varoluşumuzun temelini tehdit eden, yaklaşan bir felaket karşısında ne yapıldığını –daha doğrusu *yapılmadığını*– biliyoruz.

Journal of the American Medical Association 2014 yılında “Sağlık iklim değişikliğine ayrılmaz bir şekilde bağlıdır” uyarısında bulunmuştu. Sağlık üzerindeki etkileri oldukça iyi bir şekilde belgelenmiştir. Dört yıl sonra *Lancet* şunları bildirdi: “2000 yılına kıyasla 2017’de 157 milyon daha fazla insanın sıcak hava dalgası olaylarına maruz kalmasıyla birlikte, aşırı sıcaklara karşı savunmasızlık 1990’dan bu yana her bölgede istikrarlı bir şekilde arttı.”¹⁸ *Lancet*, *British Medical Journal* ve *New England Journal of Medicine* da dahil olmak üzere uluslararası iki yüz sağlık dergisinin editörleri, *Wall Street Journal*’ın “benzeri görülmemiş bir savunma” olarak nitelendirdiği bir yazıda siyasi liderleri iklim krizi konusundaki başarısızlıkla yüzleşmeye çağırarak “küresel halk sağlığı için en büyük tehdit” olarak nitelendirdi.¹⁹ İklim değişikliğinin zararları, kardiyovasküler hastalık ve enfeksiyonlara yatkınlık gibi akut ve kronik fiziksel hastalıkların yanı sıra ruh sağlığı sorunlarını da kapsıyor. Özellikle kalp veya böbrek rahatsızlıkları, diyabet ve solunum rahatsızlıkları olan kişiler risk altında. Halihazırda milyonları etkileyen başlıca stres faktörleri olan gıda ve su güvensizliğinden bahsetmeme gerek bile yok.

Dünyamızın sağlığına yönelik bu aktif ve duygusuzca umursamazlığın temelinde, gezegen çapında zehir saçan ve bu kitabın “toksik kültür” altbaşlığındaki herhangi bir metaforu ortadan kaldıran en güçlü varlıkların sosyopatolojisi yatmaktadır. “Petrol şirketleri, hükümetin eylemlerini engellemek için milyarlarca dolar pompaladı. İklim bilimine şüphe ve küçümseme yağıdırmak için düşünce kuruluşlarına fon sağladılar ve emekli bilim insanlarına ve sahte taban örgütlerine para ödediler. Sera gazı emisyonlarını azaltmaya yönelik uluslararası girişimleri engellemek için özellikle ABD Kongresi’ndeki politikacılara sponsor oldular. Kamu imajlarını yeşile boyamak için büyük yatırımlar yaptılar.”

Guardian'ın 2019'da bildirdiği gibi, *New York Times* ve diğer birçok yayının tarafından da sıklıkla ele alınan bir senaryo. Sadece geçmişten de bahsetmiyoruz: 2020'de en iyi yüz veya daha fazla Amerikan şirketi siyasi bağışlarını büyük ölçüde iklim yasasını geciktirme sicili olan milletvekillerine kanallandırdı. Hiç şüphe yok ki böylesi büyük bir eli açıklık, aynı politikacıların aynı zamanda büyük sermayenin çıkarlarını hevesle destekleyeceklerinin kesinliğini de gösteriyordu. Finansal kazançla karşılaştırıldığında iklim, pekâlâ, küçük bir değişikliktir.

Tıbbi açıdan bakıldığında, Joel Bakan'ın metastaz yapan patoloji hakkındaki yorumu bundan daha yerinde olamazdı. Vücutta bir hücre, tüm organizma pahasına çoğalmaya başlarsa, yakındaki dokuları yok eder ve diğer organlara yayılırsa, konağın enerjisini çalarsa, savunmasını devre dışı bırakırsa ve sonunda onun hayatını tehdit ederse bu kontrolsüz büyümeye kanser diyoruz. Böylesine anormal ve habis bir dönüşüm, hayata karşı donanmış gibi görünen bir sistem tarafından yönetilen dünyamızı kuşatıyor. Anormal olan norm haline geldi, doğal olmayan kaçınılmaz hale.

Kâr mantığında açgözlülük inançtır ve sağlık tali zarardan başka bir şey değildir. Endokrinolog Rob Lustig bana alaycılıkla iç rahatlatan bir tonla, "Ölmeni istediklerinden değil" dedi. "Tek istedikleri senin paran. Bunun seni öldürüp öldürmemesi umurlarında değil."

BÖLÜM 22

SALDIRIYA UĞRAYAN BENLİK DUYGUSU: IRK VE SINIF NASIL RAHATSIZLIK VERİR?

Babam bize Kızılderili olduğumuzu söylediğinde ağabeyim elini kaldırdı ve gözlerindeki yaşlarla babamıza sordu: "Ama biz hâlâ kısmen insanız, değil mi?"

– Helen Knott, *In My Own Moccasins*

Savaş sonrası Macaristan’da bir çocuk olarak geniş ailemin ve topluluğumun çoğunun hayatına mal olan soykırımın ardından, sık sık etnik kimliğim nedeniyle hakarete uğradım. Bir keresinde bir arkadaşımın beni nasıl savunduğunu asla unutmayacağım: “Onu rahat bırakın” diye azarlamıştı zorbaları. “Yahudi olması onun hatası değil.” Başkalarının bana bakış açısını özümseyerek o suçsuz “hata”nın yıpratıcı utancını uzun süre taşıdım.

Hayatımın erken dönemlerinde “ötekileştirilme” konusundaki bu tür bir ilk elden deneyime rağmen, ergenliğimden beri baskın bir kültürün ayrıcalıklı bir üyesi –Kuzey Amerika’da beyazları temsil eden orta sınıf bir erkek– olarak durumum dünyayı nasıl gördüğüme de sızdı. Başka geçmişlere sahip insanların taşıdıkları, katlanmak zorunda oldukları sınavlar konusunda hâlâ kör noktalara sahip olmaya yatkınım. Aramızdaki ayrıcalıklı kişiler için herkesle aynı sokaklarda yürüdüğümüzü varsaymak çok kolaydır. Dünya’nın uydu görüntüsü öyle yapmamızı önerse de yer seviyesinde durum böyle değil. Kanada’daki Yerliler veya Amerika’daki siyahlar, beyaz muadilleriyle aynı zeminde mi yürüyor, aynı günlük engellerle mi karşılaşılıyor, aynı tür sıkıntılardan mı geçiyor? Kesinlikle hayır.

Ölümünden sonra yayımlanan otobiyografisinin başlarında, devrimci siyahi lider Malcolm X, kim olduğunu reddeden bir toplumun standartlarına göre kendini yeniden yaratmaya çalışırken kendini alçalttığından söz ediyor. Genç bir adamken saçının doğal kıvrıcıklığını yok etmek için kafa derisini yakıyordu. “Bu, kendimi aşağılamaya yönelik ilk ve gerçek büyük adımımı” diye yazıyor, “beyaz bir adamın saçı gibi görünmesi için tam anlamıyla etimi yakıyordum.”¹ Uzun yıllar sonra, İslam Ulusu’nun bir lideri olarak Malcolm, izleyicilerine kendi nefretleriyle yüzleşmeleri için meydan okudu. “Sana saçının dokusundan nefret etmeyi kim öğretti?” diye sordu. “Beyaz adam gibi olmak için ağartacak kadar teninin renginden nefret etmeyi sana kim öğretti? Sana burnunun ve dudaklarının şeklinden nefret etmeyi kim öğretti? Başının tepesinden ayak tabanlarına kadar kendinden nefret etmeyi sana kim öğretti?” Doğu Avrupa’daki kolayca tanımlanabilen “etnik” görünüşümün fazlasıyla bilincinde olduğum için bu sözleri okuduğumda irkildim.

Malcolm’un yıkıcı soruları, zihinsel veya duygusal benlik kavramının çok ötesine geçiyor. Kendini reddetme, esenliğin her yönüyle ilgili güçlü fizyolojik boyutlara sahiptir. Erken yaşlardan itibaren ırkçılığın en keskin ve en derin zararlarından biridir.

Kanadalı doktor Dr. Clyde Hertzman* “biyolojik içe işleme” kavramını icat etti ve bununla tam olarak bu kitapta sayısız şekilde incelediğimiz şeyi kastediyordu: Sosyal çevrelerimiz ve deneyimlerimiz, kendi deyimiyle, “erken yaşta içimize işleyerek” biyolojimizi ve gelişimimizi şekillendiriyor. Hertzman, yaşam olaylarının cilde, sinir sistemine ve içorganlara yaptıklarına atıfta bulunarak kelimenin tam anlamıyla “içine işlemeyi” kastediyordu. Örneğin, Kanada Yerlilerinin diğerlerinden daha fazla hastalıktan mustarip olması ve daha erken ölmesi genetik kaderin bir sonucu değildir. Irkçılık ve yoksulluk pek çok yönden içimize işliyor.

* Elli dokuz yaşındaki zamansız ölümüne kadar Dr. Hertzman, British Columbia Üniversitesi ve Kanada’da Sağlık Hizmetleri ve Epidemiyoloji Bölümü’nde profesör, nüfus sağlığı ve insani gelişme araştırma kürsüsünün başkanıydı. Sağlığın sosyal belirleyicileri konusundaki araştırmalarıyla uluslararası üne sahipti.

Bu bölüm, çok büyük bir konuya travma odaklı kısa bir bakış sunuyor: Sağlığın iki temel sosyal belirleyicisinin –ırk ve ekonomik durum– nasıl biyolojik olarak yerleşik hale geldiğine. Bir sonraki bölümde üçüncüsünü, cinsiyeti, ele alacağım. Ama burada ayrıymış gibi davransam da bağımsız işlev gördüklerini düşünmek yanlış olur. Pek çok kişi için, neyin hangisine ait bir fonksiyon olduğunu ortaya çıkarmayı neredeyse imkânsız hale getiren şekillerde kesişirler – “kesişimsel” terimi buradan gelir. Örneğin, ataerkil bir sistemde kadın olmanın ve aynı zamanda ırk ayrımcılığı yapan bir iklimde renkli bir insan olmanın, servete tapan bir kültürde fakir olmanın veya homofobinin hâlâ endemik olduğu bir toplumda gey veya lezbiyen olarak yaşamamanın sağlık üzerindeki etkilerini ayırmak zordur.

Afrikalı-Kanadalı-İngiliz bir arkadaşım, konuşmacı, farkındalık öğretmeni ve yazar Valerie (Vimalasara) Mason-John, bu dört değişkenin bağlantı noktasını yakından deneyimledi.*

Britanya’da küçük bir çocukken Essex, Barkingside’daki Barnardo yetimhanesinde yaşadıkları ırksal eziyetle başlayarak. “Her gün gelip ‘Hey, woggamatter?’ – kara evine dön ve *coon*” *flakes*’lerini ye, sabah bembeyaz olacaksın’ diyen bir çocuk vardı. Bu çok acımasızcaydı” diyordu Vimalasara. “İnsanlar bana ellerimin bir maymununki gibi göründüğünü söyleyip durdu. Dört yaşıma geldiğimde cildimi çamaşır suyuyla beyazlatmaya çalışıyordum.” Ve şimdi Kanada’da bir yetişkin olarak, “Cinselliğimi cinsiyetimden ve/veya ırkımdan ayırmam imkânsız – biri benimle ilişki kurduğunda hepsi oyunda olabilir” dedi onlar. “Bu belirleyicilerin kesişimi tüm hayatımı etkiledi. Sabah evimden çıktığımda hangi kimliğimin ezileceğini kimse bilemez. Bazen hepsi ve bazen sadece bir tane ama sürekli başkaları için tehdit haline gelen kimlik benim siyah tenim.”

Vimalasara’nın tercih ettiği zamirler “onlar/onların”dır. Irksal aşağılayıcılar, açık izinleriyle yukarıda belirtilmiştir.

Güney Avrupa ve Ortadoğulu insanları aşağılamak için kullanılan aşırı derecede aşağılayıcı “Wog” ve Afrikalı insanları aşağılamak için kullanılan aynı derecede aşağılayıcı “Nigga” (zenci) sözcüklerini birleştirerek uydurulan bir sözcük. (ç.n.)

Siyahi insanlar için aşağılayıcı bir sözcük olan *coon*, *corn flakes*’teki (mısır gevreği) *corn* yerine kullanılıyor. (ç.n.)

Siyah Amerikalı yazar Ta-Nehisi Coates'in kısa ve öz biçimde belirttiği gibi, "İrk, ırkçılığın çocuğudur, babası değil." Başka bir deyişle, ırk kavramının kendisi, ırkçının çarpıtılmış hayal gücünden doğar. İrkçiliğin etkileri gerçek olsa da fizyolojik veya genetik açıdan ırk diye bir şey yoktur. Ten rengindeki, vücut morfolojisindeki veya yüz hatlarındaki yüzeysel farklılıklar "ırk" yaratmaz. Tarihsel olarak ırk fikri, Avrupa kapitalizminin Afrika'dan Avustralya'ya ve Kuzey Amerika'ya kadar diğer kıtalardaki Yerli halklara boyun eğdirerek, onları köleleştirerek ve gerekirse yok ederek zenginleşme dürtüsünden doğdu. Gerçekten de "ırk" kelimesi, 18. yüzyılın sonlarında ortaya çıkana kadar herhangi bir anlamda ortada yoktu. Psikolojik olarak, bireysel düzeyde, "ötekileştirme" ırkçılığının gerektirdiği şey kendinden şüphe duymanın bir panzehiridir: Kendim hakkında iyi hissetmiyorsam, en azından *birinden* üstün hissedebilir ve ayrıcalık iddia ederek onların üzerinde bir güç ve statü duygusu kazanabilirim. Fransız filozof Jean-Paul Sartre, "Yahudi aleyhtarı" diye yazmıştı, "korkan adamdır. Yahudilerden değil elbette, ama kendisinden ve kendi bilincinden, özgürlüğünden, içgüdülerinden, sorumluluklarından, yalnızlığından, değişiminden, toplumdan ve dünyadan... Yahudilerin varlığı Yahudi aleyhtarının sadece kendi kaygılarını bastırmasına fırsat verir."² İrkçiliğin zararlı etkisi, özünde sizden farklı olmayan bir başkasını, kendi kendine hizmet eden, küskün bir bakış açısıyla ve kim olduklarına dair çarpık fantezinize göre görmek ve ona göre davranmak olan doğasından kaynaklanır. Harikulade bir yazar olan James Baldwin bir keresinde şöyle demişti: "Beyaz insanların yapması gereken, en başta bir z——'ye sahip olmanın neden gerekli olduğunu kendi kalplerinde anlamaya çalışmaktır. Onu siz beyazlar icat ettiyseniz, o zaman nedenini bulmanız gerekir."

Çocukken Yahudi olmaktan duyduğum utancı düşündüğümde, siyah Amerikalı psikolog Kenneth Hardy'nin ortaya attığı güçlü bir formülasyonun beni de çok iyi anlattığını hissediyorum: "Saldırıya uğramış benlik duygusu." Bu durumda Dr. Hardy,

* Kenneth V. Hardy, Ph.D., Eikenberg Sosyal Adalet Akademisi'nin başkanı ve Philadelphia'daki Drexel Üniversitesi'nde evlilik ve aile terapisi profesörüdür.

“kişinin ruhunun sürekli delindiğini” söylüyor... “Kişinin benlik tanımının başkası tarafından yapılmasıdır. Benlik duygumun ne olduğumdan çok ne olmadığım tarafından tanımlandığı zamandır” diye ekliyor. “Böylece kim olduğum, nasıl tanımlandığıma bir yanıt oluyor; her zaman başka bir şeye yanıt oluyor.”³

Dane-zaa, yani Nehiyaw ve Avrupa kökenli yazar Helen Knott, modern Kanada’da Yerli olduğu için saldırıya uğrayan benlik deneyimini iyi biliyor. “Sekizinci sınıf sosyal bilgiler dersinde ‘öteki’ oldum” diye yazıyor. “Dışlanmış. Yabani Kızılderili. Acımasız Kızılderili vahşisi.”⁴ Dış önyargılar tarafından tanımlanmanın lekesi ve gerginliğinin, onun kim olduğuna dair temel algısına nüfuz etmesi kaçınılmazdı.

Knott ve ben, 2019’da bir kış sabahı, travma, bağımlılık ve kefarete üzerine şiirsel anıları olan *In My Own Moccasins*’i [Kendi Makosenlerimde] okuduktan kısa bir süre sonra Zoom üzerinden tanıştık. “Ötekileştirme bende sosyalleşti” dedi. “Ailemde ve dış dünyayla iletişime geçme biçimlerinde görülebiliyordu. Annemle çok fazla ‘Yeterince kahverengi değilsin, yeterince beyaz değilsin’ konuşmaları yapıyordum. Nerede olursanız olun bir odadaki ötekiliğinizin farkında oluyorsunuz. Bir yerde oturuyor olabilirsiniz ve kendinizi ‘Bu, yapmak istediğim konuşmayı yapabileceğim güvenli bir alan mı? Kendimi daha az mı yoksa daha çok mu görürüm?’ hesabını yaparken bulabilirsiniz. Neredeyse her zaman, neredeyse bilinçsizce bir güvenlik hesabı yapıyorsunuz.”

Knott, hayatındaki kadınların ırkçılığın izlerini nasıl taşıdıklarını –“hatta kamusal [beyazların egemen olduğu] alanlarda vücutlarının nasıl dönüştüğünü”– düşünüyordu. Bana canlı bir örnek verdi: “Büyükanne bir bakkala girdiğinde, kendimi bildim bileli, birdenbire... omuzları çöker ve başı yere düşer. İnsanlarla göz teması kurmaz; öylece oradan oraya gider. Bu, her türlü büyük kamusal alanda böyle. Bütün varlığı değişir. Bunun dışında, bulunduğu alana *hükmeden* dışı reisimizdir. Hikâyeler anlatan, insanlara seslenen ve şunu ya da bunu yapmalarını söyleyen odur. Yaşlılığında, şimdi yetmiş dokuz yaşında, biraz değişti. ‘Artık umrumda değil’ havasında olduğu için biraz daha cüretkâr oldu.”

“Neden sürekli ırk meselerini gündeme getirdiği” sorulduğunda, Dr. Hardy tıbbi açıdan uygun olduğu kadar samimi de bir yanıt veriyor: “Gündeme getirmesem de bunca fizyolojik şey var içimde.” Duygularını bastırma ve bunun biyolojik zararları, gerçekten de ırkçılığın açtığı birçok yara arasındadır. 3. Bölüm’de ırkçılığın hayatları kısalttığından bahsetmiştik. Siyah Amerikalı erkeklerin kromozom koruyucu telomerlerini inceleyen bir araştırma, açık ırkçılık deneyimlerinin ve ırksal önyargının içselleştirilmesi de dahil olmak üzere saldırıya uğrayan benlik duygusunun “biyolojik yaşlanmayı hızlandırmak için birlikte çalıştığını” buldu.⁵

Toplumsal olarak yerleşmiş bağnazlık, üstü örtülü ya da aleni biçimleriyle, sağlık üzerinde çok büyük ve yakın zamana kadar çoğunlukla dile getirilmeyen bir hasar bırakır. Bu sessizlik –bilimde veya verilerde değil, kamusal söylemde– sonunda Mayıs 2020’de George Floyd’un öldürülmesinin ve yeni koronavirüsün ortaya çıkmasının ardından bozuldu. İlki, silahsız siyahlara yönelik bu tür sayısız cinayetlerden biri, dünya çapında milyonlarca insanı, en korkunç şekilde Amerika Birleşik Devletleri’nde olmak üzere Batı toplumlarında yapısal olarak yerleşmiş zehirli ırksal adaletsizlikleri açıkça gösterdi; ikincisi, polis vahşetinin ölümcül ırkçılığın vektörlerinden yalnızca biri olduğunu çok açık bir şekilde ortaya koydu. Latin ve siyahi Amerikalıların COVID-19’a yakalanma olasılığı üç kat, bundan ölme olasılığı iki kat daha fazla. Britanya’da da beyaz olmayan topluluklar, barınma koşullarından yoksun oldukları, ekonomik dezavantaj ve kökleri ayrımcılıktan ve eşitsizlikten kaynaklanan halihazırdaki sağlık sorunları nedeniyle hastalıktan orantısız bir şekilde etkilendi.

Çalışmaların ve kasvetli istatistiklerin arkasında, birçok büyük yazar tarafından acı bir belagatle tasvir edilen gerçek insanların eziyet içinde geçen hayatları var. Örneğin hiçbir araştırma makalesi, strese neden olan kapatılma, yoksunluk, korku ve bastırılmış öfke deneyimini Ta-Nehisi Coates’in Baltimore şehir merkezindeki gençliğini hatırladığı şu sözlerinden daha güçlü bir şekilde aktaramaz: “Dışarı çıkamazdık. Yürüdüğümüz zeminde tuzak telleri döşeliydi. Soluduğumuz hava zehirliydi. Su büyümemizi engelledi.

Dışarı çıkamadık... Yeterince şiddet göstermemenin bedelini bedenimle ödemek zorunda kalabilirdim. Çok şiddet göstersem, yine bedelini bedenimle ödemek zorunda kalabilirdim. Dışarı çıkamadık.”⁶

Coates, “Amerika’da siyah bedeni yok etmek gelenekseldir; *bu bir mirastır*” diyor. Bu yıkım, geçmiş dönemlerin linç çetelerinin saldırılarında ve bugüne kadar devam eden resmi onay almış şiddette en açık şekilde ortaya çıkarken, ırkçılığın beden üzerine doğrudan damgasıyla daha sinsî ve hatta daha yaygın etkiler elde ediyor. Daha da önemlisi bu etkiler, insanların fizyolojisinde, sanki en başından orada programlanmış gibi ortaya çıkar. Clyde Hertzman, “Kalp hastalığı, diyabet, obezite, depresyon, madde bağımlılığı, okul başarısı, erken ölüm, emeklilikte sakatlık, hızlı yaşlanma ve hafıza kaybının hepsinin erken yaşta sosyal belirleyicileri var” diyor.⁷ Siyahların Amerika Birleşik Devletleri’nde daha fazla diyabet, obezite ve hipertansiyonun yanı sıra riskleri iki katına çıkan felç gibi hayatı tehdit eden komplikasyonlardan mustarip olması elbette şaşırtıcı değil. Örneğin, güneydoğuda ikamet eden kırk beş yaşındaki Afro-Amerikan bir erkek, aynı bölgede yaşayan elli beş yaşındaki beyaz bir erkek ve ortabatıda yaşayan altmış beş yaşındaki bir beyaz erkekle aynı oranda inme geçirme riski altındadır. Literatürü gözden geçirdiğimde, tansiyon seviyelerinde ırksal farklılıkların halihazırda çocuklarda ve ergenlerde ölçülebilir olduğunu çok şaşırtıcı buldum.⁸ Neden? “Hiper”, “çok fazla” anlamına gelir, “tansiyon”, “gerginlik” anlamına gelir ve ırk ayrımcılığı buna neden olur. Benzer nedenlerle, siyah Amerikalı çocukların astımdan ölme olasılığı siyah olmayan çocuklara göre altı kat daha fazladır.⁹

Bunların hepsi, bu kitap boyunca gördüklerimizin bir parçası. Küçük çocuklar için ister aile ister sınıf olsun, sosyal ortamlarına tabi olmak, kardiyovasküler, sinir sistemi ve strese karşı hormonal tepkilerin artmasına ve kronik tıbbi durum risklerinin artmasına neden olur. Bu yetişkinler için de geçerlidir. Bireysel özgünlüğün bastırılması, biyolojiyi mahveder, hastalıkları besler; sistematik olarak, genellikle büyük bir şiddetle kendini bastırmaları dayatılan gruplara ait bedenlerde daha da büyük bir kargaşa çıkacaktır.

James Baldwin bir keresinde, “Bu ülkede bir zenci olmak ve nispeten bilinçli olmak, neredeyse her zaman öfke içinde olmaktadır” demişti. Baldwin bu sözleri 1961’de söylemişti. Onlarca yıllık medeni haklar ilerlemesi ve bir siyah başkanın ardından, bu sözler hâlâ geçerliliğini koruyor. Baldwin haklı olsa bile tek başına öfkenin hikâyesinin sonu olamayacağını da anlamıştı. Hemen bir sonraki cümlede, “Birinci sorun, sizi yok etmesin diye o öfkeyi nasıl kontrol edeceğinizdir” demişti.¹⁰ Böyle bir öfkenin ve dahası, siyah öfkesinden korkan ve onu cezalandıran bir toplumda zorunlu olarak bastırılmasının, Amerikalı siyah erkeklerin prostat kanserinden ölme ve Amerikalı siyah kadınların göğüs kanserine yenik düşme riskinin artmasına katkıda bulunduğuna inanıyorum.

İrksal farklılıklar, genetikten bağımsız olarak, ekonomik kategorilere meydan okur: Örneğin, siyah kadınlar için yukarıda belirtilen meme kanseri riski, sınıf çizgilerini aşar. Siyah anneler doğum esnasında, Hispanik olmayan beyaz annelere göre üç ila dört kat daha fazla ölüyor. Bebeklerinin ölme olasılığı da beyaz bebeklere göre en az iki kat daha fazla – eğitim seviyeleri ve sosyoekonomik statü arasında geçerli olan başka bir eğilim. Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Okulu’nun dergisindeki yakın tarihli bir makale, “Basitçe söylemek gerekirse, siyah kadınlar için doğum yapmak beyaz kadınlardan çok daha fazla ölüm cezası anlamına gelebilir”¹¹ uyarısında bulunuyor. Siyah olmayan bir doktora sahip olmanın siyah bir bebeğin ölüm riskini ikiye katladığı bulgusu – bebeğin siyah olarak doğma suçunun “cezası” diyebiliriz¹² – karşısında sarsılmamak nasıl mümkün olabilir? Beyaz bebekler için doktorun ırkı hiçbir fark yaratmaz. Kısacası, yakın zamanda yapılan çok sayıda çalışmanın değerlendirilmesi sonucunda, “Afrikalı Amerikalı kadınların ve bebeklerin yaşamlarını tehdit eden şeyin ırkın kendisi değil, ırkçılık olduğu” sonucuna varılmıştır.¹³

İrkçılığın ilk sırada yer aldığı duygusal stresörlerin nasıl “içimize işlemiş” olduğunu gördük: enflamasyonu teşvik eden genlerin tetiklenmesi, kromozomların ve hücrelerin erken yaşlanması, doku hasarı, kan şekerinin yükselmesi, hava yollarının daralması. Ekonomik dezavantaj *olmasa* bile, irksal önyargının stresleri

zamanla artar, vücudu toksifiye eder ve kendini sürdürme kapasitesini zayıflatır. Bu allostatik yük, aşınma ve yıpranma, aşırı hale gelir. Kan basıncı, stres hormonları, kan şekeri göstergeleri, enflamatuar proteinler ve lipitler gibi biyobelirteçler ölçüldüğünde, siyahlarda beyazlardan önemli ölçüde daha yüksek olduğu görülürken, siyah kadınlarda siyah erkeklere nazaran sürekli daha yüksek rakamlar çıktı. Her iki ırkta da fakir insanlar ekonomik açıdan avantajlı meslektaşlarından daha yüksek seviyeler gösterdiler, ancak *fakir olmayan* siyahların *fakir* beyazlardan daha yüksek seviyeler gösterme olasılığı daha fazlaydı. Yoksul olmayan siyah kadınlar arasında, yoksul olmayan beyaz kadınlarla karşılaştırıldığında farklılıklar özellikle belirgindi – bu, ırksal olarak katmanlara ayrılmış bir toplumda sağlığı belirlerken ırk ve cinsiyetin keşişimini bir kez daha gösteriyor.¹⁴

Tennessee’li psikoterapist Eboni Webb, “Bir mekanizma olarak ırkçılığa sahipseniz, orada nesillerarası travma var demektir” dedi bana. Zoom görüşmemiz sırasında sesinin yumuşaklığı, aile geçmişinin acı gerçeklerini susturamadı. Webb, “Ailemdeki tüm kadınlar çok güzeldir” diyordu. “Beyaz Avrupalıları hikâyemize isteyerek dahil etmedik, zorla dahil oldular. Ailemdeki kadınlar nesiller boyunca vahşete maruz kaldı. Bu saldırının kendisi travmadır, ancak travma aynı zamanda kendimizi nasıl zırlamak zorunda kaldığımızdır. Ailemin bana okulda bir şey olursa eve geldikten sonra ağlamamı söylediğini hatırlıyorum. Orada ağlamalıydım. Travma yaratan duygular hakkında konuşalım biraz: Duygularının tamamını gösteremeyen insanlara ne olur? Çocuk yetiştiren beyaz olmayan insanlar için mercek sadece ‘İrkçilik vardır’ değil, aynı zamanda ‘İrkçilik yaşamı tehdit edebilir’dir. Çocukluk deneyimlerimizden biri, hayatta kalma savunmalarımızın dışında nasıl yaşayacağımızı öğrenmek ve bu henüz değişmedi. Çocuklarımızı ideal bir şekilde yetiştirme lüksümüz yok.” Hayatta kalma savunmalarının dışında yaşamak, sayısız sonuçla birlikte vücudun stres aygıtının ömür boyu aktivasyonunu sağlayan bir formüldür.

1957’de ailem ve ben, acımasız bir Stalinist diktatörlükten kaçan yaklaşık otuz sekiz bin Macar mülteciyle birlikte Kanada tarafından sevgiyle karşılandığımızda on üç yaşımıydım. Kuzey, bu ülkenin milli marşının sözlerine uygun bir şekilde gerçekten doğru, güçlü ve özgür görünüyordu. Benim bilmediğim, kimsenin bahsetmediği şey ise aynı yıl, biz British Columbia’daki yaşamın iyi taraflarına uyum sağlamaya çalışırken bile, yaşadığım yere çok da uzak olmayan, federal hükümetin yetkilendirdiği, kilise tarafından yönetilen bir yatılı okulda ilk gün dört yaşındaki Kanada Kızılderilisi (First Nations) çocuk Carlene’in diline iğne takılmış olmasıydı. Suçu, sınıfta anadilini konuşmaktı. Bu küçük kız, dudaklarını kesme korkusuyla bir saat boyunca dilini ağzına geri koyamadı. Kısa süre sonra, yıllarca süren cinsel istismar başladı. Dokuz yaşına geldiğinde Carlene bir alkolikti, daha sonra acısını yatıştırmak için uyuşturuculara bağımlı hale geldi. Kısa bir süre önce bir şifa töreninde tanıştık, o zaman ağlayarak ve duygudan titreyerek bana hikâyesini anlattı. Her şeyi duyduğumu sanıyordum. Yanılmışım. Şimdi yıllardır ayık bir büyükanne ve torunlarının bağımlılık sancıları çektiğini görünce üzülüyor. Onun için milli marşımız acımasız bir aldatmacaydı: “Güçlü ve özgür, doğru Kuzey” yoktu! Hâlâ da yok.

Ve böylece, Amerikalıları hor görmenin ulusal bir zevk olduğu Kanada’da, kendimizi üstün hissedecek hiçbir şeyimiz yok. Vahşi şiddet de dahil olmak üzere polis önyargısı, herkesin bildiği gibi Yerli halklara ve beyaz olmayan insanlara uygulanmaktadır. Bu ülkedeki hapishane nüfusunun yaklaşık yüzde 30’u, genel nüfusun en fazla yüzde 5’ini oluşturan Yerli halktan oluşuyor.*

Vancouver’da, Downtown Eastside’daki danışanlarım Yerli kökenli; komünal varoluşun soykırımsal yıkımının; Yerli çocukların, Yerli dillerin ve kültürün cezalandırılma acısıyla yasaklandığı ve korkunç, kökleşmiş bir cinsel ve fiziksel istismar kültürünün hüküm sürdüğü, devlet tarafından uygulanan, katı Hıristiyan yatılı

Kadınlar arasında oran yüzde 50.

okullara gönülsüzce yerleştirilmelerinin; Kanada çocuk refahı(!) sisteminin binlerce First Nations çocuğu evlerinden kaçırıp Yerli olmayan ailelerin yanına yerleştirdiği “Altmışların Kepçesi” olarak bilinen dönemin; onlar için ayrılmış bölgelerde korkunç yaşam koşullarının; devam eden çok nesilli travmanın ve uzak şirketlere fayda sağlayan ekonomik projeler için Yerli topraklarına devam eden tecavüz ve kirliliğin, yok etme ve sürgüne dayalı zehirli bir kolonyal mirasın varisleri ve taşıyıcılarıydı. 2021’de dünya, Kanada’daki yatılı okulların eski arazilerinde binlerce küçük cesedin keşfedilmesi karşısında dehşete düştü. Kalıntıları henüz bulunamayan, ailelerinin ve topluluklarının bilincine derinden kazınmış ve kederli ölümleri, yakın zamana kadar sorumlu hükümet ve dini kurumlar tarafından resmi olarak kabul edilmemiş binlerce kişinin kaybolduğu biliniyor. 2021’in sonları itibariyle yaklaşık iki bin işaretli mezar tespit edildi. Bu türden beş bin ila on bin mezar daha var muhtemelen ve bulunmayı bekliyor.

First Nations nüfusu arasındaki sağlık ve yaşam koşulları skandaldır ve yalnızca hükümetlerin her düzeyde onları besleyen sosyal, ekonomik ve kültürel koşulları düzeltmedeki kronik başarısızlığıyla açıklanabilir. Yerli halkın ömrü diğer Kanadalılardan on beş yıl daha kısa, bebek ölümleri iki ila üç kat daha fazla ve tip 2 diyabet dört kat daha yaygın: Burada, bir asırdan çok az uzun bir süre önce diyabetle tanışmamış bir topluluktan söz ediyoruz.¹⁵ Yüksek kan şekeri problemlerin en küçüğüdür: Diyabet körlüğün, kalp-böbrek yetmezliğinin ve uzuvların kesilmesinin önde gelen nedenlerinden biridir. First Nations insanlarında hastalık kırklı yaşlarda gelişirken, nüfusun diğer kesimleri arasında hastalığın başlangıcı çoğunlukla sekseni bulur. Oranlar yükseliyor. 2010 yılında yapılan bir araştırma, “2005 itibariyle, 60 yaş ve üzerindeki First Nations kadınlarının neredeyse %50’sinin ve First Nations erkeklerinin %40’ından fazlasının diyabet hastası olduğunu [karşılaştırıldığında], First Nations olmayan erkeklerin %25’inden azının ve 80 yaş ve üzerindeki First Nations olmayan kadınların %20’sinden daha azının diyabet hastası olduğunu buldu...

* Doğrusu bu fenomen 1980'lere kadar sarmıştır.

First Nations yetişkinleri, kadınları üretken oldukları yıllarda orantısız bir şekilde etkileyen bir diyabet salgını yaşıyor.”¹⁶ Kanada’daki bazı Yerli topluluklarda genç intihar oranları –First Nations, Inuit, Métis– 1994 tarihli bir makaleye göre, dünyadaki kültürel olarak tanımlanabilir diğer tüm topluluklardan daha yüksekti.¹⁷ Durum hâlâ böyle.

Dr. Esther Tailfeathers, şiddetli madde bağımlılığından nasibini fazlasıyla almış bir topluluk olan Alberta’daki Blood Tribe Reserve’de görevli bir yerli doktor. Bağımlılık programlarını desteklemek için beni oraya iki kez davet etti, bunlardan biri, 7.500 kişilik toplulukta 20 kişiyi aşırı dozdan kaybettiği üç aylık bir sürenin ardındandı.’ Dr. Tailfeathers’a, Kanada’da bir Yerli olarak büyüdükten sonra şimdi başarılı bir profesyonel olmanın onun için nasıl bir şey olduğunu sordum. “Bazen korkunçtu” dedi. “Cardston kasabasına taşınan ve bir ev kiralayan ilk Yerli ailelerden biriydik. Okul otobüsü yoktu, bu yüzden şehrin diğer taraftaki okuldan uzun bir yol yürümek zorunda kaldım. Birinci sınıfta, eve kadar bir grup çocuk tarafından takip edildiğimi hatırlıyorum. Bu grubun lideri büyük bir taş alıp bana attı, ardından diğer tüm çocuklar taş atmaya başladı. Zorbalık ve nefret üzerine ilk dersim buydu.” Ama sonuncusu değildi. “On dokuz yaşımdayken, arazi talebi için büyük protestolarımız oldu. RCMP” tarafından dövülüp hapse atıldım.”

“Maalesef” diye ekledi, “her şeyin düzelmiş olduğunu düşünüyor insanlar, ama biz yatılı okullarda başlayıp ilerleyen süreçte neler olduğunu biliyoruz. İyileştiğini düşünmüyorum. Daha da kötüleşti.”

Buna karşılık, 5 milyon nüfuslu British Columbia eyaleti, Temmuz 2020’de şimdiye kadarki en yüksek rakam olan 170 aşırı doz ölümü yaşadı. Bu Blood Tribe trajedisiyle orantılanırsa bir ayda 4.000’den fazla insanı kaybetmiş olması demektir.

Başlangıcından bugüne kadar görevleri arasında Yerli halkın topraklarının, kaynaklarının ve hatta –yatılı okul döneminde– çocuklarının alınmasına karşı direnişlerini bastırmak olan ve çok saygı duyulan ulusal polis teşkilatı Kanada Kraliyet Atlı Polisi (Royal Canadian Mounted Police).

1848’de yirmi yedi yaşındaki Berlinli doktor Rudolf Virchow, ölümcül bir tifüs –o sırada Almanya’nın çoğunlukla Lehçe konuşulan yoksul bölgesini sarmış olan bir bakteri istilas– salgınını araştırmak üzere Yukarı Silezya’ya gönderildi. Virchow salgına karşı tıbbi tavsiyelerinin yanı sıra sosyal, politik ve ekonomik reform çağrısında bulunarak bir kargaşaya neden oldu. Bunlar arasında Lehçenin resmi dil olarak tanıtılması, kilise ve devletin ayrılması, taban örgütlerinin oluşturulması, her iki cinsiyet için ücretsiz eğitim ve her şeyden önce “özgür ve sınırsız demokrasi” yer alıyordu.

Bugünlerde modern patolojinin babası olarak anılan Virchow, sağlığın sosyal koşullar ve kültürden herhangi bir şekilde ayrılmasını reddediyordu. “Tıp, bizi fark ettirmeden toplumsal alana yönlendirdi ve bizi zamanımızın büyük sorunlarıyla doğrudan yüzleşecek bir konuma getirdi” diye yazdı. Verdiği tavsiyenin tıptan çok siyasetle ilgili olduğu söylendiğinde, Virchow eskimeyen yanıtını verdi: “Tıp bir sosyal bilimdir ve siyaset, geniş ölçekte tıptan başka bir şey değildir.”

Virchow’un tüm ününe rağmen, yaklaşık iki yüzyıl sonra uluslararası alanda pek çok doktor ve bilim insanı; siyasi, profesyonel ve sosyal kayıtsızlık karşısında, onun araştırmalarından çıkardığı daha geniş dersleri vermeye çalışıyor. Çağdaş epidemiyolog Sir Michael Marmot* sosyal tabakalaşmanın sağlık üzerindeki etkisine ilişkin araştırmasına başladığında, “kapitalizmin kötülükleri hakkında yazan birkaç öncü hariç, eşitsizlik ve sağlığın gündemden tamamen çıktığını” keşfetti.¹⁸ Çok sayıda makale ve kitapta yayımlanan onlarca yıl boyunca elde ettiği bulgular, sosyal dengesizlikler ve sağlık dengesizlikleri arasındaki bağlantıları fazlasıyla göstermiştir.

Bilimi ayrıntılı olarak tekrar etmeye gerek yok. Hem eşitsizlik hem de yoksulluk; hepsi hastalık, sakatlık ve ölüm getirmek için bir araya gelen, şimdiye kadar aşına olduğumuz bozulmuş genetik fonksiyon, enflamasyon, kromozomal ve hücresel yaşlanma,

* Sir Michael Marmot, University College London’da epidemiyoloji ve halk sağlığı profesörüdür ve 2015 yılında Dünya Tabipler Birliği’nin başkanlığını yapmıştır.

fizyolojik aşınma ve yıpranma, hormonal bozukluklar, kardiyovasküler etkiler ve bağışıklık zayıflığı harekete geçirir. Biyolojik olarak anne karnında, çocuklukta ve ergenlik boyunca gömülü olan tüm bunlar, yaşamın herhangi bir aşamasında ortaya çıkacak bir sıkıntı veya tehditle daha da şiddetlenir. Örneğin stres hormonu seviyeleri, ekonomik durumu kötü olan çocuklar arasında çok daha yüksektir; bu, gelecekteki pek çok hastalık türü için biyolojik bir tehliktir.¹⁹

Biz Kanadalılar, kamu tarafından finanse edilen sağlık sistemi-mizle gurur duymayı severken –özellikle güneyimizdeki orman kanunu bataklığına 49. paralelin üzerinden bakarken– araştırmalar, nüfus sağlığının en fazla yüzde 25’inin sağlık hizmetlerine atfedilebileceğini göstermektedir. Yüzde 50’nin tamamı sosyal ve ekonomik çevre tarafından belirlenmektedir.²⁰

Benim görüşüme göre, bu yüzde 50’nin bile ciddi bir azımsama olduğunu düşünmek için pek çok neden var. 2014 Chicago Sağlık Konferansı’nda bir konuşmacı “Bana posta kodunuzu söyleyin, ben de size ne kadar yaşayacağınızı söyleyeyim” dedi. Chicago’nun en fakir ve en varlıklı mahalleleri arasındaki yaşam beklentisi farkı otuz yıla yakındır.²¹ Bir doktor arkadaşım, “Temelde Irak ile Kanada arasındaki fark, birkaç kilometre” yorumunu yaptı. Vatansever kendini beğenmiş Kanadalılar, 2006’da kendi ülkemizde yapılan benzer bir araştırmaya bakabilirler. Saskatoon şehrinde, en yoksul mahallelerdeki insanların herhangi bir yılda ölme olasılığı iki buçuk kat daha fazlaydı. Şehir merkezindeki bebek ölüm oranı, daha zengin çevrelere göre üç kat daha fazlaydı.²²

1974’te, bu kitapta daha önce adı geçen antropolog Ashley Montagu, “sosyojenik beyin hasarı” ifadesini türetti. O zamandan bu zamana erişilebilir hale gelen teknolojiler, yoksulluk da dahil olmak üzere stresli çevrelerin beyin gelişimini engellediğini doğruluyor. Daha yakın zamanlarda, bir bilim insanı yoksulluğu “nörotoksin” olarak adlandırdı. Yoksul geçmişlere sahip çocukların ve gençlerin beyin taramaları, serebral korteksin yüzey alanının azaldığını ve ayrıca hipokampus ve amigdalanın –hafıza oluşumu ve duygusal işlemede yer alan kortikal altı bölgeler– daha

küçük olduğunu göstermiştir.²³ Ergenlerde beynin serotonin sisteminin, yoksulluğun stresinden zarar görebileceği ve duygusal çalkantı riskini artıracakı tespit edildi.²⁴

Şehrin merkezinde yoksulların oturduğu bir bölgeye hizmet eden Torontolu Doktor Gary Bloch, yoksulluk, ırk ve cinsiyet eşitsizliklerinin nasıl kesişip hastalıklara önyak olduklarına dair farkındalık yaratmak için hem tıp mesleği dahilinde hem de ötesinde bir kampanya yürütüyor. Doktorların, tıpkı yüksek tansiyon, sigara içme veya kötü beslenme gibi, yoksulluğu da hastalık için bir risk faktörü olarak kabul etmelerini istiyor. Uygulamada, elbette, bunların hepsi birbirine eşlik etme eğilimindedir. Kırk yedi yaşında cana yakın, geniş bir gülümsemesi olan ciddi tavırlı Gary –uzun süredir aile dostumuzdur– diyet takviyeleri için reçeteler yazıyor ve insanları devlet yardımları ve vergi sorunlarına çare bulmaları için mali yardım çalışanlarına yönlendiriyor: Yoksulluklarını hafifletmeye yardımcı olabilecek her şey. Bir sosyal hizmet uzmanından duyduğu çarpıcı bir anekdotu paylaştı. “Bir doktor ‘Bu antibiyotiği üç kez içeceksin... tok karnına alacaksın’ diyor ve ben her zaman histerik bir şekilde gülüyorum; tanıdığım fakir, çalışan, kadınlar da gülüyor çünkü biliyorlar ki, ‘Evet, üç öğün, onun nesi var; üç öğünden mi bahsediyorsun? *Dolu bir mide mi?*’ Bir başkası ‘Toronto’da bir barınakta yaşayan ve diyabet ilaçlarına ihtiyacı olan yaşlı bir adam vardı...’ diyor. ‘Yaşlıydı ve hareket sorunları vardı ve diyabetik ilaçlarının hiçbirini kendişinde yarattığı yan etki ishal olduğu için almıyordu; altmış genç adam ve iki tuvaletle bir barınakta yaşıyordu... Hemen tuvalete gitme şansı yoktu, bu yüzden haplarını almayacaktı.’”

“Bahsettiğim eksik parça, sosyal sorunların insanların sağlığını nasıl etkilediği ve onlar hakkında ne yapacağını bilmek arasındaki bağlantı” dedi Gary bana – mevcut sosyal koşullar göz önüne alındığında, Sisifosvari bir görev. “Toplumsal travma, her zaman uğraştığım bir şey. Dürüst olmak gerekirse bana tıp fakültesindeyken bunun öğretildiğini hatırlayamıyorum. Geleneksel bilgi birikimi, tıp kültürü, tıbbın temel bir parçası olarak sosyal konulara müdahaleleri içermemektedir. Sosyal travma, karşı karşıya gelmesi

gereken devasa bir canavar; onun ne kadar güçlü ve gerçek bir varlık olduğunu neredeyse somut olarak hissedebiliyorum. Onunla yüzleşmeye çalışmak ürkütücü.”

Kanadalı sağlık uzmanı Dennis Raphael, “Sağlık profesyonelleri sosyal belirleyiciler hakkındaki bilgileri ciddiye alsalardı” diyor alaycı bir şekilde, “‘Sigarayı bırak’ gibi emirler vermeyi bırakırlardı, bunun yerine ‘Fakir olma’ ve benzeri reçeteler yazarlardı: ‘Rutubetli, düşük kaliteli konutta yaşama’; ‘Stresli, düşük maaşlı, bedensel bir işte çalışma’ ‘Kalabalık bir anayolun yanında veya çevreyi kirleten bir fabrikanın yakınında yaşama’; ‘Yabancı bir ülkeye tatile gidip güneşlenebilecek maddi gücün olsun.’”²⁵ Başka bir deyişle, daha nazik, daha akıllı başında, daha eşitlikçi bir paralel evrene göç edin.

Eşitsizlik canavarının, insanların hayatlarından yaşam arzusunu çekip alacak pek çok dokunacı vardır. Birincisi, eşitsizliğin biyolojik etkisi yalnızca çok yoksulları etkilemez. Materyalist ilkelere hâkim olduğu toplumlarda, sosyal merdivendeki göreceli konumunuz, tüm katmanlarda sağlığın bir göstergesidir. Sosyal seviyenin sağlıkla bağlantısı, toplumun tüm kesimlerinden geçen bir eğim olan *sosyal gradyan* olarak bilinir. Neden olduğunu anlamak kolay. Statü insanlara, yokluğunun fizyolojik stres ve hastalık için bir tetikleyici olduğunu zaten bildiğimiz daha yüksek veya daha düşük kontrol dereceleri verir. Bu durum, Michael Marmot’un İngiliz kamu hizmetindeki insanların rütbelerinin kalp hastalığı, kanser ve akıl sağlığı teşhisi riskleriyle ilişkili olduğunu bulan ünlü Whitehall araştırmalarında gösterilmiştir.²⁶ Merdivendeki konum ne kadar aşağıdaysa, riskler o kadar yüksek olur ve sigara veya tansiyon gibi davranışsal faktörlerden bağımsızdır. Üstelik bu, göreceli ekonomik güvenliği ve saygın, orta sınıf istihdamı olan bir grup insan arasında böyle! İngiliz epidemiyolog Richard Wilkinson, “Kirlenmiş binaları boşaltmak, sosyal yapıları değiştirmekten daha kolaydır” yorumunu yaptı. “Ölüm ve hastalıktaki toplumsal eğim ters yönde ilerleseydi, en yüksek statüdeki insanlar en kötü vaziyette olsaydı, tepkinin ne kadar farklı olacağı konusunda spekülasyon yapabiliriz.”²⁷

Son olarak, rekabet ve materyalizmde, yalnızca gerçek maddi koşullarla değil, aynı zamanda insanların kendilerini nasıl *görme-ye* yönlendirildikleriyle de yüzleşiriz. İnsanlar kendilerini finansal başarılarına göre yargıladıklarında veya başkaları tarafından yargılandıklarında, piramidin alt sıralarında olmak –nispeten istikrarlı bir konumda olsa bile– refahı baltalayan bir stres kaynağıdır. Sinirbilimci Robert Sapolsky’nin buruk ifadesiyle, “Sağlık, özellikle burnunuzun sürekli sahip olmadığınız şeylere sürtülmesiyle aşınır.”²⁸

İrkçılık, yoksulluk, eşitsizlik... Bu toplumda, insanların sahip olmadıkları ve sistemin onlara hak etmediklerini hatırlattığı şeyler sürekli yüzlerine vurulmaktadır.

BÖLÜM 23

TOPLUMUN DARBE EMİCİLERİ: KADINLARIN DURUMU NEDEN DAHA KÖTÜ?

Kadın hastalarımın çoğu, öfkelerini sağlıklı yollarla nasıl ifade edeceklerini bilmiyorlar. Bastırılmış öfkeleri, depresyonlarına ve sanırım diğer tıbbi semptomlara da katkıda bulunuyor.

— Dr. Julie Holland, *Moody Bitches*

Bu bölüm, bariz bir tıbbi gizemi çözmeyi amaçlıyor: Kadınlar neden kronik vücut hastalıklarına erkeklerden çok daha sık maruz kalıyor ve neden onlara akıl sağlığı sorunları teşhisi konma olasılığı çok daha yüksek? “Bariz” diyorum çünkü cevaplar bedenzihin birliği ve biyopsikososyal doğamız hakkında bilinen her şeyden yüzümüze bakıyor ve tamamen öngörülebilir. Onları tanımamamız, yüzyıllardır süren kadın direnişine ve ilerlemelere rağmen çoğu kez açık güç dinamikleri kadar, bilinçdışı erkek kaygıları tarafından yönetilen bir ataerkillik kültüründe her şeyin “normal” yolunu kanıksamış olmamızla ilgilidir.

“Biz” derken, yalnızca tıp mesleğimi ve genel olarak toplumu kastetmiyorum, aynı zamanda baskın cinsiyet sınıfına üyeliğimi ve böyle bir üyeliğin bana aşıladığı koşullanmayı kastediyorum. Gerçek şu ki bazen oynadığımdan çok daha iyi bir cinsiyet eşitliği oyunu konuşmacısı oluyorum. Çok güçlü ve kararlı bir kadının –karım Rae’nin– kendi kişisel ilişkimizde beni bu tür gerçekler konusunda gerekenden çok daha sık bir şekilde uyarması gerekti ve uyarmaya da devam ediyor. Etrafıma bakınca, Rae ve benim

kültürümüzde her gün erkekler ve kadınlar arasındaki bilinçsiz ilişkilerin her iki cinsiyetin de zararına ama özellikle de kadınların fiziksel ve duygusal esenliği pahasına gerçekleştiğini gösterme konusunda hiç de benzersiz olmadığımızı hissediyorum.

Sağlıkta cinsiyet farkı, yeterince değer verilmesine de gerçektir. Kadınlar, yaşlılıktan çok önce kronik hastalığa daha fazla maruz kalıyor ve daha uzun yıllar kötü sağlık durumları ve maluliyet yaşıyorlar. ABD'nin önde gelen doktorlarından biri kısa bir süre önce, "Kadınların durumu daha kötü" diye yazdı ve kadınların kronik ağrı, migren, fibromiyalji, huzursuz bağırsak sendromu ve romatoid artrit gibi otoimmün rahatsızlıklara yakalanma riskinin çok daha yüksek olduğuna dikkat çekti.¹ 4. Bölüm'de belirtildiği gibi, romatoid artrit kadınları erkeklerden üç kat, lupus kadınları orantısız bir şekilde dokuz kat fazla etkiliyor ve multipl sklerozun kadın-erkek oranı yıllardır artıyor. Kadınlarda ayrıca sigara etkisi harici malignite insidansı daha yüksektir. Akciğer kanseri söz konusu olduğunda bile, sigara içen bir kadının hastalığa yakalanma şansı iki kat fazladır.² Kadınlarda ayrıca anksiyete, depresyon ve TSSB görülme sıklığı da erkeklere göre iki katına çıkar.³ "Bugünlerde hiç de normal olmayan yeni bir normal yaratıyoruz" dedi New Yorklu psikiyatr ve yazar Julie Holland, onunla röportaj yaptığımda. "Belki şu anda dört Amerikalı kadından biri veya daha fazlası psikiyatrik ilaçlar alıyor, ancak uyku hapları ve kaygı önleyici ilaçlar gibi şeyleri eklerseniz, bu daha da yüksek. Herhangi bir personel toplantısı veya veli toplantısındaki insanların yaklaşık dördte biri, belki de daha fazlası, hislerini ve davranışlarını yumuşatmak için günlük ilaçlar alıyor." Alzheimer demansı da tıpkı Amerika Birleşik Devletleri'ndeki siyahları etkilediği gibi kadınları orantısız bir şekilde etkiliyor gibi görünüyor.⁴

Bu tür koşulların kaynaklarına dair önemli bir ipucu içerdiğinden, bu son gerçek tek başına bizi duraklatmalı. Ne de olsa bu kitap, karşılanmayan gelişimsel ihtiyaçların, stresin ve travmanın fizyolojik etkilerinin izini sürüyor. Bu tür duygusal rahatsızlıkların sıklıkla enflamasyonu ve diğer fizyolojik ve zihinsel zarar biçimlerini tetiklemesi de bilimsel şüphenin ötesinde tutarlı bir

temadır. Kendimize, herhangi bir renkten ve sınıftan kadının bir grup olarak siyahlarla hangi yükleri, hangi stresleri paylaşabileceğini sorabiliriz. Bana göre cevap açık: Her ikisi de özellikle onurlandırmayan, aksine küçük düşüren, çarpıtan ve hatta insanları kim olduklarını bastırmaya iten bir kültürün hedefi. Bu doğru bir değerlendirmeyse, bu baskılar kesiştikçe ve birleştikçe hastalık insidansının da artmasını bekleriz. Ve durum büyük ölçüde böyle.⁵

Bir önceki bölümde ırkçılık ve eşitsizliğin biyolojik iç işleme-sini ve bunun sonucunda ortaya çıkan sağlık eşitsizliklerini incelemiştik. Burada, ataerkil bir toplumda kadın olmanın stresine bakmak gibi mantıklı bir adım atıyoruz. Bunlar da içimize işleyerek bağışklık sistemi dahil vücudun tüm sistemlerini altüst eder.

Toronto’da bir sağlık konferansında tanıştığımızda otuz sekiz yaşında, Manitoba’da küçük bir kasabada itfaiyeci olan, Liz diyelim, bana ıstırap dolu sağlık durumundan bahsetti. O sırada Crohn hastalığı –2. Bölüm’de Glenda’nın öyküsünde karşılaştığımız, yorgunluk, kanlı dışkı ve karın krampları gibi semptomlarla karşılaştığımız bağırsak otoimmün durumu–nedeniyle neredeyse bir yıl önce işten ayrılmıştı. Bu durum düzeldiğinde, travma sonrası stres belirtileri göstermeye başlamıştı: elden ayaktan düşüren bir korku, korkunç fanteziler, uykusuzluk. “Her gün titreme geliyordu” dedi bana. “Korkmak için hiçbir nedenim olmayan şeylerden çok korktum. Pek çok durumda nasıl tepki vereceğimi bilemeyince bir özgüvensizlik oluştu. Açıklayamadığım nedenlerle... toplum içindeyken veya bir şeyler yaparken bir anda ağlardım. İntihar düşüncelerim vardı. Ve bu semptomları yönetmek için çok fazla alkol kullandım; her gün içmeye başladım.”

Bu noktada, okuyucunun Liz’in geçmişinde erken bir travma olduğunu öğrenmesi sürpriz olmayacaktır. Yedi yaşında cinsel istismara uğramış ve bu çocukluğu ve ergenliği boyunca devam etmişti. Cinsel travmanın her türlü zihin ve beden durumu için bir risk faktörü olduğunu ve kızların buna erkeklerden daha fazla maruz kaldığını biliyoruz. Bu kültürde kadınların çocukluklarının çok sonrasında da hem özel hem de profesyonel yaşamlarında sürekli cinsel taciz tehdidiyle karşı karşıya kaldıkları artık bir sır değil.

#MeToo savunuculuğunun ortaya çıkışı bu belaya gerekli ışığı tutmuş olsa da uzun zamandır durum böyle. Karım on altı yaşındayken, bir dondurmacıda çalışırken, büyükbabası yaşında olan patronunun, arkasından geçerlerken oğluna bir şeyler söyleyip kıs kıs güldüğünü duymuş: “Onu yatağa atmaya hayır demezdim.” Rae, “Şoke oldum, tiksindim ve çok tuhaf hissettim” diye hatırlıyor o zamanı. “Bu ifadeyi daha önce hiç duymamıştım ama iğrenç geldi. Tam bir objeleştirmeydi. Doğal olarak sustum.” Ya da doğal olmayan bir şekilde – ama her iki durumda da kadınlar ve kızlar için tamamen “normal” olacak kadar düzenli yaşanan bir deneyim. Ve dünya çapında durum bu.⁶ Böylesine cinselleştirilmiş ve tehditkâr bir ortamda birçok kadın, Dr. Kenneth Hardy’nin ırkçılığın derin izlerinden biri olarak tanımladığı, fizyolojik ve psikolojik esenliğine verdiği zararın yanı sıra “saldırıya uğramış benlik duygusu”nu geliştirmekten nasıl kaçınabilir?

Polislik ve itfaiyecilik gibi geleneksel olarak erkek derebeyliklerinde kadınların karşılaştığı tehlikeler hakkında giderek daha fazla şey duyuyoruz. Tüm ilk müdahale ekiplerinin karşı karşıya kaldığı ikincil travma riskinin yanı sıra işbaşındaki toksik erkeklik atmosferi de Liz’i etkileyerek bağırsak iltihabını ve zihinsel sıkıntısını tetiklemeye yardımcı oldu. Sık sık tanık olduğu trajedilere üzülmeye kırılganlık gösterirse, alay ve aşağılama gördü. “Çok maço bir ortamdı” diye hatırlıyor. “Herhangi bir sorunuz varsa, bir yüksünüz. Hele bir kadınsanız, bunun hakkında konuşursanız ‘korkak’ olarak görülüyorsunuz. Fiziksel olarak size bir şeyler yaparlar, sizi bir şekilde sabote ederler. Yatağıma tampon attılar. Nedeni hakkında hiçbir fikrim yok. Daha çok kadınlığın bir simgesiydi.” Bu tür bir zorbalık da bedene ve ruha saldırır. 2017’de kadın itfaiyecilerle yapılan bir çalışmada, işteki taciz ve tehditler, intihar düşüncesi ve daha ciddi psikiyatrik semptomlar⁷ ile bağlantılandırıldı; bu bulgular, erkeklerin daha az egemen olduğu diğer mesleklerle de uzanıyor. Bu durumda sadece zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel sağlık da zarar görür.⁸

* Dr. Hardy’nin saldırıya uğramış benlik duygusu kavramı için bkz. 22. Bölüm.

Hissedebilen herhangi bir canlı için saldırıya karşı sağlıklı bir tepki öfkedir; bu, amacı fiziksel veya duygusal sınırlarımızı korumak olan beyindeki evrimsel ÖFKE sisteminin bir işlevidir.* Arkadaşım Dr. Julie Holland'ın bu bölümün epigrafında, kadınların öfkesinin her zaman sağlığın zararına bastırılması hakkındaki yorumu; depresyon, otoimmün hastalık ve kanserli insanlar arasında yaptığım gözlemle birebir örtüşüyor. Doğal, kendiliğinden "hayır"ın kökleşmiş bir şekilde terk edilmesi bu kültürde kadınlarla sınırlı değildir, ama kesinlikle onlara daha geniş çapta ve daha büyük bir güçle empoze edilmektedir. Bu dinamik, kasıtlı olarak öfkeyi tutmaktan bile daha derine iner. Daha önce ayrımını yaptığım gibi, sağlıklı duygular bilinç seviyesinin altına sürüldüğü için (baskılamanın aksine) bastırma bilinçli farkındalık olmadan gerçekleşir: Gözden ırak, gönülden ırak. Holland, "Şeker ve baharat, iyi olmayan hiçbir şeye yer açmaz" diye yazıyor. "Kızgın olduğumuzu bile bilmediğimizde, sorumlu kişiyle konuşamaz veya başka türlü sorunu çözemeyiz. Ağlarız; bir şeyler yeriz; kendimizi binlerce farklı şekilde yatıştırırız."⁹

Erken çocukluk dönemindeki kendini bastırma mekanizmaları, kalıcı, toplumsal cinsiyete dayalı toplumsal koşullanmayla pekiştirilir. Birçok kadın sonunda, "kişinin güvenli ilişkileri, özellikle yakın ilişkileri sürdürmek için düşüncelerini ve duygularını susturma eğilimi" olarak tanımlanan *kendini susturma* noktasına gelir. Kişinin özgün deneyimine yönelik bu kronik olumsuzlaşmanın ölümcül neticeleri olabilir. On yıl boyunca yaklaşık iki bin kadını takip eden bir çalışmada, "eşleriyle anlaşmazlık yaşayan, genellikle veya her zaman duygularını kendilerine sakladıklarını bildirenlerin, takip sırasında ölme riskleri, her zaman duygularını gösteren kadınlarla karşılaştırıldığında dört kattan fazlaydı."¹⁰ Evde nasılsa, işte de öyle. Başka bir araştırma, destekleyici

Sinirbilimci Jaak Panksepp'in beynin duygusal sistemlerini BAKIM, PANİK/KEDER, KORKU, OYUN, ŞEHVET, ARAYIŞ ve ÖFKE olarak tanımlaması 9. Bölüm'de yer alıyor.

19. yüzyılda yazılmış bir çocuk şarkısının sözlerine atıfta bulunuluyor. "Küçük kızlar neden yapılmıştır, / Küçük kızlar neden yapılmıştır, / Küçük kızlar neden yapılmıştır / Şeker ve baharat ve iyi olan her şey." (ç.n.)

olmayan patronları olan kadınlar için öfkeyi bastırmanın –kendini ifade etmenin işini kaybetme riskiyle karşı karşıya bırakacağı bir ortama doğal uyum sağlamanın– kalp hastalığı riskini artırdığını gösterdi.¹¹

Hastalığa zemin hazırlayan bu kendini yadsıma özellikleri dizisini 5 ve 7. Bölümlerden hatırlayalım: başkaları için zorlayıcı ve özverili bir şeyler yapma, öfkeyi bastırma ve toplumsal kabul görme konusunda aşırı bir endişe. Tüm otoimmün rahatsızlıklarda bulunan bu kişilik özellikleri, tam olarak ataerkil bir kültürde kadınlara aşıl原因an özelliklerdir. İlk yardım ekibi üyesi Liz, “Bir kişi olarak kendimi inkâr ediyordum, kendi arzularımı, isteklerimi inkâr ediyordum” diyor. “Neye ihtiyacım olduğuna dikkat etmiyordum. Diğer herkes çok daha önemliydi. İşim, sahip olduğum tüm endişelerden çok daha önemliydi. Hiçbir konuda kendimi dinlemiyordum.”

Başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermek için “kendini dinlememek”, kadınların üstlendikleri sağlığı bozan rollerin önemli bir kaynağıdır. Bu, toplumumuzun “normal”inin kadınlara büyük bir sağlık maliyeti dayattığı, tıbbi olarak gözden kaçan ama tehlikeli yollardan biridir. Bununla ilgili daha fazla bilgiyi aşağıda bulabilirsiniz.

Kadınların cinsel meta haline getirilmesi başka bir hastalık kaynağıdır. Bir başkası sizi kullanabildiği için değer görmek, benliğe yapılan bir saldırıdır. Kızların ve kadınların buna maruz kalma olasılıkları çok daha yüksektir, hatta içinde güçlenme olduğuna dair baştan çıkarıcı bir fikir pazarlanıyor. Ünlü Kanadalı şarkıcı-söz yazarı Alanis Morissette, genç bir pop yıldızı ve TV ünlüsü olarak erkeklerden gördüğü ilgi bedensel bir tona büründüğünde hissettiği “güç sarhoşluğundan” söz etti bana. Bir yandan, “Aklım

Tabii ki, Liz'i Crohn'u için tedavi eden doktorların hiçbiri, çocukluk travmaları veya mevcut stresleri yahut kendisiyle olan ilişkisi hakkında hiçbir zaman soru sormadı.

ya da varlığım tamamen yok edilmediyse de döndüğüm hemen her yerde azaldı. Aynı zamanda, birdenbire, objeleştirilmek ya da cinsel meta haline getirilmekle birlikte bu bağlamda kullanabileceğim bir güce sahibim. Bazı açılardan, bu şekilde güçlenmiş hissetmek, çekici bulunmak veya yasal olarak tecavüze uğramak baştan çıkarıcıydı.’ Bana güç gibi gelen bir tarafı vardı. Bu, ‘Hey, gücü nereden alabilirsem alacağım’ şeklindeki genç bir bakış açısıydı.” Dikkat edin, Morissette’in anlattığı dönem, OnlyFans gibi genç kadınların her türden (ezici çoğunlukla erkek) abonelere müstehcen “içerikler” sağladığı çevrimiçi platformların ortaya çıkmasından onlarca yıl önceydi.” *New York Times*’ın –İş Dünyası bölümündeki– bir manşeti her şeyi anlatıyordu: “İşsizler, İnternette Nü Satıyor ve Hâlâ Mücadele Ediyor.”¹²

Gençler giderek artan bir şekilde ilk cinsel eğitimlerini çok kolay erişilebilen çevrimiçi pornografiden alıyorlar. Bu bahsettiğimiz, Victoria Dönemi erotizmi ya da üvey babanızın *Hustler* koleksiyonu değil. Sosyolog ve *Pornland* yazarı Gail Dines’a göre, günümüzde en popüler (kârlı yani) internet pornosu türü, sektörde “gonzo” olarak bilinen “kadınların aşağılandığı, bedenlerin cezalandırıldığı, *hard-core* seks türüdür.”¹³ Bu fiziksel şiddet içeren, duygusal açıdan düşmanca seks tasvirlerine giderek daha küçük yaştaki çocuklar erişiyor – çoğu kaynak, ilk karşılaşmanın ortalama yaşını on bir olarak veriyor.

Kızlar, cinselliğin itaatle toksik bir şekilde birleştirilmesiyle mücadele etmek zorunda. Dines, kadın ve gençlik dergilerinin, kadınların bir başkasını, genellikle bir erkeği memnun etme becerilerini çeşitlendirerek kültürel değişimden en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olmayı amaçlayan içeriğe her zamankinden daha çok yer verdiğine dikkat çekiyor. Kızlar, doğal veya ortaya çıkan bir kendini ifade etme biçimi olarak değil, bir partneri cezbetme ve elinde tutma aracı olarak veya baskıcı bir güç yapısı içinde kendi-

Yakın tarihli *Jagged* belgeselinde Morissette, “Benim açımdan herhangi bir tür mağduriyet olduğunu kabul etmem bile terapide yıllarımı aldı” diyor. “Her zaman rıza gösterdiğimi söyledim, sonra bana ‘Hey, sen on beş yaşındasın, on beş yaşında rıza göstermiyorsun’ diye hatırlatılırdı. Şimdi, ‘Ah, evet, hepsi sübyancı’ diyorum. Bunların hepsi yasal tecavüz.”

lerini “güçlendirmenin” bir yolu olarak cinsel meta olmaya teşvik ediliyor. İstismar edici seksin normalleşmesinin sosyal medyanın ilgi arayışıyla birleştiği yerde sonuçlar korkunç olabilir: 2020 yılında, genç kızların Netflix’in en son insan kaçırma pornosu *365 Gün*’ü taklit etme girişimi olarak “cinsel birleşme sonrası çürük ve kesik uzuvlarının videolarını” paylaştığı viral bir “TikTok meydan okuması” gün ışığına çıktı.¹⁴ Bu arada, pornografi birçok erkeğe hazzı, tahakküm ve hassas duyguların kapatılmasıyla ilişkilendirmeyi öğretiyor. Savunmasız duyguların bastırılması, elbette, erkek travmasının bir tezahürüdür ve başkalarına karşı merhametin amansız bir şekilde solmasına yol açar – özellikle de her randevu tecavüzü veya rıza dışı cinsel saldırganlık örneğinde olduğu gibi diğerlerinde bizim istediğimiz bir şey olduğunda.

Ataerkil kültürlerde kadınlara bindirilen yükler ve bunların kadınların özgün anlamda kendini gerçekleştirme umutlarını azaltma ve kısıtlama biçimleri uzun zamandır kabul ediliyor – yani kadınlar tarafından. 1792’de otuz üç yaşındaki Mary Wollstonecraft, şaşırtıcı derecede radikal kitabı *Kadın Haklarının Gerekçelenilmesi*’ni yayımladı; bu kitapta, kadınların “yetenekleri herhangi bir güç kazanmadan önce yapay bir karaktere dönüştürüldüğü”¹⁵ gözlemini paylaşıyor. Neredeyse tam olarak iki yüzyıl sonra, yılmaz radikal feminist düşünür Andrea Dworkin, ataerkillik altındaki bir kadın bedenindeki yaşamın içgüdüsel boyutlarını yakaladı: “Bu benlik kaybı, yalnızca ruhsal bir vampirizm değil, fiziksel bir gerçekliktir; fiziksel bir gerçeklik olarak da ürpertici ve aşırıdır, *vücudun bütünlüğünün, işlev görme ve hayatta kalma yeteneğinin gerçek anlamda erozyona uğramasıdır.*”¹⁶ Dworkin’in iddiasını destekleyen bilimi bilip bilmediğinden emin değilim, ancak “gerçek anlamda” tabiri kesinlikle doğrudur.

Dworkin’in deyimiyle bu tür bir benlik kaybı, büyük ölçüde kadınların payına düşer çünkü ailelerinin ekonomik ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılama rollerine ek olarak, kendi benlikleri

pahasına atanmış duygusal bakıcılardır onlar. Bakma görevi aslında bu kültürde büyük ölçüde kadınlara düşüyor. Çağdaş deyimssel bir ifade olan *duygusal emek*,⁷ bu stres yaratan, dışarıdan empoze edilen rolün “iş” benzeri doğasını aktarmada harika bir iş çıkarıyor. Bu, muhtemelen ev işi ve doğumdan bile daha büyük ölçüde, “hiç bitmeyen”, meşhur “kadın işi” dir.

Kadınlar genellikle çekirdek aileleri, geniş aileleri ve toplulukları bir arada tutan duygusal yapıştırıcı –bağ dokusu da denebilir– görevi görür. Aralarında lupus, romatoid artrit, skleroderma, fibromiyalji ve bunların birçok akrabasının varyantları olduğu *gerçek* bağ dokusu hastalıklarından erkeklerden çok daha fazla mustarip olmaları tesadüf değildir. Bu nedenle, çoğu kronik hastalığın yaptığı gibi, bu koşullar baştan beri araştırdığımız hatlar boyunca yerleşmiş sosyal dinamikleri yansıtır, sadece başıboş bireysel fizyolojiyi değil.

Bakım verme stresinin bağışıklık sistemini zayıflattığı bir sır değil. Örneğin, Alzheimer hastalarının bakıcıları –büyük çoğunluğu kadındır– bağışıklık işlevi önemli ölçüde azalmış ve yara iyileşmesi daha zayıf, daha fazla solunum yolu hastalığından mustarip insanlardır ve bakım vermeyen akranlarına göre çok daha yüksek oranda depresyon yaşarlar.¹⁷ Bakıcı olmanın yarattığı stresle bozulan tek işlev bağışıklık değildir. Duygusal olarak zorlanan çocuklara bakan annelerin anormal kortizol göstergelerine, kan testiyle ölçüldüğü üzere daha zayıf metabolik işleve ve daha sağlıksız vücut yağı dağılımına sahip oldukları bulundu.¹⁸ 4. Bölüm’de bahsedildiği gibi, aynı zamanda erken yaşlanmayı gösteren daha kısa telomerlere sahiptirler.

Kişinin kendi duygularını ve ihtiyaçlarını görmezden gelirken bakım verme konusundaki boğucu beklentisi, COVID-19 salgını tarafından daha da güçlendirildi. Ekim 2020’de bir *New York Times* manşeti “Anneler Toplumumuzun ‘Darbe Emicileridir’” diyordu. Evli kadınlar arasında yapılan bir anket, kadınların hayal kırıklıklarını büyük ölçüde içselleştirmesiyle, çocuk bakımının önemli bir

Emotional labor ifadesinde yer alan ve “iş, emek” anlamına gelen *labor* sözcüğü aynı zamanda “doğum yapma” anlamında da kullanılır. (ç.n.)

stres kaynağı olduğunu ortaya çıkardı. Araştırmacılar, eşlerinden ev içi katkılarını artırmalarını istemek yerine, “annelerin bu çatışmalardan kendilerini sorumlu tuttuklarını ve işgücünü bırakmak, antidepresan kullanmaya başlamak veya COVID-19 hakkındaki kendi endişelerini görmezden gelmek de dahil olmak üzere bu çatışmaları azaltmaktan sorumlu hissettiklerini” buldu.¹⁹

İngiliz yazar Caroline Criado Perez, sosyal, ekonomik, kültürel, akademik ve hatta tıbbi hayatın neredeyse tüm yönlerinde örtük erkek-merkezli önyargı hakkındaki ödüllü kitabı *Görünmez Kadınlar*’da, “Tüm bu fazladan çalışma kadınların sağlığını etkiliyor” diyor. Ev işlerinin erkekler ve kadınlar arasındaki asimetrik dağılımına büyüleyici bir örnek veriyor: “Kadınların (özellikle elli beş yaşın altındaki kadınların) kalp ameliyatı geçirdikten sonra erkeklerden daha kötü sonuçlar yaşadığını uzun zamandır biliyoruz. Ancak 2016’da Kanada’da yapılan bir araştırmaya kadar araştırmacılar, erkekler ameliyat sonrası birileri tarafından bakılırken bypass ameliyatı olan kadınların hemen arkasından bakım verme rollerine geri dönme eğiliminde olduklarını fark edip de kadınların bakım yükünü bu tutarsızlığın arkasındaki faktörlerden biri olduğunu anlayamadılar.”²⁰

Toplumumuz, erkeklerin kadınların bakımını hak ettiği duygusunu, neredeyse kelimelere dökülemeyecek şekilde pekiştiriyor. Burada kadınların erkek partnerlerine sağladığı otomatik annelikten, pek çok heteroseksüel ilişkinin görünmez harcını oluşturan duygusal destekten bahsediyorum: Toplumsal cinsiyete dayalı yapıların ne kadar inatçı olduğunu, onlara ne kadar batmış olduğumuzu anlatan çok geleneksel bir dinamik. Bazı erkekler aldıkları bakımın farkına ancak yokluğunda varırlar ve geri çekildiğinde yoğun bir kırgınlık yaşarlar; örneğin, çocuk doğduğunda olduğu gibi, eşleri başka bir yerde meşgul olduğunda. Pek çok kadın, eşlerinin, soğuk algınlığına yakalandığı zaman mesafeli ve cezalandırıcı olduğundan yakındı bana. Aile hekimliğinde gözlemlediğim gibi, koca partnerinden annelik enerjisi talep ettiğinde çocuklar annenin ilgisini kaybedebilirler. (Ayrıca babanın çocuklarıyla istikrarlı uyumunun, ilişkide çocuksu bir rol üstlendiğinde

tehlikeye girdiğini de söylemeye gerek yok.) Çoğu zaman anne, canlılığını kaybeder veya vücudunda aşırı yüklenmeye karşı isyanını işaret eden fiziksel veya duygusal belirtiler gelişir, hem kendisi hem de bakmakla yükümlü olduğu kişiler üzerinde daha fazla baskı oluşturur.

“Aile hekimliğinde gözlemlediğim” durumun, özellikle çocuklarımız küçükken kendi evimizde oynanan senaryoyu yansıttığını itiraf etmeliyim. Dürüstçe geçmişe havale edebileceğim bir dinamik de değil. Bu konuda dünyanın önde gelen otoritesi Rae ile röportaj yaptım. “Sanki gerginliğin benim ihmal ettiğim sorumluluğummuş gibi” dedi. “Beni negatif bir mercekten görüyorsun, sanki bir şekilde benimle ilgili olmalıymış gibi. Kendimi sorgulamaya başlıyorum. Etrafında yumurta kabukları üzerinde yürüyormuş gibi dikkat ediyorum. Kendimi depresif, yabancılaşmış, yalnız hissetmeye başlıyorum. Çok fazla kızgınlıkla kaldım; bu gerçekten stresli ve sinir bozucu.” Ve sonra uzman teşhisi geldi. “Bence erkeklerin hüsraniyla patlayan bir anne öfkesi var ve erkekler bu öfkeyi kadından çıkarıyor” sonucuna vardı Rae. “Kadının onu mutlu etmesi gerekiyor. Öfkesini ve hayal kırıklığını ondan ayırmıyor – o kadın onun için sadece bir nesneye dönüşüyor.”

Dr. Julie Holland ile konuştuğumda, kadınlardaki orantısız derecede yüksek kaygı ve depresyon oranının, büyük ölçüde, erkeklerin kaygısını özümsemelerinden ve kültürel olarak yönlendirilen, onu yatıştırma sorumluluklarından kaynaklandığını ileri sürdü. Bu anlamda, kadınlar her iki cinsiyet için de antidepresanlar ve anksiyolitikler (anksiyete önleyici ilaçlar) alıyor. “Kızlara, anlaşmanın yolunun birlikte hareket etmek ve fikir birliğine varmak, diğer herkesin mutluluğundan emin olmak olduğuna dair her türlü açık ve gizli mesaj veriliyor” dedi. “Bilirsin işte, annelerini görüyorlar. Annemin bunu babam için yaptığını kesinlikle gördüm; yemek hazırlıyor, bulaşıkları yıkıyor, çamaşırları yıkıyor. Babam yemekten sonra gazete okuyor... Başkasının acısını üstüne alıyorsun. Eşim Jeremy ile ilk çıktığımız zamanlarda, ona ‘Eğer üzgün veya korkmuş bir durumdaysan, seni gün ışığına çıkarmak istiyorum’ gibi şeyler dediğimi hatırlıyorum.” Julie bunu

söylediğinde, onaylarcasına başımı salladım. Yarım asırdan fazla bir süre önce Rae hemen hemen aynı görevi üstlendi, yoksa “yük” mü demeliyim? “İlk tanıştığımızda ışığını gördüm” diye anımsıyor o günleri, “ve gölgeni gördüm. Seni iyileştirecektim; karanlığı dağıtacağım.” En hafif tabirle hiç de kıskanılacak bir görev değil.

Otur Kızım: Kadın Düşmanlığının Mantiği adlı kitabında, Cornell Üniversitesi’nde felsefe doçenti olan çağdaş feminist filozof Kate Manne, bize kadınlardan beklenenleri ve talep edilenleri kavramsallaştırmanın kullanışlı bir yolunu sunuyor: *dişil kodlu mallar ve hizmetler*; kadının “vermesi gerekenler” Bunlar, “dikkat, şefkat, hayranlık, anlayış, seks ve çocuklar (yani sosyal, domestik, üreyen ve duygusal emek veren); ... güvenli sığınak, yetiştirme, güvenlik, yatıştırma ve rahatlık” içerir. Bunlar, “erkeğin alması gereken” *eril kodlu faydalarlar ve ayrıcalıkları* karşılar: örneğin, “güç, prestij... rütbe, itibar, onur... hiyerarşik statü, yukarı hareketlilik ve üst düzey bir kadının sadakati, sevgisi, bağlılığından vb. gelen statü.”²¹ Bu gruplamalardan hangisinin daha fazla kendini bastırma, fedakârlık ve stres gerektirip doğuracağını (kelime oyunu yapmıyorum) sezmek zor değil. Manne’in burada görece ayrıcalıklı kadınları tasvir ettiğini de unutmayalım. Pek çok kişi, belirlenmiş cinsiyet rollerine ek olarak, ağır yoksulluk, bekâr ebeveynlik ve ırk ayrımcılığı yükü altında mücadele ediyor. Bu birbiriyle kesişen talihsizliklerin sağlıktaki bedelinin ne olduğunu gördük.

Ataerkillikten bahsederken bilinçli iradeyi, hatta çoğu zaman, bireysel erkeklerin bilinçli farkındalığını değil, bir iktidar sistemini kastediyorum. Ataerkillik çok eskiden, uygarlığın şafağında ortaya çıkmış olmasına rağmen, kapitalizm onu kendi ihtiyaçlarına rahatça uyarlamıştır; bunun ekonomide, politikada, bu toplumun tüm kurumlarında, tıpkı evdeki gibi gerçekleştiğini görüyoruz. Erkekler, kendilerine ayrıcalık tanıyan sistemin şüpheli “faydalarından” yararlanırken bile bir bedel öderler. Karımı, amacı beni tatmin etmek olan bir nesneye indirgediğimde, kendime nasıl bir

rol biçmiş oluyorum? Duygusal refahı, annesinin onun ihtiyaçlarına uyma konusundaki istekliliğine bağlı olan, iktidarsız, bağımlı bir çocuk. Bu çocuk yetişkin bir bedende diklenir, azarlar, somurtur ve bakıcısından taleplerde bulunur. Asla tatmin olmaz, asla doymaz. Her iki taraf da kendi yollarıyla güçsüzdür.

Erkeklerin ıstırabı da hem sonuç hem de neden itibariyle ataerkil döngünün bir parçasıdır. Özellikle kırılganlık karşıtı tabu, kadınlar için olduğu kadar erkekler için de son derece zararlıdır. Erkekler arasında öfkeye daha fazla izin verilebilir, ancak üzüntü, keder veya “zayıflık” –ki bu gerçekten sadece kişinin sınırlarını kabul etmesi anlamına gelir– kabul edilebilir değildir. Pek çok savaş gazisi, savunmasız duyguların serbest akışı olmadan iyileşmenin mümkün olmadığı ıstırap, depresyon, intihar eğilimi ve diğer travma sonrası stres belirtileriyle mücadele ederken bu ataerkil yasanın üstesinden gelmek zorunda kaldı. Dişil olanın bastırılması gibi toksikleşmiş erkeklik de öldürücüdür. Kurbanlarını, alkolizm ve diğer madde bağımlılıkları, işkoliklik, şiddet ve intihara meyillilik* dahil olmak üzere pek çok yolla sahiplenir – tüm savunmalar kırılganlık, keder ve korkudan kaçır.

Terapist Terry Real, “Bizim kültürümüzde, erkek çocuklarını bağlantı kopukluğu yoluyla erkeğe dönüştürürüz” diyor. “Duygularınızdan, savunmasızlıklarınızdan ve diğerlerinden kopmayı öğrenmek, özerklik ve bağımsızlık dediğimiz şeydir. Bu travmatik bir yara; kültürel kural olduğu için gizli. Neredeyse konuşma öncesi.” Real, *I Don’t Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression* [Bu Konuda Konuşmak İstemiyorum: Erkek Depresyonunun Gizli Mirasının Üstesinden Gelmek] adlı kitabında erkek kırılganlığından ve erkek duyarlılığının reddedilmesinden bahsediyor. “Bana göre kırılganlık hem travmayla hem de insan olmaya karşı alınan tedbirle ilgili” dedi bana. “[Toksik] erkekliğin özü, dokunulmazlıktır. Ne kadar savunmasızsan, o kadar

Yakın zamanda yapılan bir araştırma Irak ve Afganistan’daki 11 Eylül sonrası savaşların Amerikan gazilerinin otuz bininden fazlasının intihar ettiğini gösteriyor, bu sayı savaşta ölenlerden dört kat fazladır. <https://coloradonewslines.com/2021/07/08/report-veteran-suicides-far-outstrip-combat-deaths-in-post-9-11-wars/>

‘kız gibi’sindir. Ne kadar dokunulmazsan, o kadar ‘erkeksi’sindir. Böylece insan olmanın kırılğanlığı, basit insan savunmasızlığı bastırılır. Erkekler, insanlık dışı bir standarda göre yaşamaya çalışıyorlar ve bu standardın gerisinde kalacakları hissine kapılıyorlar.” Real konuşurken, Liz’in yatağına tampon atan erkek itfaiyecileri ve kendi yataklarından utanırken onu da utandırmaya çalıştıkları savunmasızlığı hatırladım.

Real, “Tedavi ettiğim erkeklerin hepsi, dünyada çok güzel işler başarmış ve kişisel yaşamlarında korku hikâyeleri olan endüstri kaptanları” diye itiraf ediyor. Erkek egemenliği her iki yönde de yüksek bedeller gerektirir ve tüm göstergelere göre, ödediğinden daha pahalıya mal olur.

BÖLÜM 24

ACILARINI HİSSEDİYORUZ: TRAVMA DOLU POLİTİKAMIZ

İç siyasi çevrelerde, neredeyse tüm politikacılar zor ve hatta zarar görmüş insanlar olarak görülüyor, seçildikleri için bazı yurttaşlıklarda sınıflarının tersine dönmesine zorunlu olarak müsamaha gösteriliyor.

— Michael Wolff,
Landslide: The Final Days of the Trump Presidency

Yolculuğumuza bireysel ve hücresele seviyelerde başladık, şimdi biyopsikososyal soğanın en dış katmanına geliyoruz: Politik katmana. Bunun bu kitabın ilgi alanlarıyla –hastalık ve esenlikle, travmayla– ne ilgisi olduğunu merak ediyor olabilirsiniz? Neden önemli? Neden –nasıl derler– “o konuları açalım” ki?

Siyasi yelpazenin neresine (iç ya da dış) düşersek düşelim, bugün siyasetin ve onu çevreleyen medya kültürünün her zamankinden daha toksik olduğu sonucuna varmak zor değil. Köy dedikodularından dünya meselelerine kadar güncel olayların her zaman sohbet için kolay tutuşan bir yem olduğu doğrudur. Bugünlerde o derece kışkırtıcılar ki çoğunlukla bu yüzden hiçbir sohbet başlamıyor; işler çoğu insanın –bir ankete göre Amerikalıların yüzde 60 kadarı– aile tatillerini korkuyla beklemesi noktasına kadar gelmiş.¹ Nebraska-Lincoln Üniversitesi’nden Amerikalılar üzerinde 2019 yılında yapılan bir araştırmanın yazarları, “Çok sayıda Amerikalı, siyasete maruz kalmanın fiziksel sağlığına zarar verdiğine inanıyor ve daha da fazlası, siyasetin duygusal bedellere ve arkadaşlıkların kaybına yol açtığını bildiriyor...”²

Düşündüklerinden daha haklı olabilirler. “Politika Sizi Strese mi Soktu? Bu, Bedeninizi Daha Hızlı Yaşlandırıyor Olabilir” isimli makalede telomer araştırmacısı Dr. Elissa Epel (bkz. Bölüm 4), siyasetin neden olduğu allostatik yıpranmanın sağlığı koruyan kromozom yapılarını kısaltabileceğini öne sürüyor.³ D.C. bölgesindeki bir psikolog, yönetilenlerin bu rahatsızlığına bir isim bile uydurdu: “Manşet stres bozukluğu.”⁴

Eğer ondan bir an için bile uzaklaşıp nefes alabilirsek, siyasi hayatın toksikliği daha az endişe verici olabilir. Telefonlarımız, çatışma ve belirsizliklerle dolu meseleler hakkında –büyük ölçüde kontrolümüz dışında olan konularda– sıradandan çok ciddiye kadar anlık güncellemelerle vızıldayan avuçiçi stres makineleri haline geldi. Sosyal medya, bizi yiyebileceğimiz kadar ve hatta daha fazlasıyla “besliyor”. Durmak bilmiyor.

Tamamen çaresiz olduğumuzdan değil: Örneğin, muhtemelen hepimiz haber tüketim alışkanlıklarımızı kin, garez, endişe ve felaketi daha iyi filtreleyecek şekilde ayarlayabiliriz. Daha iyi dinleme pratiği yapabilir ve aynı fikirde olmadığımız kişilerle daha fazla duygudaşlık kurmaya çalışabiliriz. Katı bir farkındalık rejimi benimseyebiliriz: İstisna gözetmeden her kaydırmadan önce ve sonra beş dakika derin nefes alma. Bu hamlelerin hepsi faydalı olacaktır. Ama bu kadarı yetmeyecektir. Benim görüşüme göre, şahit olduğumuz sık sık yakınılan “hiper-partizanlık”, “kutuplaşma” ve “radikalleşme”nin ötesinde ve altında bir şeyler oluyor.

Siyasi manzarayı kimlerin doldurduğuna –en tepedeki insanlar ve tabandaki (ya da aramızda daha ayrıcalıklı olanlar için ikisinin arasında bir yerdeki) bizler– daha yakından baktıkça, daha çok şey anlıyorum. Yaralıların yaralıları seçtiğini, travma yaşayanların travma yaşayanlara önderlik ettiğini ve travmatize edici toplumsal koşulları sağlamlaştıran politikaların acımasızca uygulandığını görüyorum. Tüm tavır, bilginlik ve siyasetin altında, görünmeyen duygusal alt akımların nabızı ısrarla gümbür gümbür atıyor. Bunu kanıtlayamam tabii ki. Sosyal psikoloji, fiziki bilimlerde elde edilebilecek türden kesin sonuçlara uygun değildir. Yapabileceğim şey, gözlemlerimi sunmak, mümkün olduğunda örneklerle ve

araştırmalara atıfta bulunmak ve insanların kendi çıkarlarını ön planda tutacaklarına güvenmek. Konuyu çok önemli buluyorum, üstelik sadece travmanın zaten tutuşmaya hazır aile masası tartışmalarına yanıcı duygusal yakıt eklemesi nedeniyle de değil.

Her şeyden önce, siyasi kültür, toksik mitlerin normalleştirilmiş gerçekler haline geldiği birçok yoldan biridir. Politika, tartıştığımız sosyal karakterle yakından bağlantılıdır: Bu özellikler kelimenin tam anlamıyla mide bulandırıcı olsa bile çoğu kişiyi belirli bir sistem içinde sorunsuz çalışmaya yönlendiren, istenen özellikler kümesi. Aynı şey gemiyi yönetenler için de geçerli. Bizimki gibi bir toplum, liderlerinden iş tanımları gereği belli bir dizi eğilim ve dünya görüşü –buna *siyasi karakter* diyelim– talep eder. Popülasyonları travmatize eden bir sosyoekonomik sistemi yönetmeye en uygun özellikler, doğal olarak, şefkat devresini tamamen devre dışı bırakmasalar bile, taşıyıcılarını duygusal yaşamın hayati yönlerine alıştıran özellikler olacaktır. Bu her zaman hayatın erken dönemlerinde benlikle başlar. İstisnalar olabilir ama çok fazla görmedim, özellikle de gücün en üst kademelerinde.

Travma siyasi sahnede ortaya çıktığında, insanlar ve gezegen için sonuçları çok büyük olur. Ne de olsa politikacılar politika yapar ve politika, sağlığınıza aykırı olduğunu bildiğimiz kültürel koşulları yaratır veya pekiştirir. Onların ve bizim siyasi sohbete dahil ettiğimiz travma farkındalığı veya körlüğü, sonunda içinde yaşayacağımız dünyada kendini göstermeden durmaz. Hastalık, *bireysel* yapının bizi beklenmedik bir şeye, doğamızın bizim için amaçladığına aykırı bir şeye karşı uyarma yoluysa, o zaman kesinlikle bağımlılık gibi sosyal hastalıklar ve iklim değişikliği gibi küresel felaketler, politik yapıdaki yanlış bir şeyin işaretleridir. Genel olarak siyaseti çevreleyen teslimiyet, sinizm havası ve seçimlerden kürtaja ve sağlık salgınlarıyla nasıl başa çıkmamız gerektiğine kadar her şeyin kamusal tartışmalarını besleyen bazen gülünç düzeyde şüphe ve nefret de öyledir.

Örneğin fantazmagorik aşı paranoyası, sağlıklı şüphecilikle aynı şey değildir. Aşıya veya karantinaya karşı çıkanlara karşı küçümseyici, kendini beğenmiş bir aşağılama da sorumlu

vatandaşlıkla aynı şey değildir. Travma üzerine yaptığım çalışmalarda, insanların içsel psikik yaşamlarını ortaya çıkaran şeyin yalnızca insanların sahip oldukları fikirler değil, daha çok nasıl konuştuklarının ve hareket ettiklerinin –*kim olduklarının ve nasıl olduklarının*– duygusal yankıları olduğunu gözlemledim. Enerji yakıtına dikkat etmeden konuşmalarının içeriğine veya inançlarına değinmeye çalıştığımızda hedefi kaçırıyoruz. Aynı şey sosyopolitik alanda da geçerli: Bireylerin ve grupların neden belli bir şekilde inandığını ve davrandığını anlamak istiyorsak –sonuçları gerçekten önemsiyorsak bunu istemeliyiz– o zaman aşırı duygusal tepkilerin altındaki travmatik yaraları görmeye istekli olmamız gerekir. Kendimiz kendi doğrularımız ve onların yanlışları hakkında güçlü bakış açılarına sahip olduğumuzda bu zor olabilir – ki bu, onu anlamaya çalışmak için daha güçlü bir nedendir.

Bütün bunlar spekülatif olmaktan öte. Travmatik çocukluk deneyiminin, yetişkinlerin siyasi yönelimleri üzerinde çok doğrudan bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Massachusetts Üniversitesi'nden emekli psikoloji profesörü olan Michael Milburn, küçükken ne kadar sert ebeveynliğe maruz kaldırsa dış savaşlar, cezalandırıcı yasalar ve ölüm gibi otoriter veya saldırgan politikaları desteklemeye o kadar eğilimli olduklarını keşfetti. “Çocuklukta fiziksel cezayı işlevsiz bir aile ortamının işareti olarak kullandık” diye aktardı. “Özellikle yüksek düzeyde fiziksel cezaya maruz kalmış erkekler arasında, *bilhassa hiç psikoterapi görmemişlerse*, kürtaja önemli ölçüde daha fazla muhalefet, ölüm cezasına ve askeri güç kullanımına daha fazla destek vardı.” Bu son bulgu ilgimi çekti. “Psikoterapi” diye açıkladı Milburn, “kendini inceleme, kendini yansıtmaya potansiyelinden bahseder.”

Politika ve travmanın iç içe geçmesi yeni bir konsept değil. Onlarca yıl önce, büyük Polonyalı-İsviçreli psikoterapist Alice Miller, Almanya'da uzun süre moda olan sert çocuk yetiştirme uygulamalarının Nazi otoriterliği için şablon hazırlamaya nasıl yardımcı olduğuna dikkat çekti. Ayrıca Alman faşist liderlerinin, özellikle de Adolf Hitler ve Hermann Göring gibi canavarca psikopatların çocukluklarındaki yoğun ıstırap ve baskının,

onların zihinsel-duygusal yaşamlarını ve ister istemez politik eğilimlerini şekillendirmede belirleyici bir rol oynadığını ikna edici bir şekilde savunuyor. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence* [Kendi İyiliğiniz İçin: Çocuk Yetiştirmedeki Gizli Zalimlik ve Şiddetin Kökenleri] adlı kitabında “Üçüncü Reich’ın tüm önde gelen figürleri arasında” diye yazmıştı, “sert ve katı bir disiplinle yetiştirilmemiş olan tek bir kişi bile bulamadım.”⁵ “Sert ve katı”nın yerine “travmatize edici”yi koyabiliriz: Ne de olsa Miller, katı sokağa çıkma yasakları olan nazik ebeveynler tarafından yönetilen evlerden değil, bir çocuğa korku dolu bir dünya görüşü aşılayacak ve/veya onun acı karşısında uyuşmasını gerektirecek türden ortamlardan bahsediyordu – kendi başından geçenlerden başlayarak.

Liderlerin insan doğası, dünya ve içindeki konumları hakkında sahip oldukları bilinçdışı inançlar ve eylemlerini motive eden bilinçdışı dürtüler, politikaları –aynı zamanda yaşamlarımız ve dünyamız– için büyük önem taşır. Seçmedikleri ve kontrol edemedikleri talihsizliklerin etkisi altında hayatlarının erken dönemlerinde geliştirdikleri dünya görüşü, evren ve diğer varlıklar hakkında nasıl hissettiklerini, onlarla etkileşim biçimlerini ve onyıllar sonra nasıl davranacaklarının temelini atar. Yine de, İngiliz psikoterapist Sue Gerhardt’ın işaret ettiği gibi, “Tanınmış figürlerimizin veya bir bütün olarak kültürümüzün altında yatan psikolojik ve duygusal dinamikleri nadiren ele alıyoruz.”⁶

Dördü de milyonlarca insanı kendilerine büyük bir güç emanet etmeye ikna etmiş olan –önce Kanada’da, sonra Amerika Birleşik Devletleri’nde– iki çift siyasi düşmanı kısaca inceleyelim. Kimin gözlemlediğine bağlı olarak, her birini bu kadar çekici ve bu kadar ürkütücü yapan şey, erken travma potasında işlenmiş kişilik özelliklerine çok şey borçludur.

Kendi ülkemde, eski başbakan Stephen Harper soğuk, suçla karşı sert; iklim bilimi zırvadır, bağımlılık bir suç tercihidir görüşleri nedeniyle muhafazakârlar tarafından çok beğenildi; ilericiler tarafından ise aynı şeyler yüzünden kötülendi. Harper, kendi babası yıllar önce gizemli bir şekilde ortadan kaybolan ve yeri asla

bulunamayan bir babanın sert “çılgınlığı” altında büyümüş olmasına rağmen, pastoral bir çocukluk anımsıyordu. *Toronto Star* muhabiri Jim Coyle’un ne demek istediğini gayet iyi anlıyorum, Harper’ın hatıralarının aksine, “böyle bir patriğin yönetimindeki yaşamın nasıl olabileceğini hayal etmek zor değil.”⁷ Ne de olsa bu, biyografi yazarı tarafından “otokratik, ketum ve zalim” olarak nitelendirilen ve eski genelkurmay başkanı tarafından “şüpheli, ketum ve intikamcı, anlamsız ıvır zıvır şeyler yüzünden akkor halindeki ani öfke patlamalarına eğilimli” olarak tanımlanan bir adam. Kanadalı bir köşe yazarı bir keresinde Stephen Harper’ın “ölü, sosyopatik gözleri” hakkında yazarken, başka bir gazeteci onu “soğuk ve anlaşılmaz” olarak tanımlıyordu. Hiçbir çocuk ölü gözlerle doğmaz: Böyle bir bakış, genç bir ruhken korkunç olanı görmekten ürktüğünü gösterir.

Ottawa’nın Parlamento Tepesi’nde Harper’ın yerini alan adam, çok farklı bir hava yayıyor, son derece beğenilebilir biri. Justin Trudeau, sıcak tonlarda ve kapsayıcı bir dille konuşmasıyla tanınıyor. Kanadalı bir rock müzik kahramanının 2017’de beyin kanserinden ölmesi de dahil olmak üzere birden fazla basın toplantısında halkın önünde üzüntü gözyaşları döktü.⁸ Bir politikacının savunmasız taraflarını göstermesinde yanlış hiçbir şey yok –keşke daha normalleştirilmiş olsaydı– ama birçok kişinin belirttiği gibi, Trudeau’nun iyi adam kişiliğinde gerçek olmayan, hatta sıradışı bir şeyler de var.

Kısa bir süre önce, geçmişte üzüntüsünü dile getirdiği bir tarih olan, Yerli halklarımızın maruz kaldığı travmayı anmak için oluşturulan bir ulusal günde özel bir aile gezisine çıktığı için sefil bir şekilde özür dilemek zorunda kaldı.⁹ Böyle bir ahlaki ve duygusal aptallık, travmadan etkilenen bir çocukluğun izlerini taşır. Justin, babasının –1960’ların ve 70’lerin seçkin ve öfkeli başbakanı Pierre–iş, statü ve erkeklik tarafından tüketildiği bir evde büyüdü. Justin çocukluğunda, sık sık çatıştığı kadın avcısı kocasından otuz yaş küçük, kederi bipolar bozuklukla da derinleşmiş bir annenin bakımı altındaydı. Zaman zaman, Mick Jagger gibi manik yüksek

30 Eylül 2021: Kanada’nın Ulusal Hakikat ve Uzlaşma Günü açılış töreni.

ruh hallerine bürünür, utanç verici bir şekilde kamuya açık cinsel taşkınlıklar yapardı. Mevcut başbakan, “bir aile olarak birlikte geçirdikleri her ana... bir sihir duygusu aşlamayı çaresizce istediğini”⁹ hatırlıyordu. İtiraf edeyim spekülasyon yapıyorum –ne Trudeau ne de herhangi bir politikacı bana danışmanlık için başvurdu– ama sıkıntılı yetiştirilme tarzının onu muhtemelen mide bulandırıcı tatlılığı ve yüzeysel sevgiyi mesleği haline getirmeye hazırladığını söylemeyi abartı görmüyorum.

Popüler anlatıya göre, Amerikan siyasetinde, ister demografik çekicilik, ister etik değerler veya kişiliğe göre ölçülsün, 2016 başkanlık rakipleri Donald J. Trump ve Hillary Rodham Clinton’dan daha fazla zıt karakterler yoktur. Farklılıkları fark etmek kolaydır, benzerlikler daha ince ama öğreticidir. Örneğin, 2016’da yayımlanan ve üst düzey politikacılarda psikopatı tanımlayan kaç niteğin rutin olarak bulunduğu işaret eden bir *Scientific American* analizini okumak, her ikisinin de destekçilerini şaşırtabilir. Biri, hem Trump’ın hem de o zamanki rakibi Clinton’ın üst beşte birlik dilimde puan aldığı bir özellik olan “taşyüreklilik”ti.¹⁰

Donald Trump’ın karikatürümsü hali, ABD siyasi sistemine verdiği tahribat ve yükselişi etrafındaki kültürel kargaşa, onun ne kadar üzgün, tamamen yaralanmış bir insan olduğunu çok kolay bir şekilde gizleyebilir. Onu çoğundan daha iyi tanıyan birinin, psikolog yeğeni Mary Trump’ın, hem şamatayı hem de rezilliği meselenin karanlık kalbine doğru kesmesi gerekiyordu. Mary’nin 2020 tarihli açıklayıcı biyografisi *Too Much and Never Enough: How My Family Created the World’s Most Dangerous Man*’den [Çok Fazla ve Asla Yeterli Değil: Ailem Dünyanın En Tehlikeli Adamını Nasıl Yarattı] artık biliyoruz ki, genç Donald’ın gerçekliği akıldan ve gözden uzaklaştırmak için birçok nedeni vardı; görkemli, narsisistik, mücadeleci ve tamamen fırsatçı olmak için. Mary, Donald’ın babası Fred, *paterfamilias* (ailenin reisi), için “Derinlerde onu bir sosyopat olarak tanımlamakta hiçbir sorun görmüyorum” diyor. “Gerçek bir insani duygusu yoktu ve çocuklarını çeşitli şekillerde hor görürdü.” Donald’ın büyük kardeşi olan kendi babası Fred Jr., çocukluk çağı travmasından alkolizme ve kırk bir yaşında erken

ölüme sürüklendi. Dünya, Donald'ın neye sürüklendiğini gördü. Tüccar-başkanın kişiliğinin arkasındaki acıyı ortaya çıkarmak için Mary Trump'ın ifşaatlarına gerek olmamalıydı, ama travma körü dünyamızda öyle oldu. "O tam bir travma timsali" demişti bana psikiyatr Bessel van der Kolk.

Gazeteci Tony Schwartz, Trump'ın en çok satan kitabı *The Art of the Deal*'da [Ticaret Sanatı] hayalet yazarlık yaparken ona yakından bakabilmişti. Schwartz, yıllar sonra *New Yorker*'a "Yalan söylemek onun ikinci doğası" dedi. "Trump, şimdiye kadar tanıştığım herkesten daha fazla, herhangi bir anda söylediği her şeyin doğru ya da bir tür doğru veya en azından doğru olması gerektiğine kendini ikna etme yeteneğine sahip."¹¹ Daha önce de belirttiğimiz gibi, "ikinci doğa" hiç kimsenin gerçek doğası değildir. Kimsenin orijinal doğası onları yalan söylemeye zorlamaz; çok sayıda *samimi* yalancı var, ama *doğuştan* öyle olanlar yok. Friedrich Nietzsche bir yerde, insanların gerçeklikten zarar gördüklerinde gerçeklikten uzaklaştıklarını yazdı ve bu Donald Trump'ın köken hikâyesi için son derece doğru. Otomatik ya da kasıtlı olarak yalan söylemek, önce onu çocuklukta yıkıcı etkileri olan reddedilmekten korudu, daha sonra siyasi iktidar alanında ona hizmet etti.

Hillary Clinton, pek çok kişide hâlâ 2016 seçimlerinin haklı galibi ve azimli bir şekilde ayakta kalan figürü olarak hayranlık uyandırıyor ve pek çok kişi onun hasretini çekiyor. En azından Trump'la karşılaştırıldığında, o bir duruş, zarafet, duygudaşlık, sıkı çalışma ve mantık timsali. Neredeyse hiç sorulmayan şey şu: Böylesine amansız bir hırs ve "azim" nereden geliyor ve ne pahasına? Bunu gerçekten kutlamalı mıyız, yoksa bu, Trump'ın şişkin yaygarasıyla aynı derecede olmasa bile, kendi tarzında sağlıklı bir norm mu? Bu tür sorular, Clinton'ın kampanyasının hagiografik pusunda, kelimenin tam anlamıyla inanılmaz bulduğum şekillerde tamamen atlandı. Özellikle bir an beni çok etkiledi; liderlerimizin "kazanan" kişiliklerini ne kadar kolay normalleştirdiğimizi ve aslanlaştırdığımızı gösteriyor.

Adaylığının akşamı, aktör Morgan Freeman'ın seslendirdiği, Hillary'nin hayatını ve başarılarını kutlayan bir video uluslararası

izleyicilere gösterildi. İçinde aday, sert ve titiz babası tarafından çocukluğunda kendisine verilen bir hayat dersinden alıntı yapıyordu: “Mızımızlanma, şikâyet etme, yapman gerekeni yap, elinden gelenin en iyisini yap.” Bütün göstergelere göre, bu bir örtbas etmeydi. Biyografik anlatımlardan bildiğimiz gibi, baba kaprisli ve acımasız olabilirdi. “Karısına ve biricik kızına iğneleyici alaylar savururdu ve üç çocuğunu hizaya sokmak için bazen aşırı derecede şaplak atardı.”¹² Bakan Clinton’ın kendisinin de paylaştığı videoda, “Annem dirençli olmamı isterdi, cesur olmamı isterdi” diyordu. Daha sonra bu “direnç”in nasıl aşılandığına dair bir örnek anlattı. “Dört yaşındaydım ve mahallede bir sürü çocuk vardı. Dışarı çıktığımda saçımda bir fiyonk olurdu ve çocuklar benimle uğraşırdı. Bu benim ilk zorbalık deneyimimdi, çok korkmuştum. Bir gün eve koştum; annem beni karşıladı ve bana ‘Bu evde korkaklara yer yok’ dedi. ‘Dışarı çık ve o çocukların yaptıklarıyla nasıl başa çıkacağını çöz.’” Bu bir direnç çağrısı değil tam bir baskılamadır. Küçük bir çocuğun böyle bir durumda aldığı mesaj, “Bu evde savunmasızlık utanç verici, korkuya yer yok. Acını hissetmeyecek veya göstermeyeceksin, duygularını içine atacaksın, yapayalnızsın. Burada duygudaşlık falan bekleme” şeklindedir. Yine de arenadaki hiç kimse küçük bir çocuğun duyarlılığına vurulan bu darbeyi rahatsız edici bulmadı. Hiçbir medya yorumcusu, bu sözde ilham verici ebeveynlik örneğinin aslında travmanın kamusal bir kutlaması olduğunu belirtmedi. Hiçbir gözlemci, ebeveyninin kucağının güvenliğini arayan küçük bir kızın korkak olmadığını ileri sürmedi. Dört yaşında normal bir çocuktuk o.

Yine de acıyı aşmakla ilgili hayat dersi işini yaptı. Altmış yıldan fazla bir süre sonra, kampanya yürüten bir Clinton zatürreden hastalandı ve susuz kaldı, ancak “zayıflığını” sokakta yere yığılana kadar herkesten sakladı, aynı gün halka inandırıcı olmayan bir şekilde “Kendimi harika hissediyorum” güvencesini verdi. “New York’ta çok güzel bir gün.” Hiç şüphe yok ki, aynı kendini bastırma dinamikleri onu, kocasının merhum yazar Joan Didion tarafından “taşralı ergenin tanıdık yırtıcı cinselliği” olarak tanımladığı çapkınlık eğilimlerine katlanmaya zorladı. Hillary, tipik

travma etkisi eğilimle, eşinin sadakatsizliğinden kendini sorumlu tuttu. Bir arkadaşına, onun büyük stres altında olduğunu ve kendisinin, onun duygusal gereksinimleriyle yeterince ilgilenmediğini söylerken böylece ataerkillik kültüründe kadınlara biçilen role uygun olduğunu da söylemiş oldu. Bu yakın sırdaşı, Hillary'nin görüşlerini "Adamın ödediği bedelin farkına varacak kadar akıllı, yeterince duyarlı, kendi ilgili alanları ve mücadeleleri konusunda yeterince özgür olmadığını düşünüyor" diye özetledi.¹³

İçselleştirilmiş duygudaşlık eksikliği, seçim kampanyası sırasında Trump'ın tabanının yarısını "acınacaklarla dolu bir sepet" olarak adlandırdığında, dikkatsizce –ama etkileyici bir şekilde– Amerika'nın geniş bir kesimine zaten çok iyi bildikleri şeyi ifşa ettiğinde kendini gösterdi: Şehirli seçkinler, onları kibirli bir küçümsemeyle ekonomik, politik ve ahlaki şikâyetleri göz ardı edilebilecek insanlar olarak görüyor. Acınacak haldekilerin tepkisi, o Kasım ayında, çarpıcı bir siyasi üzüntü formunda geldi.

Muhafazakâr köşe yazarı David Brooks, 2016'da "Hillary Clinton ve Donald Trump" diye yazmıştı, her ikisi de nihayetinde güvensiz, katı, kavgacı, birbirinden farksız bir yaşam görüşüne sahipler – bu dünyada yaşamanın affı olmayan bir mücadele ve diğer insanların bencil doğaları göz önüne alındığında, savunmasızlığın tehlikeli olduğunu düşünüyorlar."¹⁴ Tek ekleyeceğim, bu tehlike duygusunun, politik hayata atılmalarından çok önce başladığı. İlgili destekçileri, uzaktan benzer oldukları düşüncesiyle bile muhtemelen ürperecek olsalar da Trump ve Clinton, çocukluk ıstırabından mamul, örnek bir çiftti.

Tarihsel dönemler boyunca birçok ülkeden liderlerin biyografilerini okurken her birinin kendi yöntemleriyle duygusal bakımdan aç bir çocukluk geçirdiği görülür; her biri, ne kadar büyük zararlar vermiş olurlarsa olsunlar, onları tarih kitaplarına ikonlar ve değişim yaratıcıları olarak yerleştirecek kişilik nitelikleri sayesinde bu olumsuzlukların "üstesinden gelmişlerdir." Her durumda, bu özellikler birçok insan tarafından bugüne kadar övgüye ve öykünmeye değer olarak görülüyor. Bu, normal olabileceği kadar normal.

İşte burada geri kalanımız devreye giriyor. Kâr odaklı medya makinesi tarafından teşvik edilen ve güçlendirilen siyasi kültür, en derin kefalet, güvenlik ve hatta üstünlük özlemlerimizle oynuyor ve “içimizdeki” zarar görmüş “çocukları” güç ve kesinlikle hedef alıyor. Aslında aynı anda milyonlarca insanın kendi karşılanmamış çocukluk ihtiyaçlarını karşılamak için bilinçsizce liderlerine nasıl baktığını anlarsak, siyasetin çoğu bize çok daha tutarlı gelir. Bilişsel bilimci George Lakoff’un belirttiği gibi, “Hepimiz büyük ölçüde bilinçsizce, bir metaforla düşünüyoruz: Aile Olarak Ulus.”¹⁵

Daniel Siegel’e insanları, Donald Trump gibi düşmanlık ve otoriter bir çizgi yayan liderleri takip etmeye çeken şeyin ne olduğunu sordum. Psikiyatr ve zihin araştırmacısı Siegel, “İnsanlar, halkın önünde birinin saldırganlık göstermesinden veya iddiada bulunmasından heyecan duyabilir, bu da iktidarsızlığın tam tersidir” dedi ve bu tür özelliklerin, gerçek bir güç duygusuna ihtiyaç duyan kişiler için nasıl güçlendirici hissettirebileceğine dikkat çekti. “Kendisini koruyacak bir ebeveynle birlikte olmak isteyen bir çocuk gibi. ‘Güvende olacağım ve her şey yoluna girecek’ duygusu var.” Dan’ın tanımladığı şey aynı zamanda bir *duyu hafızası*, çocukluktan kalma silinmez ve genellikle keşfedilmemiş bir iz, bedenizinde depolanan ve siyasi alana yansıtılan günümüz güvensizlikleri tarafından harekete geçirilen bir özlemdir.

Liberal tarafta, liderleri nazik, destekleyici, ilgili ve kapsayıcı olarak idealleştirmek, uyumlu ebeveyn özleminin yerini almış başka bir özlem biçimi olabilir. Demokratları destekleyen önde gelen bir ünlü, Randy Rainbow olarak bilinen şarkı parodisi yazarı, Biden’la birlikte aday ilan edildiği gece Joe Biden’ın Kamala Harris ile gülümseyen bir fotoğrafını *tweet*’ledi. Altyazısı şöyleydi: “İyi geceler, anne ve baba. Sabah görüşürüz.”¹⁶ Bu tür çocuksu idealleştirmelerin etkisi altındaki insanlar, yarı şaka da olsa, rahatsız edici karşı kanıtları görmezden gelebilirler.

Politikanın bitişiğinde –aslında giderek onunla örtüşen – popüler kültür dediğimiz; eğlencelerin, profesyonel sporların, heveslerin ve saplantıların uçsuz bucaksız genişliği var. Gerçekten de popüler kültürün sosyal işlevlerinden biri, insanların dikkatini sahidenden önemli olan şeylerden başka yöne çekmektir; şimdi ünlülerin özel hayatlarını veya spor karşılaşmalarının ayrıntılarını analiz etmek için harcanan tüm enerjinin, bunun yerine, çağımızın büyük sorunlarını topluca ele almak için nüfusu harekete geçirmeye harcandığını hayal edin.

Eski bir realite-TV yarışma programı sunucusunun ülkesinin en yüksek makamına seçilmesi, iki alan arasındaki eriyen zarın sadece bir örneğidir. “Film yıldızı gibi yakışıklı”, Kanada’nın şu anki başbakanının uluslararası üne kavuşurken üzerine yağan övgülerden biriydi. Otuz yıl önce, o zamanlar acemi bir başkan adayı olan Bill Clinton, *The Arsenio Hall Show*’da saksafon çalarak ulusal bilince girdi. Bugünlerde, eski Başkan Barack Obama, Martha’s Vineyard’daki ünlülerle dolup taşan eğlencelerle gündem olmadığında, gece *talk show* sunucularıyla¹⁷ yapılan açık sözlü röportajlara konuk oluyor. Haber eğlencedir ve bunun tersi de geçerlidir.

Siyasi yaşamın bozulması gibi sıkıntılardan yakınmak mümkün. Popüler kültürün bizi siyasetle belirli bir tür pasif, seyirci benzeri ilişki için yetiştirme şekli ise pek anlaşılmıyor. Modern *showbiz*’i yönlendiren kahraman tapınması ve duygusal projeksiyon, büyük ölçüde travmadan damıtılmış süper yakıtla çalışır. şu fenomenlerin ne kadar öngörülebilir, ne kadar *fazlasıyla* normal olduğunu düşünün: Genellikle zanaatının öncüleri arasında yer alan parlak bir genç yıldızın ateşi, bağımlılık, zihinsel istikrarsızlık veya kendine zarar vermayla sönüp gidiyor; şu ya da bu sevilen kralın veya yıldızın uzun süredir devam eden cinsel yırtıcılıkları hakkında ifşaatlar ortaya çıkıyor; bir sporcu veya şovmen, kariyeri boyunca yahut daha uzun süre cinsel ihlallere maruz kaldığını açığa çıkarıyor; eskinin tertemiz çocuk yıldızı, genellikle mutsuz bir sonla objeleştirilmiş seks sembolüne dönüşüyor.

Popüler kültür makinesi bu olayları, en iyi ihtimalle, üzücü ke-sintiler olarak ele alır: Kıştırma, dedikodu yapma, tüketme işlemine

geri dönmeden önce düşenleri hatırlamak için ciddi bir sükûnetle başımızı kısaca eğiyoruz. Peki tam olarak ne tüketiyoruz? Bazen sanat; çoğu zaman zararsız eğlence. Ama aynı zamanda kendi sıkıntımızı köreltmek veya belki de doğrulamak için eğlence kisvesi altında paketlenmiş yaralı insanların acısını da alıyoruz. Patolojik acıyı örtbas eden “kişiliklere” saygı duyuyoruz, sonra işler ters gittiğinde şaşkınlığımızı ifade ediyoruz.

Pek çok ünlü kendi payına, tam da bir hayran kitlesinin sevgisi, ömür boyu sürececek bir iç saygı boşluğunu doldurmaya en yakın şey olduğu için şöhret peşinde koşar. Marilyn Monroe, Elvis Presley, Kurt Cobain ve Amy Winehouse gibi ikonik figürler, erken dönemde yaşadıkları işkenceler ile ilgi odağı olma arasındaki çarpışmayla devrilen hüznü bir süperstar sınıfının önde gelenleridir. Dördü de olağanüstü yetenek ve travma enjekte edilmiş çaresizliğin karışımından doğan bir karizmayla süperstarlığa yükseldi, yetenekleri putlaştırıldı ve sömürüldü, yaraları, halk sahnesinde sergilendiğinde bile görmezden gelindi.

Kız kardeşi Erma’nın bir keresinde hakkında, “Aretha çok acı çeken ama bunu göstermekten hoşlanmayan bir kadındır” dediği Aretha Franklin örneğinde olduğu gibi, birçoğu uzun ve şanlı kariyerleri boyunca gizlice acı çekiyor. Tabii ki Aretha bunu fark edecek gözleri olan herkese *gösterdi*. Kendinden emin bir marş olan “Respect” [Saygı] adlı şarkının saygıdeğer şarkıcısı, çocukluğunda fazlasıyla saygısızlığa maruz kalmış ve yetişkin ilişkilerinde taci-ze uğramaya devam etmişti. 1972’de Los Angeles’ta bir kilisede çekilen çarpıcı konser belgeseli *Amazing Grace*’te bu kopukluk acı verici bir şekilde aşikârdır. Otuz yaşındaki Aretha, heyecan verici bir hâkimiyet ve duygu derinliğiyle kirisleri sallar ve kalabalığı heyecana sürükler. Özgüven maskesi, ancak vaiz babası, kızının yeteneklerini övmek için kürsüye çıktığında düşer. Bu duygusal açıdan acımasız patriğin huzurunda kaskatı kesilir, yüzünde alışılmış bir hürmet ve istemsiz ayrışmanın tuhaf karışımı vardır, sanki kendi bedeninde değilmiş gibi – ilahi sözü ve özlemin tatlı acısını sadece birkaç dakika önce aşkınlıkla kanalize eden beden. Bu muhteşem sanatçı, kişisel yaşamında kullanamadığı gücü ve

kuvveti müziğinde icra etti. Kaderi, duygudaşlık kurmaktansa mitolojileştirmeyi tercih eden bir iş ve kültürde efsane olma. Gerçek hayat sihri bozmasın diye bakışlarımızı acıdan öteye çeviriyoruz.

Alanis Morissette, Dave Navarro, Lena Dunham, Ashley Judd, Russell Brand ve Jamie Lee Curtis gibi ünlülerin hepsiyle bu kitap için röportaj yapılmış olmasından ve Oprah Winfrey ve şarkıcılar Jewel, Sia ve Lady Gaga gibi diğerlerinin, son zamanlarda yaşadıkları travma ve bunun yaşamları ise kariyerleri üzerindeki etkisi hakkında konuşmuş olmalarından cesaret aldığımı söylemek durumundayım. Siyasi alanda, şu anki ABD başkanının oğlu Hunter Biden, bağımlılık geçmişinin altında yatan bazı travmalar hakkında kamuoyuna konuştu; babası, uyuşturucuyla ilgili “suç” söz konusu olduğunda kötü şöhretli bir cezalandırma politikası siciline sahip olsa da, en azından son zamanlarda oğlunun yaşadığı sıkıntılarla ilgili daha şefkatli bazı açıklamalar yaptı.

Sonuç olarak, sistem döngüsel zarafetle çalışır: Kim ve ne olduğumuza dair yanlış inançlar üzerine kurulu bir kültür, temel ihtiyaçlarımızı engelleyen koşullar yaratır; acı içinde, kendinden, başkalarından ve anlamdan kopuk bir halk yetiştirir. Seçilmiş birkaç kişi –özellikle de onları gerçekliği inkâr etmeye, duygudaşlığı engellemeye, savunmasızlıktan korkmaya, kendi doğru ve yanlış duygularını susturmaya ve kendilerine çok yakından bakmaktan vazgeçmeye iten türden erken başa çıkma mekanizmalarına sahip olanlar– iktidara yükselecektir. Orada, rahatlık ve istikrarı o kadar arzulayan, sinizm ve yabancılaşma tarafından ayakları o kadar yere bastırılmış bir çoğunluğu yönetiyorlar ki sahte vaatlerle ve yatıştırıcı karizmaya sözde bağlılık için özgün içgüdüleri ve kolektif kendini öne sürmeyi takas ediyorlar. Yaralı liderlerimiz, at gözlüğü takmış öncelikleriyle döngüyü tamamlayarak, koşulları olduğu gibi ya da daha kötü durumda tutan sosyal politikaları yürürlüğe koyuyor.

Eski Ohio eyalet senatörü Nina Turner, 2020’de Bernie Sanders için kampanya yürütürken Matta 7:16’yı yorumlamaktan hoşlanıyordu: “Ve ağacı, verdiği meyveden tanıyacaksınız.” Mevcut hasada bakılırsa sosyal hayatımızın ve siyasetimizin ağacı kökünden meyvesine kadar travmalarla dolu. Farklı bir verim için herhangi bir umut, gezegenin geleceğinin kesinlikle buna bağlı olduğu bir umut varsa, çoğumuz –en azından yapabildiğimiz kadarıyla– pek çok liderimizin yapısal olarak yapamadığı şeyi yapmak zorunda kalacağız: Cesurca içinize bakın, daha da iyisi dürüstçe dışarı ve etrafa bakın.

KISIM V

Bütünlüğe Giden Yollar

Dünyaya bakışı değiştirmek dünyanın görünüşünü değiştirebilir.

—Joseph Chilton Pearce, *The Crack in the Cosmic Egg:
New Constructs of Mind and Reality*

BÖLÜM 25

ÖNCÜLÜK EDEN ZİHİN: İYİLEŞME OLASILIĞI

Zihin haykırır, açıklar, gösterir, protesto eder; ama içimden bir ses yükselir ve ona bağırır, “Sessiz ol zihin, kalbi duyalım!”

– Nikos Kazantzakis, *El Greco’ya Mektuplar*

İnsan sağlığının eşmerkezli çemberlerinde gezindikten ve hücrelerden toplumsala hastalık ve aralarındaki ayrılmaz, karşılıklı bağlantıların izini sürdükten sonra, şimdi “iyi habere”, iyileşme konusuna geçiyoruz. Haberler cesaret verici ancak bu kolay olduğu anlamına gelmiyor. Bütün olan bitenden sonra, bu sıkıntılı zamanlarda iyileşmeye nasıl yaklaşılr? Temel hastalıklarından herhangi birine çare bulmakla kesinlikle ilgilenmeyen bir sosyoekonomik sistem bağlamında ve hafife aldığımız pek çok şeyi hem vurgulayan hem de bizi onlardan mahrum eden bir salgın karşısında sağlığa doğru nasıl ilerleriz? İhtimaller bu kadar engelleyici görüldüğünde umudu nasıl canlı tutabiliriz?

Hem, *iyileşme* dediğimiz nedir?

İyileşmeden bahsettiğimde, *bütünlüğe doğru doğal bir hareketten* daha fazla veya daha az hiçbir şeye atıfta bulunmuyorum. Dikkat edin, bunu tamamen bütün veya “aydınlanmış” olmanın son hali veya benzeri herhangi bir psiko-ruhsal ideal olarak tanımlamıyorum. Bu bir yöndür, varış noktası değil; haritada bir nokta değil, bir çizgidir.

İyileşme, kendini geliştirmeye de eşanlamlı değildir. Hedefe daha yakın olmak, bunun *kendini kurtarma* olduğunu söylemek

olacaktır. Aslında kronikleştirdiğimiz koşullardan sorumlu olan aynı tüketimci güçler tarafından büyük ölçüde ortaklaşa kullanılan modern kişisel gelişim kültürümüz, iyileşme yolculuğunu kolaylıkla belirsizleştirebilir veya karmaşıklıştırabilir. İyileştirdiğimizde, onları değiştirmeye veya “iyileştirmeye” çalışmadan, benliğimizin kayıp kısımlarını kurtarmakla meşgul oluruz. Derinlik psikoloğu ve vahşi yaşam rehberi Bill Plotkin’in* bana söylediği gibi, temel mesele “neyin yanlış olduğuna bakmaktan çok, kişinin bütünlüğü nerede tam olarak gerçekleşmemiş veya yaşanmamış, ona bakmaktır.”

İyileşme aynı zamanda tedavi olmaktan farklıdır: İkincisi, hastalığın yokluğu anlamına gelir; ilki bütünlüğe ulaşmayı ima eder. Meslektaşım Dr. Lissa Rankin** “İyileşmek ama tedavi olmamak mümkün olduğu gibi tedavi olmak ama iyileşmemek de mümkündür” diyor. “İdeal olarak, iyileşme ve tedavi birlikte gerçekleşir, ancak bu her zaman böyle değildir.” Bunun örneklerini ileren bölümlerde göreceğiz.

Bağımlılık söz konusu olduğunda da benzer bir ayrım yapıyorum: *Ayık* olmadan da *perhiz* yapmak mümkündür. Biri zararlı bir şeyin yokluğu ya da bunlardan kaçınılması –tek başına değerli bir amaç– diğeri ise şimdiki zamanda yaşamak, hayatı olduğu gibi deneyimlemek için yeni, pozitif bir kapasite. Benzer şekilde, eğer tedavi yaşamı bozan semptomların veya koşulların ortadan kaldırılmasıysa iyileşme, her zaman yaşadıklarına inandığım ve hayatı yaşamaya değer kılan içsel olasılıklar olarak hâlâ içimizde yaşayan içsel niteliklerle kendimizi yeniden birleştirme sürecidir. Bu anlaşılır dilek mevcut olsa bile, tedavi olmak “için” iyileşmiyoruz. Şifa en iyi kendi içinde bir son olarak görülür.

Aşağıdakiler, herkese uyan tek bir çözüm reçete etme girişimi değil –öyle bir şey yoktur– ama giderek artan endişeli ve düzensiz kültürümüz bağlamında bile bireysel ve toplumsal düzeylerde

Plotkin’in Colorado merkezli Animas Valley Enstitüsü, Doğanın kendisini bir tür şablon ve insan bütünlüğünün öğretmeni olarak kullanan güçlü inzivalar, atölye çalışmaları ve “görevler” sunuyor.

Rankin’in kendi hastalık ve iyileşme hikâyesine 5. Bölüm’de değinildi.

iyileşme olasılığına işaret edilmektedir. Ayrıca elimden geldiğince, şifanın bizden ne istediği, onun gelişmesine en uygun iç ve dış koşulların neler olduğu hakkında öneriler sunmaya niyetliyim.

Bütünlüğe yönelik herhangi bir hareket, kendi ıstırabımızın ve dünyadaki ıstırabın kabulüyle başlar. Bu, hiç bitmeyen bir acı, melankoli ve özellikle mağduriyet girdabına kapılmak anlamına gelmez; “travma” –ya da bu durumda “iyileşme”– üzerine kurulu yeni ve katı bir kimlik, kendi başına bir tür tuzak olabilir. Gerçek şifa, basitçe kendimizi, geçmiş ve şimdiki yaşamlarımızın gerçeğine olabildiğince açık ve nesnel bir şekilde açmak anlamına gelir. Elimizden geldiğince nerede yaralandığımızı kabul ederiz ve hem kendi hayatlarımıza hem de çevremizdeki diğer insanların hayatlarına dokunan bu yaralanmaların etkilerini dürüst bir şekilde denetleriz.

Bu, sayısız anlaşılır nedenden dolayı son derece zor olabilir. Yanılsamalarımız rahatsızlıklarımızı ne kadar gizlerse gizlesin, gerçekler acı verir ve elimizden bu konuda bir şey yapmak geliyorsa incitmekten hoşlanmayız – acının diğer tarafında daha iyi bir şeyin yattığını hissetsek bile. Nadezhda Mandelstam’ın Stalinizm altındaki hayata dair yürek yakıcı anıları *Hope Against Hope*’ta [Umuda Karşı Umut] yazdığı gibi, “Hayatla yüzleşmek çok zordur.” Birçoğumuz, ancak bunu *yapmamanın* maliyetinin çok yüksek olduğu sonucuna vardığımızda veya gerçeği özlemekten duyduğumuz acıyı yeterince tanıdığımızda gerçeği aramaya hazır olacağız. Yunan oyun yazarı Aiskhylos’un yazdığı şu nakarat cuk oturuyor:

Zeus bizi bilmeye yönlendirdi

Dümenci bunu yasa olarak koyar

Acı çekmeliyiz, gerçeğe doğru acı çekmeliyiz.¹

İstisnalar vardır, ancak şahsen büyüme ve değişme yolunda bir aksilik veya kayıp, bir hastalık, ıstırap veya yabancılaşma

tarafından teşvik edilmeyen hiç kimseyle karşılaşmadım. Neyse ki –ya da ne yazık ki, onu nasıl görmeyi seçtiğimize bağlı– hayat, gerekli ıstırapı kapımıza kadar getirmenin bir yolunu buluyor.

“Hakikat”, kolayca yanlış anlaşılan büyük, küçük bir kelime-dir. Bazı nihai ruhsal gerçeklerden bahsetmiyorum; “doğru veya yanlış” gibi tamamen entelektüel bulgulardan veya doğrulanabilir gerçeklerden de bahsetmiyorum. Hepsi bu kadar olsaydı, o zaman “çalışabilir, gerçeği araştırabilirdik” ve her akademik fakültenin kadrosunda günümüzün Budaları olurdu. Tüm değerlerine rağmen, güçlü entelektüel kapasitemiz bizi nereye getirdi? Tam da olduğumuz yerdeyiz: adaletsiz bir dünya, kendi kendini yok etme tehdidi, bolluk evreninde anlatılmamış ve gereksiz acı ile yoksunluk, yabancılaşma ve umutsuzluğun yayılması. Aslında serebral yeteneklerimiz, olayların nasıl olduğunu inkâr etmek isteyen yanımız tarafından kolayca göreve çağrılır: “Rasyonellik” ve “rasyonelleştirme”nin dilsel kardeşler olmasının bir nedeni vardır.

Bahsettiğim hakikat çok daha mütevazı ve gerçekçi: Nasıl olduğuna, olayların şu anda gerçekte nasıl olduğuna dair net bir bakış. Bu, iyileşmeyi başlatan türden bir hakikattir. Ona erişmek için akıllarımızdan daha becerikli bir şeye dokunmamız gerekecek.

Akıl, kalbin konuşmasına izin verdiğinde çok daha akıllı bir araç haline gelir; *akıl yürütmeye* çalışmak yerine, içimizde hakikatle *yankılanan* şeye kendini açtığında. Antoine de Saint-Exupéry’nin çok sevilen masalında tilki Küçük Prens’e, “Ve işte sırrım, çok basit bir sır” der; “İnsan ancak kalbiyle doğru görebilir; esas olan gözle görülmez.” Akıl, doğrulanabilir *gerçekleri* görebilir – inkârın, çoğu zaman yaralı veya acıdan çekinen taraflarımızı korumak için yaptığı gibi, onları gizlememesi veya çarpıtmaması şartıyla. Hakikat dediğim şeyin en ufak bir parıltısı bile olmadan gerçekleri ilan etmek, beyan etmek ve ısrar etmek mümkündür. İyileştiren hakikat türü, yalnızca ne kadar “anlam” verdiğiyle değil, hissettirdiği duyguyla bilinir.

Bunlardan herhangi biri size belirsiz veya bilim dışı geliyorsa, kalbin soyut bir kavramdan önce yaşayan, atan bir organ olduğunu hatırlayın. Dr. Stephen Porges, sosyal bağlılık ve sevginin nöral

devresinin kalp ve onun işlevleriyle karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğunu zekice göstermiştir. Dahası, kalbin de kendi sinir sistemi vardır.* Sözel düşünen beyin tek beyin olma onurunu kendisine mal etti – nedense. Aslında bağırsak ve kalp arasındaki ayrımı paylaşır. Başka bir deyişle, kalp bir şeyleri *bilir*, tıpkı içgüdüsel bir duygunun da bir tür bilme olması kadar kesin bir şekilde. Aslında bağırsağın nöral pleksusuna, gayet uygun bir şekilde, tıpkı kalp gibi “ikinci beyin” adı verilmiştir. Böylece hepsini birbirine bağlayan otonom sinir sistemiyle uyum içinde çalışması amaçlanan üç beyinden söz edebiliriz. Bu kalp ve içgüdü bilgisi olmadan, birisinin uygun tabiriyle, genellikle “dâhi düzeyinde sürüngenler” olarak işlev görürüz.”

Yine de hareketin büyük kısmı orada olduğu için zihinlerimizi de göz ardı edemeyiz. Kalp, şifa yolundaki en iyi pusulamızsa, zihin – bilinçli ve bilinçsiz– gidilecek bölgedir. İyileşme, genellikle birinin arkasına saklandığı veya bir başkasının göz ardı ettiği bir ömürden sonra, ikisini uyum ve işbirliğine sokar.

Buda 2500 yıl önce, “Her şeyin başında zihin vardır, zihin ön plandadır, her şey zihin tarafından yapılır” demişti. Büyük öğretmen Gautama’nın bu cümlesine geri dönüyorum çünkü bu, gerçek olarak kabul ettiğimiz şeyle ilişkimizi anlamamanın anahtarıdır. Aynı zamanda işime ve bilinçli olduğumda kişisel yoluma uyguladığım terapötik yaklaşımın da temelidir. İçinde yaşadığımız dünyayı zihnimizle inşa ederiz: Bu temel öğretilerdir. Modern psikoloji ve nörobilimin katkısı, zihnimiz dünyayı yaratmadan önce, dünyanın zihnimizi nasıl yarattığını göstermek olmuştur. Daha sonra, bu konuda herhangi bir seçeneğimiz olmadan önce dünyanın bize aşladığı zihinden dünyamızı yaratırız. İçine doğduğumuz dünya, elbette, kısmen *diğer insanların* zihinlerinin ürünüydü, sonsuza kadar uzanan nedensel bir papatya zinciri.

Bu kulağa acımasız gelebilir. Yine de Buda’nın sözü bir çıkış yolu sunuyor, çünkü gördüğümüz, gerçek olduğunu düşündüğümüz

Perikarddaki nöral ağ, kalbi kaplayan fibröz kılıf ve bunun sinir sistemi ve beyin ile bağlantılarının incelenmesi, nörokardiyoji disiplininin kapsamına girer.

Joseph Chilton Pearce, *The Heart-Mind Matrix: How the Heart Can Teach the Mind New Ways to Think* adlı kitabında.

müz dünyayı her an yaratan biz oluyoruz. İşte burada iyileşme devreye giriyor. Zihnimizi yaratan, bize kendimiz ve başkaları hakkında sınırlayıcı, zararlı, doğru olmayan inançlar aşılabilir. Dünya hakkında hiçbir şey yapamayız. Ancak –ve işte bahsettiğim iyi haber– ilerleyen dünyamızı yaratırken kullandığımız zihinden sorumlu olmayı öğrenebiliriz. İyileştirme kapasitesi, tam da bunu yapma, bu sorumluluğu üstlenme istekliliğinden doğar. Bu tür bir isteklilik, bir defaya mahsus bir beyan değil, anbean bir taahhüttür ve onunla teması kaybettiğimizde yeniden üretilebilir. Birincisi, kendime bunu yapmayı hatırlatmaya devam etmeliyim. Kendi kendine empoze edilen naifliğe veya sözde pozitif düşünmeye bir davet de değildir. Bu, tüm görüşümüzü yeniden gözden geçirme isteğiyle ilgilidir.

Yaralı zihin zorba olabiliyorsa, tahttan indirilmeyi gizliden gizliye arzulayan bir zorbadır. Bunu kendi hayatımda defalarca gördüm, zihnimin birkaç saniye önce tutunduğu bazı mutsuz inançlardan veya algılardan vazgeçmenin getirdiği özgürlüğü deneyimledim. Ayrıca, işim sayesinde, şaşırtıcı geri dönüş vakalarıyla karşılaştığım için çok şanslıyım. Her durumda, temel değişim insanların koşullarında veya tarihlerinde değil, onlarla ilişki kurma biçimlerinde gerçekleşti. Bu, iki kişinin aşağıdaki hikâyelerinde belirgindir; çoğumuzun gerçek anlamda asla deneyimlemek zorunda kalmadığı için şanslı hissedeceği, gerçeğe acı çekerek giden hikâyelerinde. Onlar yapabiliyorsa, her birimiz yapabiliriz.

2019’da çiseleyen bir sabah, Liverpool’un yaklaşık yüz yirmi kilometre kuzeyinde, İngiltere’nin yemyeşil Göller Bölgesi’ndeki bir köy olan Sedgwick’te bulunan sıcak ve samimi kır evinde Sue Hanisch ile röportaj yaptım. Çaylarımızı içerken altmış iki yaşındaki ergoterapist ve travma uzmanı Hanisch bana Kilimanjaro Dağı’na yaptığı yürüyüşün hikâyesini anlattı: Herkes için çok önemli bir başarı; İrlanda Cumhuriyet Ordusu (IRA) tarafından Londra’daki Victoria İstasyonu’na yerleştirilen bir bombanın sağ bacağını koparıp sol ayağına da ciddi şekilde zarar vermesinden on üç yıl sonra onun için daha da fazlası. “Bir hemşirenin ağladığını ve bacaklarımı görünce öğürdüğünü hatırlıyorum” diye aktardı.

Bir çöp kutusuna bırakılan on kiloluk bir cihazın patlaması, Hanisch'in büyükbabasının 1940'ta Coventry'nin Luftwaffe tarafından bombalanmasında hayatını kaybetmesinden elli yıl sonra meydana geldi.

Bunu birden fazla ameliyat ve yıllarca süren umutsuzluk izledi. O gün kırk kişi yaralandı; Hanisch'in yanındaki adam anında öldü. Zihni, hayatta kalmaya ve eşit derecede depresyonuna dair muazzam bir suçluluk duygusu taşıyordu. "O adam benimle bomba arasındaydı. Neredeyse, 'nasıl hayatta kalmaya ve o bu seçeneğe sahip değilken Dünya gezegenindeki yaşamdan tam olarak yararlanmamaya cüret edebilirim?' durumundaydım."

Hanisch sağ diz altı protezi ve ameliyatla tedavi edilmiş, neredeyse hissiz olan sol ayağıyla Kilimanjaro'ya tırmanmak için yola çıktığında, ruhsal yaraları önemli ölçüde iyileşmişti. Bu özgürleşme, deneyimlerinin hayatının duvar dokusuna entegre edilmesiyle büyüdü, çünkü enerjisini bir zamanlar kendine anlattığı, tüm bunların ne anlama geldiğine dair sınırlayıcı hikâyelerden uzaklaştırmıştı. Bana yumuşak bir sesle, "Dünya gezegeninde olmak karışık bir nimet" dedi. "Zor bir deneyim. Ama bana yaranın içindeki altını bulma fırsatı da verildi. Başıma gelenlerden dolayı bazı harika deneyimler yaşadım." Ona göre, bu deneyimler her zaman başkalarını da içeriyordu. "Aslında yaşamaya değer şeyin insanlarla kurduğum bağlantılar olduğunu fark ettim, başka hiçbir şeyin gerçek bir önemi yoktu. Bana burada olduğumu hissettiren ve aynı zamanda burada olmayı *istememi* sağlayan bağlantılar. Bağlı hissetmelerine yardımcı olmak için diğer insanlara nasıl ulaşabilirim? Benim için gönülden önemi olan tek şey bu."

Sue'nun kurduğu derin bağlar arasında, bağ kurmasını bekleyeceğiniz son kişiler de vardı. Her ne kadar maceraperest türden olsa da patlamadan birkaç yıl sonra kendini Güney Afrika'da KwaZulu-Natal'ın vahşi doğasında, diğerlerinin yanı sıra bombası vücudunu parçalayıp hayatını sonsuza dek değiştiren örgütün gazileri olan, Kuzey İrlanda'dan birkaç katılımcıyla barış sağlama görevinde buldu. "Fikir" dedi, "hikâyenin diğer tarafını dinlemek, birbirimizin mücadelesini görmek ve bizi birbirimizi korumamız gereken farklı bir ortama sokmaktır."

Bir noktada, bir nehri geçmek zorunda kaldılar. Sue'nun ikilemi, metalik protezini suya maruz bırakamamasıydı ve olası durum onu oldukça tedirgin etti. Endişelenmesine gerek yoktu: Onun güvenli ve kuru geçişi için planlar çoktan yapılmıştı. Biri eski bir IRA militanı olan iki adam onu omuzlarında taşıdı. "Bir IRA adamı olduğu gerçeği, kesinlikle duygusal açıdan aşırı yüklenmeme neden oldu. Ben de ağlıyordum, IRA üyesi Don da. Bu arkadaşlarla çalışma deneyimi, daha önce hayatlarında olup bitenlerden ne kadar zarar gördüklerini anlamamı sağladı. Don on yedi kardeşin en küçüğüydü. İlk silahını sekiz yaşındayken eline almış ve bir çocuk yurdunda büyümüştü. Hapse girmiş, zorbalığa uğramıştı ve kendisi de gerçekten zor zamanlar geçiriyordu. İnsan öldürmüş olmanın ve vicdan azabının yükünü taşıyordu. Daha önce hayatları hakkında hiçbir şey bilmediğim bu insanlarla birlikte olmak bana iyi geldi. Bu koşullarda büyümüş olsaydım, kolayca Don olabileceğimi fark ettim."

Hanisch'in Kilimanjaro Dağı'na çıkışı birkaç yıl sonraydı. Orada da ona, hikâyesini duymuş ve onunla dağın zirvesine ulaşmak isteyen Kuzey İrlandalı bir adam eşlik ediyordu. Birlikte zirveye ulaştılar ve sonra iki alışılmadık dağcı daha da alışılmadık bir şey yaptı: "Zirve deneyimi" terimine yeni bir anlam vererek dans ettiler. "Hayata yeniden davet edilmem gerekmişti" diye aktardı bunu. "Ve beni geri davet eden aşktı."

Kişisel bir cehennemden geçmiş bir kadınla yapılan başka bir aydınlatıcı sohbet, benim geçmişle pek de mümkün görünmeyen uzlaşmamı desteklemesiyle sonuçlandı. Muhatabım, Sue'nun büyükbabasını öldüren Luftwaffe'nin komutanı ve büyükbabamı ve büyükannemi öldüren suçlu rejimin temel direklerinden biri olan Nazi Reich Mareşali Hermann Göring'in torununun torunu Bettina Göring'di. İkimizin de yer aldığı bir belgesel dizisinin yönetmeni bizi bir araya getirmişti; film yapımcısı birbirimize sunabileceğimiz bir şey olabileceğini sezmişti ve haklıydı da. Skype üzerinden konuştuk: Ben Vancouver'dan, Bettina şu anda yaşadığı ve başkalarıyla yarı zamanlı olarak şifa çalışmaları yaptığı Tayland'dan. Böyle bir görüşmenin gerçekleşmiş olması ve bu kadar içten olması, pek

sık kullanmadığım bir kelimeyi gerektiriyor: “Mucize.” Çalışmalarımı takdir ettiğini ifade etmek için yazarak iletişimi o başlatmıştı. Bu karşılaşmanın benim için büyümlü yönü, hayata bu kadar farklı kutuplarda başlamış iki kişinin –biri şehitlerin, diğeri ise azılı bir fa-
ilin soyundan gelen– tesadüfen karşılaşacakları bir şifa yolculuğuna çıkarılacak ve karşılıklı anlayış bulacak olmalarıydı.

Savaştan on bir yıl sonra doğan Bettina, hayatı boyunca karanlık bir mirası taşımıştı. Aşırı duyarlı bir çocuk olarak çok kuşaklı travmanın tüm aile üzerindeki yükünü taşımış, amcasının korkunç ahlaksızlığının suçluluğunu üstlenmişti. Altı haftalıkken annesi tarafından terk edilen Hermann Göring, Alice Miller’ın tüm üst düzey Nazi liderlerinin hayatlarını incelerken belirlediği –“zehirli pedagoji” olarak adlandırdığı– katı ve acımasız çocuk yetiştirme rejimleri altında büyütüldü. Morfin bağımlılığı ve kompulsif yemek yeme, korkunç iç dünyasından başkalarına bulaştırmak için çok şey yaptığı canavarlıklarından kaçma girişimleri arasındaydı.

Bettina, kendisi için nasıl şifa aradığını anlattı. Avustralya’daki bir karşılaşım grubunda şunu fark etmiş: “Hiçbir mantığı olmamasına rağmen ne kadar suçlu hissettiğimi –yani, mantıklı gelmediğini bilsem de beynimde, zihnimde– fark ettim.” Bunu bana anlatırken ürperdi. “O utançla yüzleşmek, dehşetle ve onun bir parçası olan her şeyle yüzleşmek çok acı vericiydi.” Akut duygudaşlık yeteneği olan bir kadın olarak bu içsel kaynağı kullanmaya karar verdi ve büyük amcasının ruhunu, yani onun kendi içindeki rezonansını ve titreşimlerini deneyimlemeye açtı kendini. Bunu Göring’i affetmek için değil, *kendini* affetmek, her zaman özdeşleştiği karanlıktan kurtulmak için yaptı. “Bununla yüzleştim” dedi bana. “Korkunçtu. Ruhun en karanlık gecesinden geçmek gibiydi. En kötünün en kötüsüyle, o canavarla yüzleştim. Çok korkutucu. Yine de oradan tekrar çıktığımda kendimi çok daha özgür hissettim.”

İşte vedalaştıktan sonra benim hissettiğim de tam olarak buydu. Kendi geçmişim zerre değişmemiş olsa da benim olanlara karşı duygum değişmişti. Meslektaşım travma uzmanı Bessel van der Kolk’un yaklaşık on yıl önce ılık bir sonbahar gününde, New York’un kuzeyinde ikimizin de konuştuğu bir konferansta ögle

yemeğinde bana söylediği bir şey aklıma geldi. Artık konuşmadaki bir şeyin mi yoksa tavrımın mı onun yorumuna neden olduğunu hatırlamıyorum ama Bessel birdenbire masanın diğer tarafından gözlüğünün üstünden bakıp şöyle dedi: “Gabor, Auschwitz’i gittiğin her yere yanında götürmene gerek yok.” O anda Bessel beni gördü. Hayatla olan tüm olumlu bağlarıma, sevgiye, neşeye ve bana da düşen muazzam talihe rağmen, kendi kendine yöneltilen bu umutsuzluk, ne zaman bir gerileme ya da cesaret kırıklığı yaşasam ışığı yok etmeye hazır, sürekli pusuda bekleyen bir gölgeydi; hatta masum, korumasız anlarda bile.

Bessel’in saptadığı zihinsel hapishane kampı, bebek zihnimin acı verici, korkutucu ve kontrolümün çok ötesindeki olaylardan uydurduğu *anlam* tarafından inşa edilmiş ve çitle çevrilmişti – *sadece olayların kendisi tarafından değil*. Bu anlam, “Ben zarar görmüş bir varlığım, iyileşme umudu olmayan bir yaralıyım” mottosuyla bitip tükenmeyen hikâye, dış etkenlere, tanık olduklarıma ve öğrendiklerime aldırmadan aksine, insanlık hakkındaki temel değerlerime ve inançlarıma bile karşı gelerek öznel yaşam deneyimimi sık sık biçimlendirmişti. Her zaman şuna inandım –ve “inanmak” burada yeterince güçlü bir kelime değil, çünkü inançtan daha güçlü bir inançtan bahsediyorum– ne yaşarsa yaşamış, inanmış ya da yapmış olsun, herkesin içinde gelişme ve büyüme potansiyeli vardır. Sonra bir de ben vardım, tek istisna! Zihnin gücü böyledir: Bu tür görüşler kendi kendini baltalayıcı, deneyime aykırı ve hatta diğer komşu inançlarla uyumsuz olsa bile inançlarını uzun süre katı bir şekilde koruyabilir.

Bütünlüğe yönelik en ilham verici yolculuklar, en olasılık dışı olanlardır çünkü bazı travmaların aşırıya kaçmış olduğu fikrini gizlerler. Bu bölümü yazarken şimdi doksanlı yaşlarında, uluslararası düzeyde sevilen bir psikoterapist ve yazar olan Macar Yahudisi arkadaşım Dr. Edith Eger ile konuşma zevkini yaşadım. Beni Bettina ile bağlantıya geçiren film yapımcıları, Edith ile de tanıştırdı.

Edith, Haziran 1944’te –ben doğduktan beş ay sonra– o ve ailesi, annemin büyüdüğü, büyükanne ve büyükbabamın sürgün edildiği Slovakya’nın Köstice şehrinde Auschwitz’e nakledildiğinde on altı

yaşındaydı. Büyük olasılıkla ailem Eger’lerle aynı trende seyahat etti. Ailesi, büyükannem ve büyükbabamla birlikte, vardıklarında hemen gaz odalarına gönderildiler. Edith’in hayatta kalma ve bunun da ötesinde, katlandığı dehşetleri aşma hikâyesi, *The Choice* [Seçim] adlı kitabında anlatılıyor. Hangi seçimi kastetmiş olabilir? Kesinlikle ne zaman nerede doğduğu ya da ona en yakın olanlara ne olduğuna dair bir seçim değil. Bunun yerine, sahip olduğu tek aracı, kendi bakış açısını ve değişmez geçmişe karşı duygusal tavrını kullanmanın bir yolunu buldu. Burada, onlarca yıl sonra kendisinin Hitler’i nasıl affettiğini açıklıyor. Bu, Führer’in 1933’ten itibaren ikametgâhının bulunduğu Bavyera Alpleri’ndeki Berghof’ta olmuş. “Acımızdan, geçmişimizden bir hapisane yaratmak çok kolay” diye yazıyor. “Ben de Hitler’in eski evinin bulunduğu yerde durdum ve onu affettim. Bunun Hitler’le hiçbir ilgisi yoktu. Kendim için yaptığım bir şeydi. Kendimi bırakıyordum, hayatımın çoğunu Hitler’i zincirler içinde tutmak için gereken enerjiyi korumaya yönelik zihinsel ve duygusal çaba harcayarak geçirmiş olan parçamı serbest bırakıyordum. O öfkeye tutunduğum sürece, ona zincirlenmişim; zarar veren geçmişe, kederime hapsolmuştum. Affetmek yas tutmaktır –olan ve olmayan için– ve farklı bir geçmişe olan ihtiyaçtan vazgeçmektir. Hayatı olduğu gibi kabul etmek.”² Geçmişini beğenmek ya da ona göz yummak anlamında değil, sadece olduğu gibi bırakmayı “seçmeye” karar verdiğini söyleyebiliriz. “Elbette” diye ekliyor Edith, “Hitler’in altı milyon insanı öldürmesinin kabul edilebilir olduğunu söylemiyorum. Ama oldu işte ve bu gerçeğin, her şeye rağmen uğruna savaştığım ve tutunduğum hayatı mahvetmesini istemiyorum.”

Bessel, Auschwitz’i geride bırakabileceğimi söylediğinde, tam olarak, geçmişin acılarına ve kızgınlığına ya da daha iyisini bilemeyeceğim bir zamanda geliştirdiğim inançlara tutunmaya devam etmem gerekmediğini kastediyordu. Bu, aramaya değer bir özgürlük.

2019’da Edith Eger ile tekrar konuştuğumda, şifa bilgeliğiyle ilgili ikinci kitabı *The Gift*’i [Armağan] tamamlamak üzereydi. Kendi başlangıçlarımin hikâyesine bu kadar yaklaşan biriyle bir daha

karşılaşma ihtimalimin düşük olduğunu bildiğim için duygulandım. “Edie” dedim, “henüz atlatamadım ve yetmiş altı yıl sonra işte bu noktadayım.” Nazikçe güldü. “Gabor, belki de asla başarmayacaksın. Buna gerek yok. Sadece kendine onunla birlikte var olma izni vermen gerekiyor.” Hiçbir şeyin değişmesi gerekmiyor, diye hatırlatıyordu Edith bana: Tek değişmesi gereken geçmişimi aklımda tutma biçimimdi.

İyileşme yolunda olduğumuzu söylemeden önce hiçbirimizin mükemmel olmamıza, bir aziz gibi şefkat göstermemize veya herhangi bir duygusal veya ruhsal ölçüte ulaşmamıza gerek yok. İhtiyacımız olan tek şey, iyileşmenin doğal olarak gerçekleşebilmesi için içimizde hangi süreç gelişmek istiyorsa ona katılmaya hazır olmak.

Geçmiş ne olursa olsun herkes, ister bir haykırış ister fısıltı olsun, bütünlüğün çağrısını duymaya başlayabilir ve o yönde hareket etmeye karar verebilir. Bir rehber olarak kalp ve istekli ve meraklı bir ortak olarak zihin ile, bu çağrıya en çok hitap eden yolu takip ederiz.

BÖLÜM 26

DÖRT BAŞLIK VE BEŞ ŞEFKAT: BAZI ŞİFA İLKELERİ

*Doğada her şey kendi yolunda büyür ve mücadele eder,
kendi kimliğini oluşturur, her ne pahasına olursa olsun,
tüm direnişlere karşı bunda ısrar eder.*

– Rainer Maria Rilke, *Genç Bir Şaire Mektuplar*

Hiç kimse bir başkasının iyileşme sürecini planlayamaz, çünkü şifa böyle işlemez. Kendi bireysel eğrisini bulması gereken bir şey için yol haritası yoktur. Bununla birlikte, sahanın taslağını çizebilir, tanımlayabilir, kendimizi ona alıştıracaktır, zorluklarını karşılamaya hazırlanabiliriz. İyileşmeyi hangi doğal yasaların yönettiğini, özellikle de hangi tutumları ve nitelikleri uyardığını ve bizde hangi tepkilere karşılık verdiğini öğrenebiliriz. Doğal doğum gibi, iyileşme de zorunlu kılınmaz veya hızlandırılmaz, ancak kesinlikle ona yardımcı olunabilir. Şair ve müzisyen Jewel’ın güzel bir şekilde ifade ettiği gibi, “Doğayı zorlamazsınız / onu yalnızca besleyebilirsiniz.” Bir röportajda bana bunun onun kişisel iyileşme deneyimi olduğunu söylemişti.

Aşağıdaki dört başlık, nasıl yapılır adımları veya katı emirler değil. Birçok insan için faydalı yol göstericiler olduğu kanıtlanmış şifa ilkelerini temsil ediyorlar. Bunları başlangıçta *Vücudunuz Hayır Diyorsa* adlı kitabımı yazarken tasarladım ve o zamandan beri onları yediden dörde indirerek değiştirdim. (Daha sonraki bölümlerden birinde, bireysel ve toplumsal iyileşmeyi uyumlu hale getiren iki yeni başlık önereceğim; adaletin temel ilkelerinden biri de

budur.) Bunların her biri, genellikle duygusal olarak yaşamın erken dönemlerinde engellenen veya fiziksel olarak olumsuz koşullar ya da bu karışık ve bastırılmış kültürümüzde, gelişimini destekleyemeyen ortamlar tarafından yeraltına itilen bir insan ihtiyacına karşılık gelen sağlıklı bir niteliği temsil ediyor. Bu niteliklerin her birini yeniden yaşamımıza kabul etmek ve bize kendi yollarını öğretmesine izin vermek, iyileşmenin önemli bir parçasıdır.

1. Özgünlük

Açıkça söylemek gerekirse özgünlük, kültürümüzde tezahür etmekten çok pazarlanan bir niteliktir. Coca-Cola bile “gerçek şey” diye satılıyor. Kendimizi yaygın bir yapay özgünlük fenomeniyle çevrili buluyoruz: Birisi seyirciler ya da kamera için “gerçekliği” canlandırıyor ama bu ikna edici olmuyor; belki kelimeler ritimle uyumuyor ya da sunumda çok fazla meydan okuma ve küstahlık var.

Özgünlüğü tespit etmek zordur. Akla “gerçeklik”, “doğruluk”, “orijinallik” gibi eşanlamlılar gelse de özgünlüğün kendisi, özünü tam olarak yakalayabilecek herhangi bir kesin tanımdan kaçınır. Tıpkı benzeri doğal bir durum olan aşk gibi, özgünlük bir kavram değil, yaşanmış, deneyimlenmiş, tadı çıkarılmış bir şeydir. Çoğu zaman onu oradayken anlarsınız. Birine aşkın ne olduğunu tamamen entelektüel terimlerle açıklamayı hiç denediniz mi? Özgünlükte de durum aynıdır.

Özgünlük arayışı tuzaklarla doludur. Öncelikle elimizde özgünlüğün peşinden gidilemeyeceği, yalnızca somutlaştırılabileceği paradoksu var. Tanımı gereği, idealize edilmiş bir öz-imağ için çabalamak, kişinin özgün kimliğiyle bağdaşmaz. Anita Moorjani’nin ölümcül bir hastalıkla karşılaştığında keşfettiği gibi, kendimizi tamamen kabul etmekle başlamalıyız.* “Karşımdaki kişiden gelen en ufak bir direnişte bile (...) sanki birini biraz bile rahatsız etmişim gibi geri adım atan ben –eski ben– olurum” diyordu Moorjani. “Bugün, sevilmemekten, birini hayal kırıklığına uğratmaktan korkmuyorum. Eskiden olumsuz niteliklerim olarak düşün-

Bkz. 7. Bölüm.

düğüm şeylerden korkmuyorum. Onların, yalnızca ben olmanın diğer yüzü olduklarının farkına vardım.”

Özgünlüğe yönelik en doğrudan yaklaşımlardan biri, orada olmadığı zaman bunu fark etmek, ardından onu destekleyen ya da sadece yoluna çıkan sınırlayıcı öz-inançlara biraz merak ve nazik bir şüphecilikle yaklaşımdır.

Özgünlük eksikliği, gerginlik veya kaygı, sinirlilik veya pişmanlık, depresyon veya yorgunluk yoluyla kendini gösterir. Bu rahatsızlıklardan herhangi biri yüzeye çıktığında kendimize şunu sorabiliriz: Karşı çıktığım, direndiğim, görmezden geldiğim veya kaçındığım bir içsel rehber var mı? Güvenliğimi veya aidiyetimi kaybetme korkusuyla kendimi, ifade etmekten, hatta düşünmekten alıkoyduğum gerçekler var mı? Yakın zamanda başkalarıyla karşılaştığımda kendimi, ihtiyaçlarımı, değerlerimi bir şekilde terk ettim mi? Hangi korkular, rasyonelleştirmeler veya tanıdık anlatılar kendim olmamı engelledi? Kendi değerlerimin ne olduğunu bile biliyor muyum?

Kendi kendine, “Ah, bu canımı acıtıyor” veya “Az önce söylediğim şeyi gerçekten kastetmedim” veya “Bu durumda kendim olmaktan gerçekten korkuyorum” diye itiraf etme kapasitesinin artması, özgünlüğü güçlenmeye götüren dürtüdür. Yeterince şey fark ettikten sonra, asıl istek ve ihtiyaçlarımıza ihanet etmeden önce gerçek seçim fırsatları ortaya çıkmaya başlar. Daha önce, böyle bir farkındalık ancak olaydan sonra ortaya çıkarken şimdi kendimiz o anda durup şöyle diyebiliriz: “Hımm, bu duygu veya düşünceyi bastırmak üzere olduğumun farkındayım; yapmak istediğim şey bu mu? Başka bir seçenek var mı?” Eski, önceden programlanmış dinamiklerin yerine yeni seçimlerin ortaya çıkması, özgün benliklerimizin tekrar devreye girdiğinin kesin bir işaretidir.

2. Eylemlilik

Eylemlilik, hayatımızı etkileyen tüm önemli kararlarda mümkün olan her ölçüde “tepki verme yeteneğini” kullanarak varlığımızın sorumluluğunu özgürce alma kapasitesidir. Eylemden

yoksun olmak bir stres kaynağıdır. Bu tür bir yoksunluk, sosyal veya politik koşullardan kaynaklanabilir: yoksulluk, adaletsizlik, marjinalleşme veya çevremizdeki dünyanın görünüşteki çöküşü. Hastalık durumunda, genellikle iç kısıtlamalardan kaynaklanır.

Eylemlilik egzersizi güçlü bir şekilde iyileştiricidir. Psikolog Kelly Turner, terminal malignite olarak teşhis edilen birçok sözde spontan remisyon vakasını inceledi. “Çeşitli hastanelerde ve onkolog muayenehanelerinde danışman olarak çalışmış biri olarak” diyor; “Talimatları dinleyen ve uygulayan hastaların ‘iyi’ hastalar, çok soru soran, kendi araştırmalarını getiren veya –en kötüsü– doktorlarının talimatlarına meydan okuyanların ise ‘sinir bozucu’ hastalar olarak kabul edildiğini ilk elden biliyorum.”¹ Yine de, son bahsettiği kendi iyileşmelerini kontrol altına almanın yollarını bulanların, tedavide daha başarılı olma ihtimalinin uzun dönemde daha yüksek olduğunu gördü. Turner, geriye dönüp baktığında, radikal remisyondan kurtulanların hepsinin, doktorların elindeki uysal hastalar yerine kaderlerinin aktif eylemcileri olmaya çok daha önce başlamış olmayı dilediklerini belirtiyor.

Özgünlükte olduğu gibi, kapitalizm, “Olabileceğin her şeyi ol” ve “İstedığın gibi yap” gibi kişisel güç mantraları aracılığıyla eylemliliğin sahte bir versiyonunu satıyor. Kişisel seçim, bu seçimlerin yapıldığı bağlamlara hiç dikkat edilmeden bir marka haline geliyor. Genellikle reklamı yapılan özgürlük, bizi tatmin etmeyecek, edemeyecek, kimliği parlatan şu veya bu ürün veya hizmet arasında seçim yapma konusundaki şüpheli özgürlüktür. Eylemlilik, tüm olaylar ve koşullar üzerinde bir tür sahte her şeye kadirlik veya nihai hâkimiyet anlamına da gelmez. Hayat bizden çok daha büyüktür ve kontrol bizde değilken öyleymiş gibi davranarak kendi iyileşmemizi ilerletemeyiz.

Eylemlilik, hayatta kim ve nasıl “olacağımız”, kendimizi hangi parçalarımızla tanımlayacağımız ve hareket edeceğimiz konusunda bir seçim yapmak anlamına gelir. Bu genellikle, uzun süredir gerçekte kim olduğumuzla aynı olduğunu düşündüğümüz, bizi güvende tutmak için içimizde ortaya çıkan ama şimdi bizi kapalı tutan kişilik özellikleriyle ilişkimizi yeniden müzakere etmekle

başlar. “İyi” ya da en yetenekli veya en başarılı olmak, memnun etme veya eğlendirme ya da “ilginç” olma ihtiyacı içinde olmanın özgürlükle bir bağlantısı yoktur. Diğer insanların taleplerine otomatik olarak karşı çıkarak tepki gösterdiğimizde de eylemliliğimizi kullanmış olmayız: Ani tepkisellik “tepki yeteneğine” yer bırakmaz – ya da ilk bölümümüzde yer verdiğimiz, travmanın büyük ölçüde bozduğu yanıt esnekliğine.

Eylemlilik ne tutum, ne duygu, ne körü körüne kabul ne de otoritenin reddidir. Dünyanın beklentilerine ve kökleşmiş kişisel koşullanmanın diktelerine boyun eğmeden, her şeyi özgürce ve tam olarak değerlendirme ve özgün içgüdüsel duygulara dayalı seçim yapma hakkının kendi kendine bahşedilmesidir.

3. Öfke

İnsanlar sık sık benden “sağlıklı öfkeyi” tanımlamamı istiyorlar. İşte ne olmadığı: cinnet, bağırıp çağırma, kin, zehir veya safra. Bunların hepsi, eyleme geçmek yerine deneyimlenmesi ve anlaşılması gereken ifade edilmemiş veya bütünleşmemiş duyguların sağlıklı bir şekilde birikmesinden kaynaklanır. Hem bastırılan öfke hem de orantısız bir şekilde büyütülen öfke zehirlidir.

Doğal, sağlıklı haliyle öfke bir sınır savunmasıdır, yaşamlarımıza veya fiziksel yahut duygusal bütünlüğümüze yönelik bir tehdit algıladığımızda aktive olan bir dinamiktir. Beyinlerimiz bunun için kodlandığından, bundan kaçınamayız: Bu, Jaak Panksepp tarafından tanımlanan kendini koruyan ÖFKE sistemidir. Tam işleyişi, bütünlüğümüzün standart bir özelliğidir, hayatta kalmak için gereklidir: Bölgesini veya yavrularını koruyan bir hayvanı düşünün. Bütünlüğe doğru hareket genellikle bu sık sık sürgün edilen duygunun yeniden mevcut duyguların repertuarına girerek onlarla bütünleşmesini içerir. Bu, kızgınlığı körüklemekle veya şikâyeti beslemekle aynı şey değildir – tam tersi. Sağlıklı öfke, anın bir tepkisidir, bodrumda tuttuğumuz, utanç veya kendini haklı çıkaran anlatılarla beslediğimiz bir canavar değil. Durumsaldır, süresi sınırlıdır: Gerektiğinde yanıp söner, tehdidi savuşturma görevini

yerine getirir ve sonra azalır. Ne korkulacak ya da tiksiniyecek bir deneyim ne de kronik bir aşındırıcıdır.

Gerçek –ve bazı insanların kendilerine bunu sürekli aktif olarak hatırlatmaları gerekebilir–, kendi içinde kimseye zarar verme niyetinde olmayan geçerli, doğal bir duygudan bahsettiğimizdir. Saf haliyle öfkenin doğru ya da yanlış hiçbir ahlaki içeriği yoktur – sadece vardır, onun tek “arzusu” da asil bir şeydir: Bütünlüğü ve dengeyi korumak. Eğer kendisinin toksik bir versiyonuna dönüşürse veya dönüştüğünde, yararsız hikâyeler ve yorumlardan, kendini haklı veya duyguyu geçersiz kılmadan onu körüklemeye devam eden cezalandırıcı düşünce kalıplarından söz edebiliriz. Hayır diyememizin, bizi zararlı öfke patlamalarına eğilimli hale getiren kronik öfkeyi nasıl körüklediğini de gözlemleyebiliriz.

Birçoğumuz öfkemizi, neye benzediğini bile bilmediğimiz noktaya kadar en aza indirmeyi öğrendik. Bu durumda, idealize etmemek veya abartmamak en iyisidir: Öfkenin bombardıman gibi patlamasını veya meşru, lanetle kaplı bir monolog hayal etmenin bize faydası olmaz. Özgünlük gibi, gerçek öfke de bir performans değildir. Öfkenin temel mesajı, anın gerektirdiği kadar güçlü bir şekilde söylenen özlü ve güçlü bir hayırdır. Kendimizi ısrarla bizi strese sokan durumları tolere ederken veya açıklarken, “O kadar da kötü değil” veya “Başa çıkabilirim” veya “Bu konuda yaygara koparmak istemiyorum” diye ısrar ederken bulduğumuz her yerde, öfkenin ortaya çıkması için biraz alanı açarak pratik yapma fırsatı vardır. “Bunu sevmiyorum” veya “Bunu istemiyorum” şeklindeki açık sözlü itiraf bile ileriye doğru atılmış bir adım olabilir.

Araştırmalar, öfkenin ifade edilmesinin fiziksel sağlığı destekleyebileceğini öne sürüyor, örneğin geleneksel tıp anlayışını şaşırtan amyotrofik lateral skleroz (ALS) veya fibromiyalji hastalarında. ALS hastalarının, doktorları tarafından olağanüstü iyi insanlar olarak algılandığını daha önce (2. Bölüm’de) söylemiştik. Başka bir ALS çalışmasında, anlamlı bir şekilde, en “uyumlu” olanların –yani öfkeyle en az temas halinde olanların– durumları ve yaşam kaliteleri en hızlı kötüleşenler olması da dikkat çekicidir.² Aynı- sı birçok çalışmanın çocukluk çağı travmasıyla ilişkilendirdiği

fibromiyalji için de geçerli. *European Journal of Pain*'de 2010 yılında yapılan bir araştırma, "öfke ve öfkeyi engellemeye yönelik genel bir eğilimin, fibromiyaljili kadın hastaların günlük yaşamında göğüşte artan ağrının habercisi olduğı" sonucuna varmıştır. "Psikolojik müdahale, fibromiyaljinin semptomlarını hafifletmeye çalışmak için sağlıklı öfke ifadesine odaklanabilir."³

Çoğumuz için asıl soru, kızıp kızmayacağımız değıl, öfke de dahil olmak üzere hayatın gelgitiyle doğıal olarak dalgalanan duygularla nasıl sağlıklı bir ilişki kuracağımızdır.

4. Kabullenme

Kabullenme, her şeyin, nasıl olduğı fark etmeksizin, olduğı gibi olmasına izin vermekle başlar. Bazen bunlar, tıpkı inatçı bencilliğın özgünlük olarak ek iş yapması gibi bir kabullenme –omuz silkerek söylenen, "neyse ne" ifadesini düşünün– gibi görünse de bunun kayıtsızlık veya teslimiyetle hiçbir ilgisi yoktur. Aksine kabullenme, her zaman doğıru olan, *şu anda* her şeyin olduğından farklı olamayacağını kabul edilmesidir. Reddetmekten veya göz yummaktan kaçınılız. Gerçeğı direnmek ya da inkâr etmek veya ondan kurtulmanın hayalini kurmak yerine, sadece *onunla birlikte* olmaya çalışılır. Bunu yaparken gerçek, şimdiki an ile uyumlu bir ilişki geliştirilir.

Kabullenme aynı zamanda kabul etmenin ne kadar zor olabileceğini kabul etmek anlamına da gelir. Paradoksal görünebilir, ancak gerçek kabullenme, nasıl olduğuna dair hiçbir yönü, *hatta onun nasıl olduğunu reddetme dürtümüzü bile* ne inkâr eder ne de dışlar. Öfke, üzüntü, endişe, direniş, hatta nefret... bunların hepsinin kabullenen bir tavırla üzerine düşeni yapacak yeri vardır. Bazen kendimizi kabullenmek, nasıl hissettiğimizi bilmediğimiz ya da duygularımızın birbirine karıştığı gerçeğıyle yüzleşmekle başlar. Deneyimimizin *herhangi bir* bölümünü reddetmek, doğıal olmayan bir kendini reddetmedir ve yine de çoğumuza normal gelir. Bazı ciddi hatalar mı yaptınız? Kendinizi nefret, kızgınlık veya kafa karışıklılığıyla dolu mu buluyorsunuz? Bunlar da kabullenme

için birer adaydır; altlarında hep acı vardır. Aslında nefret, içermeme ve hatta kafa karışıklığı, ruhun acı veya üzüntü *hissetmeme* girişimleri olabilir. Sağlıklı keder –sıklıkla kemikleşmiş şikâyetin içinde gizlenen mücevher– çoğu zaman işlerin şimdi ve geçmişte nasıl olduğunu kabullenmenin diğer tarafında bekler. Bunu da kabullenmek zor olabilir ama içimizde hareket etmek isteyen yas enerjisinin önüne geçtiğimizde, sadece onun büyümesine neden oluruz. Gordon Neufeld’in dediği gibi, “Gözyaşı okyanusunda kurtulacağız.”

Kabul etmek ve tolere etmek arasında bir ayrım yapılmalıdır. Bir şeyle birlikte olmak ile bir şeye katlanmanın birbiriyle çok az ilgisi vardır. Kabullenme canlandırıcıdır çünkü diğer üç başlığımıza yer açar – eğer varsa *öfkeyi* kabullenmeyi sağlar, özgür *eylemlilik* duygumuzu artırır ve *özgün* deneyimimiz ne olursa olsun ona yer açar. Dayanılmaz olanı tolere etmek ise öldürücüdür. Örneğin, su-iistimal veya ihmal gibi koşullara kasvetli bir şekilde boyun eğmek, kişinin kendisinin önemli kısımlarını, ihtiyaçlarını, saygı duyulmayı hak eden değerlerini ve korunması gereken bütünlüğünü *reddetmesini* içerir. Bu, gerçek kabulden uzaktır.

California, San Jose’da otuz sekiz yaşında bir aile terapisti olan Darlene, evliliğinin gerçeklerinin dayanılmaz olduğunu ancak bedeninde otoimmün bir hastalık ortaya çıktığında kabul etmeye başladı. Köktendinci Hristiyan yetiştirilme tarzına dayanarak Tanrı’nın kendisine verdiği görevin, kocasının kendi travmatik izlerinin üzerinde yarattığı sefaletleri “kabullenmek” –yani onlara katlanmak– olduğuna gerçekten inanmıştı. “Stresim ve hastalığım arasındaki bağlantının farkına vardıkça” diye aktarıyordu, “bir noktada, ‘Ha siktir, bu istismar yüklü evlilikte kalarak bu tür bir Tanrı-için-şehit konumunda oluyorum ve böyle olamaz, mümkün değil: Bu beni öldürecek!’ dedim.”

Aynısı sosyal düzeydeki adaletsizlik veya baskı için de geçerlidir. Şu anda olan her şeyin olduğunu kabul etmek –meselenin basit gerçeği– onun olması gerektiğini kabul etmek anlamına gelmez. Irkçılık, yoksulluk veya diğer toplumsal hastalıklarla başa çıkmak için öncelikle bunların bu kültürde yaşamanın gerçekleri

olduğunu kabul etmeliyiz. Varlar ve var oldukları için hissettiğimiz acımızı ve kederimizi kabul etmeliyiz. Şimdi kendimize onların yalnızca ifadelerini değil, aynı zamanda kök nedenlerini de ortadan kaldırmak için etkili bir şekilde nasıl çalışabileceğimizi sorabiliriz. Sağlıklı öfkeye, eylemliliğe, eylemde özerkliğe geçebiliriz.

Beş Şefkat

Tanınmış beyin cerrahı James Doty* Stanford Üniversitesi Merhamet ve Altruizm Araştırma ve Eğitim Merkezi'nin başkanıdır. California inziva merkezi 1440 Multiversity'de yaptığımız halka açık bir sohbet" sırasında bana "Şefkatin yumuşak olduğuna, bilimsel araştırmaya değmediğine inanan bir grup insan var" dedi. "Yine de sizi temin ederim ki bilim bugün, bu farkındalık, öz-şefkat ve şefkat uygulamalarının; fizyolojinizi değiştirmeniz ve zihinsel, fiziksel ve uzun ömürlülüğünüz açısından sağlığınıza fayda sağlamak için var olan en güçlü uygulamalardan bazıları olduğunu gösteriyor." Hem merhem hem de kurtuluş olarak şefkat, bireyin alanıyla sınırlı değildir. Daha sağlıklı, daha az parçalanmış bir dünya hayal edeceksek, şefkatin iyileştirici gücünü kullanmamız ve artırmamız gerekecek.

Danışanlarla yaptığım çalışmalarda ve binlerce terapisti eğitirken, hiyerarşik olmayan bir şekilde birbirini destekleyen ve güçlendiren beş şefkat düzeyi belirledim. Birlikte, bizi bütünlüğe giden yolda teşvik eder, yönlendirir ve bize rehberlik ederler. Oyun yazarı (ve doktor) Anton Çehov'un yazdığı gibi, "Bizi uyuşukluğun ötesine geçerek iyileşmeye götüren şey şefkattir."

* Çok satanlar listesine giren *Sihir Dükkânı: Bir Beyin Cerrahının Beynin Gizemlerini ve Kalbin Sırlarını Keşfetme Arayışı* kitabının yazarı.

Bu sohbetin kısa bir bölümü şuradan izlenebilir: "A Neurosurgeon Talks of Vulnerability: Gabor Maté and James Doty" 12 Temmuz 2019 <https://www.youtube.com/watch?v=WiAXbZmA2dU>.

1. Sıradan İnsan Şefkati

“Şefkat” kelimesi Latince’den gelir ve “ile acı çekmek” anlamındadır. Bir başkasının acısını bu kadar canlı bir şekilde deneyimlesek de deneyimlemesek de giriş seviyesinde şefkat, *acı çekmekle birlikte olma* yeteneği anlamına gelir. Aynı zamanda birinin mücadele ettiğinin farkındalığından *etkilenmek* anlamındadır; tarafsız bir gerçek olarak kaydedilmez.

Kişilerarası şefkat mutlaka duygudaşlığı, bir başkasının duygularını alma ve onlarla ilişki kurma yeteneğini içerir. Bu konudaki deneyimimiz, kime baktığımıza ve hatta herhangi bir anda nasıl hissettiğimize bağlı olarak dalgalanma gösterebilir. Elbette, işle ilgili “şefkat yorgunluğu” yaşamış herkesin doğrulayabileceği gibi, yıpranabilir veya tükenebilir. Çoğumuz için geri kalanını ve ihtiyacımız olan ikmali aldıktan sonra geri döner. Sosyopatlarla ve psikopatlarla açıkça göze çarptığı gibi, bir kimsede bu duygunun yokluğu her zaman ruhta bir yaranın işareti ya da A.H. Almaas’ın sözleriyle, “incinmenin bastırılmasıdır.” Kendimizde böyle bir duygudaşlık boşluğu fark ettiğimizde, kendimizi yargılamak yerine –bu da bir şefkat eksikliği işaretidir– kendimize henüz tam olarak hissetmediğimiz ve metabolize etmediğimiz acıyı sorabiliriz. Doğal olarak açık ve esnek kalplerimizin hangi durumlarda ve kime doğru sertleşme ve kapanma eğiliminde olduğunu gözlemleyerek kendi duygusal yaralanma geçmişimiz hakkında çok şey öğrenebiliriz.

Şefkat, bir düzeyde her zaman kendisi veya başkası hakkında önceden var olan bir hikâyeye inanan acımayla aynı şey değildir. Şefkat en iyi sosyal politikalara rehberlik ederken acıma kimseyi güçlendirmez. Sana acımak için önce bizi eşitsiz rollere sokmalı, hayali bir tünekten talihsizliğine tepeden bakmalıyım. Dünyada aramızda gerçek bir güç uçurumu olsa bile –diyelim ki, ırksal veya ekonomik hiyerarşiden doğan bir uçurum– bunu bizim hakkımızda kalıcı, temel bir gerçekmiş gibi ele almak hiçbirimize fayda sağlamaz. Aynı derecede gerekli olan öz şefkatin de sağlıksız bir benzeşimi vardır: “Kendi kendine acıma duygusu içinde debelenmek”, kişinin kendisi için sürekli üzülmesinin rahat ama çamura bulanmış tuzağını içinde barındırır. Kendine acıma, kendini kader tarafından

kuşatılmış talihsiz bir karakter olarak görmekle bir tür teselli bulur. Bizi incinmiş bir dünyaya hapseden hikâyeleri pekiştirerek ve kendi bakış açımız için sorumluluktan caydırarak iyileşmeyi baltalar. Öz-şefkat, aksine, olayların nasıl olduğuna direnmez ve acıyı anlatının gazlı bezlerine sarmaz; sadece “Canım acıyor” der.

2. Merak ve Anlayış Şefkati

İkinci şefkat, her şeyin bir nedenden dolayı var olduğunu ve nedenin önemli olduğunu ilk prensibi olarak alır. Yargılamadan, bir kişinin veya grubun –herhangi bir kişinin, herhangi bir grubun– neden oldukları gibi davrandığını ve hatta yahut özellikle bu konuda canımız sıkıldığında veya kafamız karıştığında neden böyle davrandığını sorarız. Buna bağlamın şefkati de diyebiliriz. Kendimize veya bir başkasına yardım etme arzumuz ne kadar içten olursa olsun, yaşanan acıyı görmeden ve kaynağını elimizden geldiğince bilmeden bunu yapamayız. Örneğin, yaşamlarında hangi acılardan kaçmaya zorlandıklarını ve bu yaranın nasıl sürdürüldüğünü anlamaya çalışmadan, bağımlılığın sarmallarına yakalanmış insanlar için üzölmek yeterli değildir. Bağlamı net bir şekilde göremeyen kişi, en iyi ihtimalle, atıl iyi dilekler besler ve iyi niyetli ama nihayetinde bir etkisi olmayan müdahalelere girişir. Bu sınırlamayı, şu anda revaçta fakat ne yazık ki yetersiz olan bağımlılık tedavisi yaklaşımlarında görüyoruz.

“Nasıl”a atlamadan önce “neden”i aramaya istekli olmak, merak ve anlayış şefkatinin eylemde olmasıdır. İster kişisel ister sosyal alanda olsun, her kronik ıstırap örneğinde kullanılması istense de uygulamada zorlayıcı olabilir. Günümüz toplumunda genellikle otomatikman kolay açıklamalara, hızlı muhakemelere ve anında çözümlere başvururuz. İşlerin neden bu şekilde olduğunun sistemik köklerini bulmak için berrak gözlerle araştırmak sabır, merak ve metanet gerektirir.

15. Bölüm’de alıntılanan Métis akademisyen Jesse Thistle, çocukluğuna, gençliğine, bağımlılık ve suç sarmalına ve nihai iyileşmesine dair sürükleyici bir anı kaleme aldı; bu kitap, tam da bu

türden kapsamlı bir şefkatle dolu. Jesse, “*From the Ashes*’ı yazma nedenim” dedi, “esas olarak insanların benim ve ailemizdeki kardeşlerimin başına gelenlere tanık olmalarını istememdi... Bir bakıma ailemi haklı çıkarmaya ve insanların onları anlamasını sağlamaya çalışıyordum. Yani ulusumun tarihiyle hatırlamaya yardım ediyorum. Sadece bir anıyı hatırlar gibi değil. Devlet tarafından bedenden koparılan, unutulmuş bu tarihi yeniden hatırlamak, yeniden bir araya getirmek için.” Thistle, Kanada Yerlilerinin diğer yazarları ve sanatçılarıyla birlikte kendi hayatındaki olayları anlatırken, halkının –kelimenin hem ailesel hem de ulusal anlamlarında– var olması, dünyanın ve kendilerinin gözünden görülmesi için şefkatli bir bağlamı geri istiyor.

3. Tanıma Şefkati

15. Bölüm’deki Bruce’u hatırlıyor musunuz? Uyuşturucu alışkanlığını beslemek amacıyla sahte ilaç reçeteleri hazırladığı için hastanesinde tutuklanan Oregonlu damar cerrahını? Bu deneyime, aşağılayıcı olsa da, onda uyandırdığı yaşamı değiştiren uyanış için müteşekkirdir. “Benim başıma bu şekilde gelmeseydi” diyor, “cerrahlıkta pek çoğumuzda görülen, ihmalkâr, teknik olarak yetkin ama duygusal olarak geri kalmış bir birey olarak mutlu mesut yoluma devam ederdim.” Bruce, eski “benmerkezci” ilişki kurma biçimlerinin yerine, kendini başkalarında görmekle nitelendirilen “yeni bir tavır” tanımlıyor: “[Diyebilirim ki] ‘Ben kusurları olan, zorluklarla mücadele etmiş bir insanım. Siz de aynı kategoride olabilirsiniz. Bu sorunu birlikte nasıl çözebileceğimize bakalım.’”

Bruce benim *tanıma şefkati* dediğim şeyi somutlaştırıyor, bu da hepimizin benzer sıkıntılar ve çelişkilerle çalkantılı bir gemide olduğumuzu algılamamızı ve takdir etmemizi sağlıyor. Müşterekliğimizi anlayana kadar, kendimiz ve başkaları için daha fazla keder yaratırız: Kendimiz için, çünkü insanlığımızdan uzaklaşırız, yargılama ve direnmenin gergin fizyolojik hallerine kapılırız; diğerleri için, çünkü onların utançlarını tetikler, izolasyonlarını artırırız. Ne demek istediğimden emin değilseniz, bir dahaki sefere birini bir şekilde yargıladığınızda bedeninizin durumunu kontrol edin

– göğsünüzdeki, karnınızdaki, boğazınızdaki hisler. Hoş hissettiyor mu? Çok olası değil; sizin için sağlıklı da değil.

Ders, yargılamamanız gerektiği değil, çünkü bunu yapan siz değilsiniz, otomatik zihninizdir. Yargıladığınız için kendinizi yargılamak, utanç çarkını döndürmeye devam etmektir. Fırsat, şefkatli bir merakla yargılayıcı zihin ve beden durumunuzu sorgulamaktır. Bu incitici dünyayı kendi acımızın bir aynası olarak görebildiğimiz ve başkalarının da kendilerinin bize yansıttıklarını görmelerine izin verdiğimizde şifa akar – tanıma yeniden bağlantı kurmanın yolunu açar.

4. Hakikatin Şefkati

İnsanları acı çekmekten korumanın bir nezaket eylemi olduğuna inanabiliriz. Gereksiz ve önlenebilir acı söz konusu olduğunda bu böyle olsa da insanları çocukluktan itibaren hayatın bize sunduğu kaçınılmaz acılardan, hayal kırıklıklarından ve aksiliklerden korumanın şefkatli hiçbir yanı yoktur. Böyle bir görev yalnızca beyhude olmakla kalmaz, aynı zamanda ters tepebilir ve kendi yaralılığımızdan duyduğumuz rahatsızlıktan kaynaklanan görünüşte özgecil bir dürtü bile gerçek dışı olabilir.

Niyetimiz ne olursa olsun, acılarından korkarak ya da onu sürgün etmelerine göz yumarak kimseye iyilik yapmış olmayız. İnsanlar travmalarını iyileştirmeye çalışırken kaçınılmaz olarak incinmeler ortaya çıkacaktır. Bu nedenle, incinme karşısında hepimiz inkâr, baskılama, bastırma, rasyonelleştirme, haklı çıkarma, puslu hafıza ve değişen derecelerde ayrışma içine gireriz. Kendimizi uyuşturduğumuz tüm yollarla yüzleştığımızde, acı kaçınılmaz olarak ortaya çıkacaktır – aslında bunu yapmak için uzun zamandır beklemektedir. Elbette bu sürgün edilen kesimlerin korkusu da doğaldır. Helen Knott, “Bir ömür boyu kaçtığınız duygulara sahip olduğunuzda” diye yazıyor, “bir kez yetiştikleri anda sizi toplu halde dövecekler ve sizi bir ara sokakta sakat bırakacaklar gibi gelir.”⁴ Bunun olmasına gerek yok. Hakikatin şefkati, acının düşman olmadığını kabul eder. Aslında neyin yanlış olduğu

konusunda bizi uyarmaya çalıştığı için acı doğası gereği şefkatlidir. İyileşmek, bir anlamda, kendi acımızdan kendimizi korumamız gerektiği nosyonunu unutmakla ilgilidir. Bu şekilde şefkat, başka bir temel niteliğe açılan kapıdır: Cesaret.

Hakikatin şefkati, hakikatin kısa vadede daha fazla acıya yol açabileceğini de kabul eder. San Jose’lu aile terapisti Darlene, bunu işlevsiz evliliğinden ayrıldığında öğrendi. “Çocukluğumdaki topluluk beni anlamıyor, göremiyor, anlamıyor” diye aktarıyordu. “Sevilmek ve bağlanmak istiyorum ama beni asla göremeyeceklerinden veya benimle bağlantı kuramayacaklarından şüpheleniyorum ve kalbim kırılıyor.” Bazı bağlılıkların özgünlük seçiminden sağ çıkamayacağı gerçeği, insanın varabileceği en ıstırap verici kavrayışlardan biridir ama yine de o acıda özgürlük vardır. Hayatta başladığımız yöne zıt, trajik, zorunlu seçimleri tersine çevirir ve haklı çıkarır. Darlene, “Bu, insanları memnun etme meselesini geride bırakma ve insanların ne düşündüğünü umursamama yolculuğudur” diyor. “‘O kişinin onayını istiyorum’ dediğim zamanlar oluyor. Varış noktasına geldiğimi söyleyemem ama bu soğana benzeyen bir süreç: Birçok katmanı üzerimden attım ve özgünlüğümde giderek daha fazla özgürlük kazandım. Görüldüğüm ve anlaşıldığım, kendi küçük topluluklarımı bulmak zorunda kaldım. Acılı bir süreç oldu ama doğru olanın bu olduğunu biliyorum.”

Gerçek ve şefkat karşılıklı ortaklar olmalıdır. İstenmeyen gerçekleri birinin kucağına atarak, belki de “Ben sadece dürüstüm!” gerekçesiyle şefkat göstermiş olmuyoruz. A.H. Almaas, “Yalnızca şefkat mevcut olduğunda” diye yazıyor, “insanlar kendilerine gerçeği görme izni verir.” Ve güvenlik olmadan hakikat, iyileştirme görevini ifa edemez.

5. Olasılığın Şefkati

Her birimizde dünyaya sunduğumuz koşullanmış kişiliklerden, dışa vurduğumuz bastırılmış veya engellenmemiş duygulardan ve sergilediğimiz davranışlardan daha fazlası vardır. Bunu

anlamak, benim *olasılığın şefkati* dediğim şeyin ortaya çıkmasına izin verir. Olasılığı, “belki bir gün” gibi, varsayımsal, gelecekte ikâmet eden anlamda söylemiyorum; şimdiki, canlı, her zaman mevcut olan doğal bir nitelik olarak kastediyorum. Olasılık, insanlığın en büyük armağanlarının çoğuyla bağlantılıdır: merak, huşu, gizem ve hayal gücü – illaki kanıtlamamız gerekmeyen şeylerle bağlantıda kalmamızı sağlayan nitelikler. Bu bağlantıyı beslemek bize bağlıdır çünkü günlük dünya bize her zaman güven verici kanıtlar sağlamayacaktır. Şefkatin bu en derin yönü, görünüşte imkânsız olanın sadece öyle *göründüğünü* ve en çok ihtiyaç duyduğumuz ve özlediğimiz her şeyin her an gerçekleşebileceğini kabul eder.

Olasılığa açık kalmak, anında sonuç almayı gerektirmez. Bu, hepimiz için en olumlu anlamda, *göründüğünden* daha fazlası olduğunu bilmek anlamına gelir. Aynısı, bizde veya başkalarında en gerçek, sağlam veya inatçı görünen şeyler için de geçerlidir. Ünlü bir hikâyede Buda, kendisine öldürme niyetiyle yaklaşan kötü şöhretli bir suçluda insani benliğin evrensel potansiyelinin ortaya çıktığını görür; adam onun en alçakgönüllü ve en nazik takipçisi olur.

Katolik mistik Thomas Merton, “Kendimize hâkim olmak için biraz güvene, biraz zafer ümidine sahip olmalıyız” diye yazmıştı. “Bir de bu umudu canlı tutmak için genellikle zaferin tadına varmalıyız.”⁵ Olasılığın şefkati, zaferin geldiğini görebilmemiz için açık tuttuğumuz bir kapıdır diyebilirim. Yüzeyde görünen “iyi” ya da “kötü” kişilik özellikleri ve davranışsal özellikler ne olursa olsun kendimizi veya birbirimizi yanıltmasaydık, her insanda asla kaybolmayacak bütünlük potansiyelini hissedebilseydik, bu hepimiz için tadını çıkarmaya değer bir zafer olurdu.

BÖLÜM 27

KORKUNÇ BİR HEDİYE: ÖĞRETMEN OLARAK HASTALIK

Meme kanserinden sağ çıkmak, kim ve nasıl olduğumu yeniden tanımladı... O zamana kadar, etrafımdaki herkese bakıcılık yaparak bir ömür geçirdim. O andan itibaren kendimi ön plana çıkarmaya başladım. Kafamın arkasında, yaptığım her şeyin yeterince iyi olmadığını söyleyen sesler vardı. Şimdi nihayet onları susturdum.

— Sheryl Crow*

Kırk iki yaşındaki Julia'nın 5. Bölüm'de "Bugünlerde romatoid artritimle güzel konuşmalar yapıyorum; sana bunları söyleyebilmek ağlama isteği uyandırıyor bende" dediğini duymuştuk. Görünüşte tuhaf ve beklenmedik bir ifade. İnsanı sakat bırakma potansiyeline sahip bir hastalığı, samimi, yaşamı onaylayan bir arkadaş olarak görmektense, kaçınılması, bastırılması veya mücadele edilmesi gereken korkunç bir tehdit olarak görmek daha doğal olmaz mıydı? Yine de bu bölümde anlatacağım hikâyelerde ve çalışmalarımda karşılaştığım pek çok başka hikâyede olduğu gibi, Julia hastalıkla karşılaşmasında değer ve anlam buldu. Bazı insanlar, birkaç kişiden fazlası, hastalıklarını aziz bir hediye olarak adlandırmak için bunun ötesine geçiyor. Röportaj yaptığım genç adam Will Pye'in kitabının adı *Blessed with a Brain Tumor* [Beyin Tümörüyle Kutsanmış]. "Bu, ruhumun şifalı dönüşümü ve uyanışı kolaylaştırması için tabiatımın bir

Sanatçının *Guardian*'da yayımlanan 10 Temmuz 2021 tarihli röportajından.

armağanıydı” dedi bana. Julia ve Will’in ulaştığı yer, geleneksel düşünceden uzak, önemli bir noktaydı: Hastalığın kendisini bir iyileştirme aracı ya da en azından öğrenme ve büyüme için bir fırsat olarak görmek. Sadece hastalıktan kurtulup iyileşmek yerine, bir şekilde onunla iyileşmeyi öğrendiler.

Açıkçası hastalık, kimseye dileyeyeceğim bir “armağan” değil. Bundan kaçınmanın bir yolu olsaydı kimseyi yönlendireceğim bir dönüşüm yolu değil. Aşağıda hikâyeleri yer alan cesur kadın ve erkekler için bu, hayatlarının izlediği yoldu. Onların yerinde olsaydım, hastalığıma onlar gibi yaklaşacak içsel gücü, cesareti, güveni ve sağduyuyu bulabilir miydim bilmiyorum. Bununla birlikte eğer onların örneğinden öğrenmeye istekli olursak yaşadıkları sancılı deneyimler bize iyileşme hakkında çok şey öğretebilir.

25. Bölüm’de iyileşme ve tedavi arasında yaptığımız ayrımı aklımızda tutalım. İnsanların en korkunç tahminleri tersine çevirdiğine ve hayatta kaldıklarına tanık olmama ve başka yerlerde belgelenmiş bu tür vakaları görmeme rağmen, incelediğimiz şey daha iyiye gitmek değil, bir *bütün* olmak. Hastalığın bu insanlara bahsettiği nimet tedavi değil iyileşmedir. Tedavi asla garanti edilemez. İyileşme başka bir konudur ve son nefesimizi verene kadar erişilebilirdir. Bedensel olarak ne olursa olsun, kişinin kendisini yaşamsal bir bütün olarak deneyimlemesine yönelik harekettir. İyileşme bir son nokta değildir: Hastalık gibi o da bir süreçtir. İlerleyen hikâyelerdeki hastalık, insanları iyileşme yolculuğuna başlatan öğretmendi.

Hasta olalım olmayalım, hiçbirimizin kendi yolculuğumuza çıkmadan önce durumun bu kadar ağırlaşmasını beklemesine gerek yok.

Düşük dozlu tek bir ilaca terapi, meditasyon ve diğer kendi kendine çalışma biçimlerini eklediğinden beri, sadece birkaç alevlenme yaşayan, on yıldan fazla bir süredir hastalığında ilerleme olmayan ve kan tahlillerinde önemli ölçüde iyileşme

gösteren Julia'ya "Romatoid artritine yaptığın bu konuşmalarda ne oluyor?" diye sordum. "Benimle konuştuğunda" diye yanıtladı, "onu, zorlamam veya hakkında büyük bir dram yaşamam gereken bir şey olarak görmek yerine, kelimenin tam anlamıyla onu sadece hissediyorum. Onunla oturuyorum, hayatımda neler olup bittiğini, neyi bastırıyor olabileceğimi merak ediyorum."

İstismarcı ailesinde Julia'nın nasıl diğerlerinin duygularını korumak için kendi duygularını bastıran aşırı sorumlu "iyi" bir insan haline geldiğini gördük. "Kendi kendime sorgulamamı yapıyorum" diye devam etti. "'Bana ne anlatmaya çalışıyorsun?' diye soruyorum. Bu daha iki hafta önce çenem kanadığında başıma geldi. Bazı zor duyguların ortaya çıkmasına izin vermemi hatırlatmak için orada olduğunu biliyordum, bu yüzden dinledim. Yatağıma uzandım ve bir saat kadar nefes aldım. Biraz farkındalıkla düşündüm. Buna üzülmedim, sadece merak ettim. Kelimenin tam anlamıyla ertesi gün gitmişti. İlaçlarımı ayarlamak zorunda değildim. Asla yapmam."

Tüm kültürel âdetlere aykırı olarak, Julia romatoid artriti için minnettarlığını dile getirdi. "Beni kurtardı" dedi. "Vücudumun 'Uyan, uyan' deme şekliydi. 'Bu kadar öfkeyi ve hiddeti içinde tutarak kendine bir yarar sağlamıyorsun.' Öfke ve hiddet tutunmak istediğim duygular değil ama onları hayatımda bir şeylerin dengesiz olduğunu bilmeme izin veren rehberler olarak görüyorum. Şimdi yılda belki bir kez [romatoid] alevlenmelerim oluyor. Olduğunda, onun burada olduğunu ve bu konuda yapabileceğim bir şey olduğunu, ondan öğrenecek daha çok şeyim olduğunu kabul ediyorum." Bu, geçen bölümde incelediğimiz iyileşmenin temel evrensel ilkelerinden ikisi olan kabullenme ve eylemliliğin ikiz gücünün büyük bir kanıtıdır.

Julia'nın kendine karşı şefkatli sorgulama uygulamasının onun iyiliğinden tek başına sorumlu olduğunu veya ilaçlarının yararlı olmadığını asla iddia etmiyorum. Tanık olduğumuz şey, hastalığın onu yönlendirdiği kişisel dönüşüm ve bunun ardından hayatındaki farkındalık, sakinlik, neşe, sağlık ve tatmindeki artış. Durumundan öğrendikleri, onu profesyonel olarak büyümeğe de itti.

Bu, onun gerçek amacını ortaya çıkardı ve başkalarını desteklemek için geliştirdiği beceri ve kapasitelerin gelişmesine yardımcı oldu. “Bana çok şey kattı” dedi Julia. “Yüksek lisansımı yapmamı ve psikolog olmamı sağladı. Ve şimdi tüm alanım, yani uzmanlık alanım hastalıkta kronik ağrı.” Bu konuşma üç yıl önce gerçekleşti. Geçenlerde bana, son on iki aydır “16 yıldır ilk kez sıfır semptomla ilaçsız kaldığımı” bildiren bir e-posta gönderdi.

Arkadaşım psikolog Richard Schwartz’a göre Julia’nın yolculuğuyla ilgili hiçbir şey şaşırtıcı değil. Dick, İçsel Aile Sistemleri (Internal Family Systems – IFS) adı verilen yaygın bir terapi biçiminin yaratıcısı. IFS, kişiliği, her biri yaşam olaylarına bir yanıt niteliğinde ortaya çıkan bağımsız “parçaların” bir karışımı olarak hayal eder. “İçsel aile”, bazıları birbiriyle çelişen, bazıları işbirliği yapan tüm bu farklı yönlerden oluşan bir takımyıldızdır. Julia’nın durumunda, çocukluğundaki duygusal ve cinsel tacizin uyandırdığı öfke ve hiddet, “sürgün edilmiş” parçalar olarak görülebilir: Çocukken deneyimlemeye gücü yetmediği ve bu nedenle bastırılmış yönleri. “İyi”, aşırı başarılı, aşırı sorumluluk sahibi kişilik, başkalarının sevgisini ve onayını kendisine ulaştırmak için uyarlanmış “koruyucu” tarafları temsil eder. IFS’nin Benlik olarak adlandırdığı veya 7. Bölüm’de “kişinin kendi benzersiz ve gerçek özünden kaynaklanan benlik duygusu” olarak tanımladığım şey, oralarda bir yerde ve liderliğini ilan etmek için can atıyor.

Duygusal veya fiziksel göstergeler aracılığıyla bedenini bizi geri çağırdığı şey budur. Semptomlar ve hastalık, vücudun o çekirdekten saptığımızı bize bildirme şeklidir.

Dick, “Deneyimlerime göre, bir parçamız bize başka türlü ulaşamadığında, çok fazla seçeneğe sahip değil ama beden var” diyor. “Pek çok farklı türde tıbbi semptom var. Danışanın semptomun kendisine odaklanmasını, onu merak etmesini ve bunun hakkında sorular sormasını sağladığımızda, genellikle kişi başka türlü dinlemeyi reddettiğinden bir şekilde kendini ifade etmeye çalışarak mesaj yoluyla bir belirti elde etmek için semptomu kullanan kısımla karşılaşır. O parçayı gerçekten dinlemeye başladıklarında, çoğu zaman belirtiler kaybolur veya çok daha iyi hale

gelirler.” IFS’nin bir grup romatoid artrit hastasına uygulandığı bir çalışmanın kesin bulgusu buydu. İnsanlar “parçalarını” ve bedenlerini dinledikçe, Julia’nın kendine yapmayı öğrettiği gibi, acı ve öz-şefkat gibi deneyimlerinin öznel yönleri ve kandaki hastalık ve eklem iltihabı belirteçleri gibi nesnel fiziksel parametrelerde iyileşme görüldü.¹

Yine 5. Bölüm’de tanıtılan Romanyalı doktor Bianca, hastalığıyla kendi samimi konuşmalarını yapmaya devam ediyor. Hatırlayacağınız gibi, işinde ya da özel hayatında strese girdiğinde, yani her iki alanda da kendi ihtiyaçlarını çok fazla üstlendiğinde ya da kendi ihtiyaçlarını göz ardı ettiğinde multipl skleroz alevlenmeleri yaşıyordu. Hayatının geri kalanında bel bağlamak zorunda olduğu söylenen ilacı bırakmasına rağmen durumu stabil. MR bulguları hâlâ merkezi sinir sisteminde enflamasyon belirtileri gösterse de yıllar geçmesine rağmen ilerleme olmadı ve kendini bir şekilde ihmal etmediği sürece hiçbir semptomu yok. Böyle zamanlarda, hissetmesine izin vermemesi gereken bazı duyguların mükemmel bir metaforu olarak gördüğü, deride uyuşma oluyor. “Bu o kırmızı ışık” dedi, “bana ‘Tamam, dur. Kendine dön’ diyen. Ben de tam olarak bunu yapıyorum. O an duruyorum, çünkü son yıllarda bunu öğrendim, biraz da olsa hissettiğimde duruyorum. Rahatlıyorum. Meditasyon yapıyorum. Nasıl hissettiğimi, bana ne söylediğini görmeye gidiyorum. Ve bunun ne olduğunu keşfettiğim an –belki duygusal bir acı, belki bir şeye üzüliyorum, belki beni bir yere götüren bir tetikleyici ve birdenbire burada olmuyorum– kendime dönüyorum. Keşfettiğim an, işte o an semptom kayboluyor.”

Bianca şu anda genellikle çoğu travma sonrası stresten mustarip olan ve tümü, “aşırı performans ve başarıya” odaklanarak onu motive eden aynı aşırı telafi etme eğilimini sergileyen MS hastalarıyla çalışıyor.

2003 yılında Kanada, Ontario’da bir konuşma dili patoloğu olan Donna Zmenak’a serviks kanseri teşhisi kondu. Bu, üç

küçük çocuğu için üç yıllık acı bir velayet savaşı da dahil olmak üzere, hayatındaki yüksek stresle geçen bir dönemin ardından oldu. Onkoloji jinekoloğu, Zmenak'ın hemen radikal bir histerektomi geçirmesini, rahmin ve bazı bağların çıkarılmasının yanı sıra pelvisindeki ve vajinanın üst kısmındaki çok sayıda nodun çıkarılmasını ve ardından radyasyon uygulanmasını önerdi. O reddetti. "Cerraha böyle, içim parçalanmış bir şekilde yaşamak istemediğimi söyledim. Aptalca bir karar verdiğimi ve kendisinin de kararlar alabileceğini söyledi. Sonra orada beni taburcu etti."

Cerrahın, profesyonel görüşüne uymak istemeyen bir hastadan ayrılması anlaşılır bir durumdur. Ama bunun için hastayı aşagılama kabul edilemez. Aleksander Soljenitsin'in *Kanser Koşuşu* romanındaki inatçı hasta Kostoglotov'un öfke patlaması aklıma geldi: "Neden başka biri adına karar verme hakkınız olduğunu düşünüyorsunuz? Bunun nadiren iyiye götüren korkunç bir hak olduğunu kabul etmiyor musunuz? Dikkat etmelisiniz. Kimsenin buna hakkı yok, doktorların bile."²

Donna bir yıl boyunca arındırıcı bir diyet uygulayarak, takviyeler alarak ve beslenme konusunda uzmanlaşmış bir doktorla çalışarak bunu kendi bildiği gibi yaptı. Bu sürenin sonunda, kanserin yayıldığı ve ameliyat olmazsa altı aydan fazla ömrü kalmayacağı söylendiğinde yıkıldı. Bir kez daha reddetti. Onunla röportaj yaparken geriye dönüp baktığımda ve hatta hikâyenin mutlu sonunu bildiğim halde, onun özgüveninin ve kararlılığının kaynağını anlamakta zorlandım. "Kalbimin içinde 'Bunu yapabilirsin' diyen bir şey vardı" dedi açıklama olarak. "İçsesimin, çevremde bana en iyi tavsiyelerini veren insanlardan daha değerli olduğunu düşündüm. Öyle yaptıklarını biliyordum. Ama bunun benim için en iyi tavsiye olduğunu düşünmedim. Genç bir kadın olarak ne kadar yaşamak istesem de o bedende yaşamak istemiyordum. Hayatımın o noktasında, yaşam kalitesinin benim için uzun ömürden daha önemli olduğunu bilecek kadar bilgi sahibiydim."

Zmenak, onu yoga ve meditasyon gibi uygulamaları öğreten şifacılar götüren altı aylık bir iç ve dış hacca daha başladı. Ayrıca kendi yollarını çizmiş olan eski kanser hastalarına da danıştı.

Yol boyunca, geleneksel tedaviyi reddeden ve korkunç bir ölüm öngörüsüne rağmen uzun süredir hayatta olan başka bir kanser hastası Cheryl Canfield tarafından yazılan *Profound Healing* [Derin İyileşme] adlı bir kitap okudu. Şu anda California’da bir hipnoterapist ve sağlık danışmanı olan Canfield ile tanıştı, bir süre onunla kaldı ve Zmenak’ın özetlemesiyle, “kabullenme, özerklik ve özgünlük” değerlerini ondan öğrendi. “Bana bunların hepsini ve nasıl *iyi ölüneceğini* öğretti. Eve o kadar farklı bir alanda gittim ki eski varoluş biçimlerime bir daha hiç geri dönemedim.”

Her şeyden önce Donna, kalan ömrü ne kadar olursa olsun nasıl yaşayacağına dair temel bir karar verdi: Sezgileri doktorların, ailesinin ve arkadaşlarının görüşlerine karşı gelse bile kendine sadık kalacaktı. Kendi kendine, “Yaşamak için sadece altı ayım varsa, çocuklarım beni, gerçek beni tanıyacaklar” dediğini hatırlıyordu. “Bu beni hep ağlatır. O anı hatırlıyorum. Ben de ‘Biliyor musun? Artık yok. Bunu kabul ediyorum. Ben kendim olacağım ve mutlu olmaya devam edeceğim’ dedim... Ve ciddiye dim. Çizgiyi çektim ve asla geri dönmedim.” Kendi abartısını yakalayarak hemen kendini düzeltti: “Ben insanım ve her zaman bu tuzağa düşüyorum. Ama çabuk çıkıyorum.”

Zmenak, psiko-duygusal-ruhsal serüveninin altıncı ayında, başka bir jinekologdan daha da ürkütücü terimlerle ifade edilen aynı öngörü yü duydu. Bu doktor, ameliyat olmazsa ölümünün kaçınılmaz, yakın olduğunu ve “pis kokulu bir karmaşa” olacağını söyledi. “Bu sefer kanserin gittiğini *biliyordum*” dedi. “Ona artık kanser olduğumu düşünmediğimi söyledim; aslına bakarsanız, sanırım bir bebeğim daha olsun istiyordum... Eşime bakıp, ‘Asla bebeği olmayacak, aynı zamanda bir bebekle de asla yaşamayacak ve bebek sahibi olacak kadar bile uzun yaşamayacak’ dedi. ‘Partneri olarak onu hemen bu ameliyatı olmaya ikna etmelisin, çünkü bu hiç hoş değil.’ Sonra bana döndü. ‘Çevrendeki insanları düşünmek zorundasın. Çocuklarını düşün. Eşini düşünmen gerekiyor.’” Bu doktorun, hastalığını hızlandırmasına yardım eden, insanları memnun eden kendini-bastırmayla geçen yılların ardından, onu “çevresindeki insanları düşünmeye” teşvik etmesindeki ironi, Donna’nın dikkatinden kaçmadı.

Kısa bir süre sonra, tekrarlanan biyopsiler ve taramalarda, Zmenak'ın rahminde, karnında veya lenf düğümlerinde hiçbir kanser izine rastlanmadı – malignitenin üstesinden geldiğine tam bir güven içinde verdiği ama aynı zamanda yanıldığı kanıtları sa ameliyatı olmayı kabul etmiş olacağı testlerdi bunlar. Sonuçları tartışmak üzere cerrahı görmek için geri döndü. “Odaya girdim ve oradaki sandalyede oturdum, gülümsüyordum ve ‘Neden sar-gılar içinde değilsin?’ dedi, kızgındı. Haberi duymadın mı dedim. Orada hiçbir şey yok. ‘İyileşmedin’ dedi. ‘Kansersin, her zaman kanser olacaksın. Kanser geri gelir ve ameliyatı şimdi yapmamız gerekiyor. Kendini iyileştiremezsin. Bu mümkün değil. Kendini kandırma. İyileşmedin.’ Ayağa kalktım ve ‘Geri gelmeyecek olan benim’ dedim. Ve o kadar. Ayrıldım, sonra onu bir daha hiç gör-medim.”

O zamandan beri, Donna zaman zaman bu cerraha Noel kart-ları gönderiyor, buna şu anda on iki yaşında olan beşinci çocuğu-nun vajinal doğumundan sonrakiler de dahil – koni biyopsisinin ardından uterus açıklığının dengesizliği göz önüne alındığında, kendisine imkânsız olduğu söylenen başka bir başarı. “İlk Noel kartımda ‘Lütfen kimseye bunun yapılamayacağını söyleme’ de-dim. ‘Çünkü hâlâ hayattayım ve buradayım; yapmak istediğim şey de tam olarak buydu.’” Hiçbir zaman cevap gelmemiş.

Tıbbi geçmişin her ayrıntısını doğrulayan Zmenak'ın aile dok-toru Nancy Abrams ile temasa geçtim. “Her şeye ben şahit oldum. Kayıtlar bende” dedi Dr. Abrams. “Bütün bunları yaptı ve bir-denbire kanser gitti. Asıl tuhaf bulduğum şey, bu onkologların bu insanların kendilerini nasıl iyileştirdiklerini neden bilmek isteme-dikleri. O yaptı. Ve süper büyük bir kontrendikasyonu olduğunda, koni biyopsisi olduğunda vajinal olarak beşinci çocuğunu doğur-du. Muhtemelen hamileliğini sürdürmek için uygun bir rahim ağ-zına bile sahip olmaması gerekirdi, ama o bunların hepsini yaptı ve kimse ‘Vay canına, bu ona nasıl oldu?’ demiyor.”

Bu merak eksikliği bir normdur. *Radical Remission* [Radikal Remisyon] adlı kitabında en kötü prognoza rağmen iyileşen bir-çok kanser hastası hakkında bilgi veren onkoloji psikoloğu Kelly

Turner ile konuştuğumda, üzerinde çalıştığı insanların, sağlık uzmanlarının acımasız tahminlerinden kaçanların tıbbi bakıcılarının iyileşme geçmişlerini duymaya açık olup olmadıklarını merak ettim. Turner, “Cevap, ne yazık ki çoğunlukla hayır” diye yanıtladı. “Araştırdığım insanların büyük çoğunluğu bana minnetle, ‘Sen ilk doktorsun... sağlıkla ilgili bir diplomaya sahip olup da neden iyileştiğimle ilgilenen ilk kişisin... Ben onkoloğuma yaptığım her şeyi anlatmaya çalıştım ve onkolog bunu bilmek istemedi’ dedi. Bunu her zaman duyuyorum ve gerçekten kalbimi kırıyor.” Aynı kayıtsızlık, *Cured: The Life-Changing Science of Spontaneous Healing* [Tedavi Edildi: Hayat Değiştiren Kendiliğinden İyileşme Bilimi] adlı kitabını araştırırken yüzden fazla “kendiliğinden remisyon” vakasını belgeleyen Dr. Jeffrey Rediger* tarafından da belirtilmişti. “Doktorların söyleyeceği en iyi şey, ‘Devam et, işe yarıyor’ olacaktır” dedi. “Ama hastalarının bunu nasıl yaptığını asla merak etmiyorlar.”

Bu doktorların suskunluğundan bir şeyler anlayabiliyorum. Benim gibi zihin-beden birliği biliminde ustalaşmış ve insan ruhunun gücüne –Donna Zmenak’ınki gibi hikâyelerin dayandığı tek zemin– büyük hayranlık besleyen biri için bile alışlagelmiş tıbbi beklenti ve deneyime bu kadar aykırı bir destanı anlamak zor. Onun örneği, çok az kişinin taklit edebileceği bir örnek; aslında hiç kimse bunu, gerekli içsel kaynaklara ve gerçek bir eğilime sahip değilse yapmamalı. Onun yolculuğundan çıkan öğreti, kimsenin onun radikal seçimlerini takip etmesi gerektiği değil, hayatı gerçekte olduğu gibi *kabullenme* kapasitesi, her durumda kendi gerçeğimizi aramak için *özgünlük* ve ne olursa olsun vereceğimiz tepkiyi seçmek için *eylemlilik* kazanmanın mümkün olduğudur. Dört başlığımızı tamamlamışken, Donna’nın “Geri gelmeyecek olan benim” açıklamasında da parıldayan sağlıklı bir *öfke* var. Kendine olan yolculuğu bitmedi. “Özgünlüğümü korumak için her gün çalışıyorum” diyor.

* Harvard Tıp Fakültesi’nde psikiyatri eğitmeni ve McLean Güneydoğu Yetişkin Psikiyatri Programları tıbbi direktörü.
Yani tek seküler gerekçe.

Tanıştığım bir diğer benzersiz ve kararlı kişi, Dr. Erica Harris, on yıl içinde çoğumuzun birkaç yaşam boyunca hayal edebileceğinden daha fazla tıbbi tedavi gördü; agresif kemoterapi, tüm vücut radyasyonu, kemik iliği nakli, çift akciğer nakli, kronik bir enfeksiyon nedeniyle uzun süreli hastanede yatış ve cilt kanseri için tekrarlanan eksizyonlar – yalnızca en göze çarpanları listeledim. Akıllı bir tıbbi müdahale olmasaydı uzun zaman önce ölerdi, şimdi de onsuz hayatta kalamaz. Onun hayatta kalmasını sağlayan güçlü ilaçlar kesinlikle yüksek bir maliyet. Geçenlerde bana “Sağ gözüm görmüyor” diye yazdı, “bitmek bilmeyen cilt kanserim var, altdudağımın yarısını kaybettim, osteoporotikim, kronik böbrek hasarım var, ömür boyu bağışıklığım baskılanıyor, aylık döngümü 35 yaşında kaybettim [şimdi 44], üç felç geçirdim, sürekli immünoglobulin infüzyonları, kan transfüzyonları gerekiyor. Kanserın getirdiklerinin bir sonucu olarak bir zamanlar mutlu olan evliliğimi bile kaybettim ve yine de şimdiye kadar olduğum veya olmayı hayal edebileceğim en mutlu insanım! Gerçekten çok huzurluyum!” Fiziksel sağlık açısından bırakmak zorunda kaldığı her şeye rağmen, coşku ve yaşama sevincine dair hiçbir şeyden vazgeçmedi. Aslında onun için bu nitelikler daha dolu, daha derinden hissedilen ve çok daha az koşullu hale geldi.

Yetenekli ve çok rağbet gören bir sporcu kayropraktı ve bir zamanlar sağlık timsali biri olan Dr. Harris, konu işe geldiğinde kendini asla esirgemedi. “Sporcu müşterilerim konusunda tutkulu idum” diye aktardı bana. “İnsanlara yardım etmeyi severdim. Diyelim ki hiç durmadan antrenman yaptılar ve yarıştan birkaç ay önce bir sakatlık yaşadılar. Benim içsel ödölüm, onların bitiş çizgisini geçerken duydukları sevinci görmekten gelirdi. Biraz işkoliktim, denebilir...”

“Muhtemelen ‘biraz’ı çıkarabilirsin” diye araya girdim.

“Evet” diye onayladı, “kliniğim gerçekten çok hızlı büyüdü. Normal saatler tamamen dolduğunda, birini acı içinde bırakmak gerçekten zordu. Çok erken gelmeye ve çok, çok geç saatlere

kalmaya başladım. İnsanlar sürekli hastalandığımı fark etmeye başladı. En azından her ay boğaz ağrısı çekiyordum. Belimde sağ bacağımı etkileyen korkunç bir bel fıtığı vardı ama yine de kliniğe giderdim. Kendi acımı görmezden gelerek başkalarının, acılarına rağmen başarılı olmalarına yardım etmeye çalışıyordum. Meşgul olmayı seviyordum. Bununla ilgili her şeyi seviyordum.”

Kişiliği aşırı çalışmayı seviyor olsa da vücudu sevmiyordu. Harris, otuz beş yaşında iki çocuğuyla birlikte bir gezide şoke edici bir haber aldı. “İşte böyle” dedi, “iki bebek annesiydim, hâlâ en küçüğümü emziriyordum ve akvaryumun başında duruyordum. O gün çok rutin bir kan testi yapmıştım; laboratuvar ise aciliyet ve panik içeren bir tonla arayıp duruyordu. ‘Erica Harris’le mi görüşüyorsunuz? Hemen en yakın acil servise gitmeniz gerekiyor.’ Sonunda AML’nin çok agresif bir formu olan akut miyeloid lösemi teşhisi kondu, genellikle sadece yaşlı erkeklerde görülen nadir bir versiyonu.” Beklenen iyi sonuçların yüksek oranından cesaret alarak iki kür kemoterapi aldı. İkisi de etkili olmadı.

2012’de Harris’e bir palyatif bakım tesisine girmesi tavsiye edildi ve burada kendisine günlük kan naklinin onu en fazla iki ay hayatta tutabileceği söylendi. Bu amansız teşhise boyun eğmek istemeyerek küçük çocuklarıyla evde kalmak için mücadele etti ve kan nakli için her gün hastaneye gitti. Ayrıca uğursuz iki ay dolmadan hemen önce beklenmedik bir iyileşme hem onu hem de doktorlarını şaşırtana kadar duygusal iyileşmesini ve ruhsal yolunu sürdürmeye devam etti. “Gerçekten zordu” dedi bana. “Bugün neden burada olduğumdan emin değilim, ama gerçekten bunun, kendimi içeriden dönüştürdüğüm için olduğuna inanıyorum; hem şu anda hem de geçmişte olan her şey hakkında kendime gerçekçi olma izni verdim. Ve kendime her şeyi ifade etmek için alan tanıdım.”

Donna Zmenak gibi, Harris de yoga ve meditasyon yaptı ve be-sinsel iyileşmenin peşinden gitti. Ancak en büyük değişiklik, hayatında ilk kez, kendine duygularının tüm yelpazesini hissetme izni vererek ömür boyu sürecek bir baskı modelini serbest bırakmasıydı. Kendini tamamen kederine teslim etti ve çaresizlik gözyaşları

döktü. “Hastaneye ilk yatışım sırasında bir kez, çocuklarımın eve dadıyla gidişini izledim” diye anımsıyordu. “O bebeklerle eve giden kişi *ben* olmak istedim. Onlara *ben* yemek yapmak istiyordum. Onları yatağa *ben* yatırmak istiyordum. O pencereye arkamı döndüm ve sırtımı duvara yaslayarak yere yığıldım. Dizlerime sarılıp ağladım. Ağladıkça ağladım. Günlerce durmadım.” Hüküm süren tıp kültürünün anlamlı bir işareti olarak, onu görmesi için koğuş psikiyatrina danışıldı. “Geldi” dedi Erica, bunu anlatırken gülümseyerek, “Hawaii’ye özgü çiçek desenli bir elbisesi vardı, ‘Hawaii’ye gidiyorum, ama bu depresyonu tedavi etmen için sana bir reçete yazabilirim, neye ihtiyacın varsa. Ağladığını söylediler’ havasındaydı. Gerçekten ihtiyacım olan şey, tüm duygularımı numara yapmadan –ilk kez numara yapmadan– deneyimlemek için bir alandı. Hepsinin acısını hissetmeye ihtiyacım vardı.”

Tekrarlayan tüm sağlık sorunlarına rağmen, sadece altmış günlük bir hayatta kalma öngörüsünden yaklaşık on yıl sonra, Harris capcanlı, enerjili dolu; muzaffer bir şekilde ergenliğe taşıdığı iki çocuğunu büyütüyor ve aktif olarak başkalarına şifa yollarında ilham veriyor, onlara yardım ediyor. Onunla bir gün birlikte çalışma planımız var. Onun durumunda, ikisinin de diğeri olmadan başaramayacağı sonuçlara ulaşmak için modern tıbbın mucizelerinin, kendini dönüştürme gücüyle birleştiğini görüyorum.

Ölümcül malignite ve diğer ölümcül hastalıklardan “mucizevi” iyileşme vakalarını araştıran Harvard’lı psikiyatrist Dr. Jeffrey Rediger, bana asıl meselenin Zmenak ve Harris’in geçirdiği gibi bir kimlik dönüşümü olduğunu düşündüğünü söyledi. “Bu belirsiz bir kavram” diye kabullendi, “ama sonuçta iyileşme burada yatıyor. İyileşen bu insanlar gerçekten kendilerine ya da evrene olan inançlarını değiştiriyorlar.” Hangi hastalık olursa olsun, benim de gözlemim buydu: kanser, otoimmün hastalık, MS veya ALS gibi nörolojik bozukluklar.’ Donna Zmenak gibi bazıları tıbbi

Nöroloji literatüründe ölümcül ALS teşhislerinde bile, tıbbi olarak belgelenmiş, birlikşi gözleminden geçerek yayımlanmış kısmi ya da tamamen iyileşme vakaları var. Ölüm öngörüsünden onlarca yıl sonra, hatta insanlar yıllarca tekerlekli sandalyeye ve solunum desteğine bağımlı kaldıktan sonra bile iyileşebilen insanlar var. İki yıl ömür biçilen ünlü fizikçi Stephen Hawking elli yıldan uzun yaşadı.

tedaviyi reddetti; Will Pye ve Erica Harris gibi diğerleri onsuz hayatta kalamazdı. Her durumda, insanlar gönüllü olarak ve kararlı bir cesaretle, deri değiştirmenin acı verici ama nihayetinde canlandırıcı deneyimini yaşadı; bu, bağlanma ve özgünlük üzerine olan, 7. Bölüm’de sınıflandırdığım, ayrıca Erich Fromm’un “sosyal karakter” terimi altında gruplandırılmış, uyum sağlayan ve kendini yadsıyan özelliklerin bir karışımıydı. Hastalığın öğretmen olarak rolü, insanları kendileri hakkında düşündükleri ve hissettikleri her şeyi sorgulamaya nasıl yönlendirdiğine ve yalnızca bütünlüklerine hizmet edenleri korumaya bağlıdır.

Dr. Kelly Turner, “mucizevi” şifaya ilişkin kendi belgelerinde benzer temaları ortaya çıkardı. Yeniden yönlendirmenin merkezde olması ve özgünlük doğrultusunda kimlik onun olmazsa olmaz bulguları arasındadır. “Görüştüğüm herkes aslında bu deneyimi dünyalara değişmem diyor” diye aktardı bana. “Çünkü şimdi oldukları kişi çok daha eksiksiz. Bütün hissediyorlar, daha mutlu hissediyorlar, bu zorluktan önceki hallerine geri dönmek istemeyecekleri için daha minnettar hissediyorlar. Birçoğu, hatta neredeyse tamamı, bana artık yolculuklarının başındakinden tamamen farklı bir insan olduklarını söylüyorlar.” Daha önce de anlattığım gibi Turner, görüşülen kişilerin çoğunun aynı dersleri hastalıklarından onlarca yıl önce öğrenmiş olmayı dilediklerini de söyledi. Hepimizin karşılaştığı zorluk şudur: Bu öğrenmeyi, hayat onu bize dayatmadan önce elde edebilir miyiz? “Gerçeğe acı çekerek ulaşmak” için beklemek zorunda mıyız?

Erica, “Her an değerliydi” dedi. “O zamanlar içeri doğru, derinlere gitmem ve hayatım boyunca yapmadığım gibi tüm katmanları yansıtmam gerekiyordu. Sonunda, bir sporcu kayroprakti olarak vücudumun nasıl tüm zaman boyunca hayır diye bağırıldığını ve bunu nasıl görmezden geldiğimi fark ettim. Hastalık benim en büyük öğretmenim oldu.”

Donna Zmenak’a verdiği tavsiye ilgimi çeken, ölümcül olduğu konusunda temin edildiği rahim kanserinin üzerinden onlarca yıl geçmiş olan Cheryl Canfield ile temasa geçtim. Hastalığa yenik düşme olasılığını kabul ettiğini öğrenince şaşırdım. “*Profound Healing*’i yazmaya başladığımda” dedi, “adı ‘İyi Ölmek’ti, çünkü doktorların bana söylediklerinin mutlak doğru olmadığını, ancak muhtemel doğru olduğunu varsayıyordum. Kaçınılmazlık kesin değilse bile bu kanserden ölme olasılığım vardı. Kitaba başladım çünkü kırk bir yaşında, bedenimden, ailemden ve sevdiklerimden erken ayrılmak anlamına gelen bu tamamen beklenmedik yolculukla nasıl yüzleşeceğimi bilmiyordum. Bu yolu nasıl izleyeceğimi anlamama yardımcı olacak ve aynı zamanda arkamdan gelen diğerlerine de yardımcı olabilecek bir şey yazarak son projemi oluşturmak istedim. Başlığın değiştirilmesi gerektiği ortaya çıktı. İyi ölmek için ihtiyacımız olan şey, aynı zamanda iyi yaşamak için ihtiyacımız olan şeydir. Hastalığın bana öğrettiği buydu.”

Will Pye ile de *Blessed with a Brain Tumor*’u yazmasına neden olan deneyim hakkında konuştum. Bu uzun boylu, atletik adama otuz bir yaşında, tam da yirmi yaşında depresif bir çocukken, görsel bir intihar fantezisi içinde kafasına silah doğrulttuğunu hayal ettiği yerde habisi bir büyüme teşhisi konmuştu. İçgüdüsüne kulak vererek ve beyin cerrahının da onayıyla ameliyatı iki yıl erteledi. Nöbetlerin başlangıcı malignitenin boyutunda bir artışa işaret edene kadar yoğun bir şekilde kendi kendini iyileştirme uygulamalarına girerken, tıbbi tabirin “dikkatli bekleme” dediği şeyi sürdürdü. Tümör daha sonra eksize edildi, ardından radyasyon uygulandı. Şimdiye kadar Pye, kendi beyin kanseri türü için beklenen hayatta kalma süresinin dış sınırının hemen ötesine geçmiş durumda.* Hayatının geri kalanında bunlara ihtiyacı olacağı söylenmesine rağmen, yedi yıldır nöbet önleyici ilaçlarını bırakmıştı. Hayatın ona neler getireceğini bilmiyor ama yine de kitabının

* Bu kitap, Aralık 2021’de son düzenleme aşamasındayken Will Pye, ilk kez 2011’de teşhis edilen tümörünün nüksetmesi nedeniyle, geçtiğimiz Ekim ayında tekrarlanan bir ameliyat döneminden sonra rehabilitasyonda/iyileşme sürecinde olduğunu bildirdi. Orijinal teşhisten sonra hayatta kalma süresi beş ila on yıldır.

adından anlaşılacağı gibi, hastalığın bir lütuf olduğu konusunda ısrarcı. Bana teşhisin bir uyandırma çağrısı olduğunu söyledi.

“Seni neye uyandırdı?” diye sordum.

“Bir kere, bu hayatın sınırlı doğasına. Ölümlülüğümün gerçeğini daha hissedilir, daha kolay kavranabilir bir boyuta getirdi. Hepimiz bunu entelektüel olarak bilsek de psikolojik olarak ölüm gerçeğinden kaçınarak ya da onu hiçe sayarak hareket ederiz. Teşhis konulduktan sonra, bunun o kişiyle yaptığım son konuşma olabileceğinin bilincinde olarak insanlarla sohbet etmeye başladım. Ve bu, olağanüstü derecede ortak bir mevcudiyet, dinleme ve ilgi yaratıyor. Yani evet, tam dönüşüm. Her gün yataktan kalktığımda, bu anın, bu günün, bu bedenin, bu nefesin armağanının şu anda olduğunu tam olarak fark ediyorum.”

İçinde yaşadığımız, ölüme ve hatta yaşlanmaya tamamen karşı olan bir kültür; yaklaşan zaafiyetin belirtilerini, hayatın sonluluğunun fiziksel hatırlatıcılarını silmeye veya tersine çevirmeye yönelik kaç ürün var, bir düşünün. O halde burada, şifanın yukarı doğru bir yolculuk olduğu başka bir anlam daha vardır: Zorunlu olarak, ölümümüzün kaçınılmazlığının tüm kalbimizle kabul edilmesini ve bizi dünyevi çıkışımıza götüren bütün günleri ve anları deneyimleme kararlılığını içerir.

Birkaç yıl önce, depresyon gibi zihinsel sıkıntılardan bağımlılıklara ve fiziksel hastalıklara kadar her türlü sağlık sorunu yaşayan insanlar için bir inzivaya öncülük ettim. Katılımcılardan biri, sinir sisteminin o gizemli, felç edici ve ölümcül dejenerasyonu olan ilerlemiş ALS’si olan altmış dört yaşında biriydi, ona Sam diyeceğim. ALS’si bulbar başlangıçlı tipti, yani ilk etkilenen uzuvları değil; konuşma, çiğneme ve yutma kaslarıydı. “Ben... bura... geldim” dedi gruba boğuk, incelmış ve duraksayan bir sesle, “çünkü... ben... yaşamak istiyorum.” Kendini tanımladığı haliyle, hastalık öncesi kişiliği, aynı durumda olan herkeste gördüğüm şeyle aynı çizgideydi: Daha önce süper otonom kendi kendine yeterlilik; yani duyguların kapanması ve yardım ya da herhangi birinden duygusal destek aramayı neredeyse fobik reddetme olarak adlandırdığımız şey.

Bir haftalık yoğun bir kendini keşfetme, diğer katılımcılarla daha önce hiç yapamadığı türden samimi paylaşımlar ve bazı aydınlatıcı psikedelik seanslardan sonra Sam, bir duyuru yapması gerektiğini söyledi. “Yaşamak istediğimi ilk söylediğimde” dedi, sesi oldukça güçlü ve daha yankılıydı, “demek istediğim, daha uzun yaşamak istediğimdi. Artık öyle görmüyorum. Hâlâ *yaşamak* istiyorum ama artık ‘yaşamanın’ kronoloji değil kalite anlamına geldiğini biliyorum. Gerçekten her an hayatımda olmak, önümde olanı daha önce hiç yapmadığım kadar dolu dolu yaşamak istiyorum.” Teşhisine uygun olarak bir buçuk yıl sonra öldü. İnzivayı takip eden aylarda Sam –ve onun ölümünden sonra ailesi– hayatının son aşamasında deneyimlediği canlılık, sevgi ve neşe için şükran ve övgü mesajları gönderdi.

Sam’in ölüm şekli bir takvimdeki rakamlarla ölçülemez, ancak kendisinin geri kazanabildiği yönlerine bakınca, “iyi ölüm” denen şeye şimdiye kadar gördüğüm en çok yaklaşımlardan biriydi. Hastalığından kurtulmamıştı ama iyileşmişti. Özünün, hastalığının kendisine sunduğu istenmeyen davet olmasa, parçalanmış ve uyumsuz kalabilecek kısımlarını uyumlu hale getirmişti. Ayrıca –pek çok kişinin “zamansız” bir hastalıktan kaynaklanan ölümü düşündüğü gibi– kolayca zalim, yıkıcı veya anlamsız olarak görebileceği şeylere, yaşamı onaylayan bir anlam vermenin bir yolunu da bulmuştu. Ailesinin daha sonraki iletişimlerinin açıkça ortaya koyduğu gibi, yarattığı anlam, bedensel varlığının çok ötesine geçerek onların yaşamına da yansdı.

“Yolculuk” dedi Will Pye bana, “zorluktaki hediye bulmaktır. Beni, olup biten her şeyin anlamını bilinçli olarak seçme kapasitesini uygulamaya ve geliştirmeye yöneltti.”

Bu zorluk ve onunla ilgilenmekten doğabilecek benlik armağanları, şu anda hayatımızın “neler oluyor” kısmında her birimiz için sabırla bekliyor. Onu şimdi mi ele alacağız yoksa öğrenmek için daha acil bir fırsatı mı bekleyeceğiz buna karar vermemiz gerekiyor.

BÖLÜM 28

VÜCUT HAYIR DEMEDEN ÖNCE: KENDİNE DÖNÜŞÜN İLK ADIMLARI

*Kendimize ve başkalarına karşı gerçekçi olduğumuzda,
şifanın ortaya çıkmaktan başka seçeneği yoktur.*

— Helen Knott, *In My Own Moccasins*

Tekrar söyleyeceğim: Hastalık, hiçbirimiz için dileyeceğim özgünlük eğitmeni değil. Beden ve zihnin büyük felaketleri, temasımızı kaybettiğimiz temel parçalarımızdan gelen en son ve en gürültülü çağrılardan başka bir şey değil. Bu tür sert sinyalleri daha az gerekli hale getirmek için hayatımızın mutlaka yolumuza gönderdiği daha ince uyarıları bir yaygaraya dönüşmeden önce duyma ve bunlara kulak verme konusunda daha iyi olabiliriz. Bu bölüm, binlerce insanla yaptığım çalışmalardan damıtılmış, zihni ve bedeni içeriden gelen bu çağrılara karşı daha hassas ve duyarlı olabilecek şekilde yeniden eğitebilecek bazı basit ama etkili uygulamalar sunuyor.

Bu alıştırmaları yaparken bu kitap boyunca tartışılan bazı temel ve artık tanıdık ilkeleri akılda tutmak yararlı olabilir:

a. Kişiliğin sen değilsin; sen kişiliğinden ibaret değilsin. Gerçekte kim olduğumuzun gizemi, kişilik perdesinin ötesinde bir yerdedir. Bu, kişiliği kıyafetin doğru ya da yanlış olmasından daha “yanlış” yapmaz. Giysilerden farklı olarak, kişiliği veya belki de sadece bazı kısımlarını “çıkarmak” söz konusu değildir çünkü görünüşe bakılırsa o biziz. Mesele, özgünlük adına her şeyi birdenbire ortadan kaldırmamız gerektiği (ya da kaldırabileceğimiz) değildir.

Bununla birlikte, bizi tanımlamadığını kendimize hatırlatmamıza yardımcı olur. Popüler bir şarkıyı hatırlayacak olursak, bu şekilde doğmadık.*

b. Kişilik bir adaptasyondur. Kişilik dediğimiz şey çoğu zaman, gerçek benliğimizi hiç yansıtmayan, daha ziyade onu kaybetmeyi de içeren, gerçek özelliklerin ve şartlı başa çıkma tarzlarının bir karmaşasıdır. Her kişilik, kişinin mizacının aile, topluluk ve kültürle nasıl etkileşime girdiğine göre şekillenir. Gerçek ihtiyaçlarımızı, en derin özlemlerimizi ve en gerçek doğamızı ifade edemeyebilir, daha çok onlardan uzak kalışımızı telafi etme girişimimizi ifade eder. Evlilik/aile terapisti Dick Schwartz, “Yanlış kimlik vakasından mustaribiz. Kültürümüz bize gerçekte kim olduğumuza dair bir liste mal sattı” diye yazıyor.¹

İyileştirme çalışmasının amacı, kişiliği tamamen üzerimizden atmak değil, kendimizi onun otomatik programlamasından kurtarmak ve bizim için önemli olanla yeniden bağlantı kurmak için altında yatana erişmemizi sağlamaktır. A.H. Almaas, “Özgürlük” diyor, “aslında kişiliğin o anda özgürleşmesinden başka bir şey değildir; kişilik hâkimiyetini kaybeder, kendini rahat bırakır.”² Gerçek güçlerimiz, gerinmek ve kendilerini tanıtmak için her zamankinden daha fazla alana sahip olarak orada kalır.

c. Bedenlerimiz kayıt tutar.” Gerçek benlik, sınırlayıcı kendine inanç ve şartlandırılmış davranışların birçok katmanıyla örtülebilse de asla yok edilemez. Bedenimiz aracılığıyla bizimle konuşmaya devam eder. Vücudun gönderdiği mesajlara kulak vermeyi, dilini öğrenerek öğrenebiliriz.

d. Kişilik ve temel doğamızın kaybı kişisel değildir. Benlikten kopukluk, materyalist kültürümüze özgüdür ve ekonomik, kültürel

Lady Gaga, “Born This Way”, 2011.

Burada Bessel van der Kolk’un travma üzerine çağdaş klasik eseri *Beden Kayıt Tutar*’ın başlığına bir gönderme var.

ve politik birçok alanda teşvik edilir, sonra da sömürülür. Tarihsel olarak konuşursak, elbette, zihnin sınırlayıcı katmanları altında gerçek benliği aramak, modern toplumdan çok önceye dayanır. O halde her birimiz, kendi şifa yolculuğumuzdan sorumluyken ve kendi kişiliğimizin özellikleriyle boğuşmak zorundayken aynı zamanda evrensel bir dinamikle ilişki kurduğumuzu bilme cesaretini gösterebiliriz – beklenmedik dönüşümler ve kişinin özünü geri kazanmasıyla ilgili sevilen Disney müzikali *Beauty and the Beast*’in tema şarkısını alıntılacak olursak, zamanın kendisi kadar eski bir hikâye.

Aşağıdaki uygulamaları pratiğe dökerken önemli olan, kanunun lafzından çok, çabanın ruhudur. Bu ruh, geliştirdiğim bir metodoloji olan Şefkatli Sorgulama (Compassionate Inquiry – CI) ile yakalanır: Şefkatli Sorgulama, hem seksenden fazla ülkede binlerce terapistte öğrettiğim profesyonel bir eğitim hem de, aşağıda özetlendiği gibi, bireysel olarak kendi üzerine düşünme pratiğidir. CI kursunun profesyonel katılımcıları kendi eğitimlerine (bazen de umutsuzluklarına) göre, ilk üç ayı başkalarının sorunları üzerinde değil, kendi sorunları üzerinde çalışarak geçirirler. *Terapist, kendini iyileştir.*

Önce ismin ikinci yarısını alırsak, *sorgulama* ne anlama gelir? Eğer hakikiyse sorgulama açık uçlu bir keşiftir. Her şeyden önce alçakgönüllülük gerektirir: Sokrates gibi, cevabı zaten bilmediğimizi veya daha da iyisi, doğru soruları henüz bulmamış olmamızın çok gerçekçi olasılığını kabul etmek. Buna göre, kendiniz hakkında bildiğinize inandığınız her şeyi, en azından bir an için elinizden gelenin en iyisini yaparak beklemeye almanızı tavsiye ederim. Yüzeysel popüler psikolojinin bu altın çağında, öz-bilgi, mevcut çıkmazlarımızı net bir şekilde görebilmek için geçmişimizin karanlık köşelerini aydınlatabilecek daha derin, daha mahrem türden bir bilmeden ziyade, çoğunlukla kişiliğin, kendisiyle ilgili şeylerde uzman olması durumudur. Burada sorguladığımız şey bu.

Bu yolculuğa kendimizi tanımak için çıkıyoruz, sadece kendimiz hakkında bir şeyler bilmek için değil.

Diğer parça *şefkattir*. Şefkatle sorgulamak açıklık, sabır ve cömertlik gerektirir. Zor durumdaki bir arkadaşınıza veya sevdiğiniz birine ihtiyaç anında nasıl davranacağınızı, kafası karışmış, şaşkına dönmüş, hüsrana uğramış olmaları için onlara ne kadar hareket alanı tanıyacağınızı bir düşünün. Kendinize karşı şefkatli olmak, uygulamanın genellikle daha zor olması dışında farklı değildir. Şefkatte, olduğumuzdan farklı olmamız gerektiğine dair bir öğüt yoktur, yalnızca bize hizmet etmeyen inanç ve davranışların ne, nasıl ve nedenlerini sorgulamaya davet vardır. Asla hiç kimseye kendilerine karşı şefkatli olmaları *gerektiğini* söylemem. Şefkat hiçbir “gerekliliği” kabul etmez. Savunulan, duvarla çevrili taraflarımız bu tür taleplere hiçbir zaman olumlu yanıt vermez – neden versinler ki? Öz-şefkat *eksikliğine* dikkat çekmek, bunu fark etmek ve kişinin hayatında nasıl görüldüğünü merak etmek çok daha nazik ve etkilidir. Bir kez görüldükten sonra yumuşar, uzun zaman önceki kökenlerini ve günümüzdeki etkilerini araştırmaya olanak tanır.

Burada dokunaklı bir şey yok. Şefkat, benlik dahil herhangi birine karşı sıcak duygular uyandırmaktan farklıdır. Bu bir duygu değil, bir tavidir. Kendiliğinden gelen ve giden duyguların aksine, tutumlar *herhangi bir* duygusal durum karşısında davet edilebilir, üretilebilir ve beslenebilir. Buradaki tutum, fark edilen her şeye karşı tükenmez bir yargısızlıktır. Öz-yargılar ortaya çıktığında –ki kesin çıkarlar– içeriklerine inanmadan kökenlerini merak etmeye devam edebiliriz.

Her şey, hatta kendinden nefret etme gibi yoğun olumsuz deneyimler bile sorgulanmaya adaydır.* Kendimizi kendimizden nefret ettiğimiz için azarlamaktansa, kendinden nefretin en başta neden ortaya çıktığını merak edebiliriz. Bu ruhla sorulan bir soru genellikle aydınlatıcı olur. İçimizdeki güzellik, canavarı şefkatle kabul edebildiğinde –dilerseniz “misafirimiz olmasına” izin verdiğinde

Kendinden nefret etmenin uyarlanabilir kaynakları hakkında daha fazla bilgi 30. Bölüm’de yer alıyor.

diyelim– canavar yakışıklı ve sevgi dolu bir arkadaşla dönüşebilir; en azından rahatlayabilir ve bizi bu kadar yırtıcı bir şekilde takip etmeyi bırakabilir.

Vücut Hayır Demeden Önce: Bir Öz-Sorgulama Egzersizi

İşte günlük, haftalık veya size uygun sıklıkta yapılacak bir egzersiz. Zaman içinde bağıllık gerektirir – eğer kendimden örnek verecek olursam, zor olabilir. Bu tür bir kendini sorgulamaya günde birkaç dakika ayırmak bile mümkün görünmüyorsa, bunu da yargılamadan fark etmeye ve isteksizliğin nereden geldiğini sormaya değer.

Yargının olmaması, uyanıklığın da olmayacağı anlamına gelmez. Kişiliklerimiz, onların bağlarını çözmeye ve hatta sorgulamaya çalıştığımızı hissettiklerinde, rasyonelleştirmenin önündeki engelleri kaldırmakta ustadırlar. İyileşme taahhüdü, onların numaralarından bir bakıma haberdar olmak demektir. Standart mazeret aynı zamanda en kötüsüdür: “Zamanım yok.” Çoğumuzun, meşgul olanların bile, ne yapacağımızı bildiğimizden daha fazla zamanı var; bizde eksik olan şey, onu kullanmak için güçlü bir *niyet* duygusudur. İster asil ister anlamsız olsun, varsayılan arayışlar boşluğu hızla doldurur ve birdenbire “zaman kalmaz” “Ah, ama gerçekten kendim üzerinde çalışmak *istiyorum*, sadece...” diye itiraz ederek ve ardından bunu imkânsız kılan tüm nedenleri sıralayarak meselelere yardımcı olmuyoruz. Bu size benziyorsa, şefkatli bir merakla güçlenerek kendinize sorun, şu anda kendiniz üzerinde çalışmaya başlamanın nasıl bir rahatsızlığa yol açabileceğini sorun. Güçlü bir niyet belirlemek, sizi hayal kırıklığına uğrayabileceğiniz, yüzleşebileceğiniz veya eskimiş rahatlık alanlarının ötesine itilebileceğiniz gibi savunmasız bir gerçeğe açıyor olabilir. Bu riskler gerçektir. Durum ne olursa olsun, kendinizi size yardım etmesi amaçlananlar da dahil herhangi bir uygulamaya zorlamanın, ikna etmenin veya utandırmanın faydası olmayacaktır.

Bu alıştırma en iyi şekilde, dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak, kendinizle ve deneyimlerinizle baş başa kalabileceğiniz sessiz bir odada yazılı olarak yapılır. Cevaplarınızı yazmak isteyeceksiniz, çünkü bunu yapmak zihninizi zihinsel fikirlerinizi veya sezgilerinizi gözlemlemekten daha aktif ve derin bir şekilde meşgul edecek; ayrıca ilerlemenizin bir kaydını tutmak isteyebilirsiniz. Bilgisayar yerine elle yazmak, kendinizle bir bağlantı duygusu yaratmanıza yardımcı olurken, dijital dikkat dağıtıcı unsurları da uzakta tutar.

Bana sık sık bu egzersizin insanların hayatlarını değiştirmeye yardımcı olduğu söyleniyor. Anahtar, kendi seçtiğiniz aralıklarla düzenli olarak yapmaktır fakat haftada en az bir kez yapılmalıdır.

Soru#1

Hayatımın önemli alanlarında, neye hayır demiyorum?

Başka bir deyişle, bugün ya da bu hafta, içimde ifade edilmek isteyen bir “hayır”ı nerede hissettim ama onu boğdum, bir “hayır”ın duyulmak istediği yerde bir “evet” (ya da sessizlik) ilettim?

Güncel olun ve özgöl kalın. Gerçekten bakın ve burada ara sıra olan hatalardan değil, kronik örüntülerden bahsettiğimizi unutmayın. Hepimiz kendi rahatımız pahasına başkalarını desteklemek için dikkatli ve içten kararlar veririz. Özellikle ebeveynler, her zaman bu şekilde davranırlar: Çoğu çocuk, bir anne veya babanın hasta olduklarında onlara bakmak için kaç gece uykusuz kaldığını asla bilemez. Ya da bir arkadaşınız ciddi bir sıkıntı içindeyse, evde kalıp dinlenme arzumuzu yerine getirmek yerine onunla buluşmayı tercih etmek özgöl bir seçim olabilir. Şefkatli sorgulama hiçbir şekilde gerçek özgeciliği damgalamaya çalışmaz. Nazikçe ön plana çıkardığımız şey, pek çok insanın kişiliğine işlemiş, ağır bedel ödeyen türden, *alışılmış, istemsiz özveridir*.

İnsanlar bu dinamiği iki ana alanda bulma eğilimindedir: iş ve kişisel ilişkiler. Örneğin işte, size fazla yük bindireceğini düşündüğünüz ek bir görevi kabul etmiş olabilirsiniz veya hafta sonu için işi eve götürmüş, kendinize veya ailenize ayıracağınız zamandan vazgeçmiş olabilirsiniz. Kişisel alanınıza müdahale eden bir

meslektaşınıza hayır dememiş olabilirsiniz ya da belki birisi fikrinizi sormuş ve onlara sizin için doğru olanı değil, duymak istediklerini düşündüğünüz şeyi söylemiş olabilirsiniz.

Kişisel yaşamınızda, gerçekten dinlenmeniz gerekirken bir arkadaşınızın içki davetini kabul etmiş olabilirsiniz. Fiziksel yakınlık aklınızdaki son şeyken veya erotik ilişkiye devam etmeden önce bazı sorunların çözülmesi gerekirken bir partnerle seks yapmış olabilirsiniz ya da yarı yolda içinizde oluşan bir “hayır” hissi geçersiz kılmış olabilirsiniz. İlgilenmeniz gereken başka acil konular olmasına rağmen, komşular önceden haber vermeksizin taşınmak için yardım istediğinde bunu kabul etmiş olabilirsiniz. Belki de kendinize zaman ayırmanız gerekiyordu, ancak eşinizden bir süreliğine çocuklara bakmasını istememeyi seçtiniz. Ya da kardeşlerinizin devreye girip yükünüzü hafifletmesini istemek yerine, yaşlanan anne babanız için aile bakıcısı olarak çok yıllık rolünüzü üstlendiniz.

Daha genel olarak kendinize şunu sorun: Kime ve hangi durumlarda hayır demek zorlanıyorum en çok? Hayır desem bile bunu gönülsüzce mi, özür dileyerek mi yoksa suçluluk duygusuyla mı yapıyorum? Sonradan bu konuda kendimi hırpalıyor muyum?

Üzerinde düşünülmüş, bilinçli bir “evet” ile “hayır”ın kompulsif bir şekilde bastırılması arasında dünyalar kadar fark vardır. Kabul etmek gerekir ki, günümüz iş dünyasının gerçekleri bu ayrımı bulanıklaştırabilir: Bir işi sürdürmenin, bizi yoran, reddetmeyi tercih edeceğimiz taleplere evet demeyi gerektirdiğine mantıklı bir şekilde düşünerek karar verebiliriz. Pek çok insan sırf ekonomik olarak hayatta kalabilmek adına kendilerini bu tür durumlarda buluyor. Bu gibi durumlarda ödediğimiz bedelin maruz kaldığımız strese değip değmediğini kendimize sorabiliriz. Milyonların bu soruyu gündeme getirme özgürlüğünden bile yoksun olması, çok büyük boyutlarda bir toplumsal sorundur. Ancak çoğumuz için “hayır”ın yokluğu ne kişisel ne de ekonomik refahımıza hizmet eder. Hangi “hayır” inkârının kendi durumunuza uygun olduğunu yalnızca siz bilebilirsiniz. Öyle olsa bile kronik strese yol açan bir durumu bilinçli ve amaçlı bir şekilde kabul ettiğimizi netleştirmek, bunu otomatik olarak yapmaktan bir adım ötededir.

Soru#2:

Hayır diyememem hayatımı nasıl etkiliyor?

Bu etkinin üç ana alanda gerçekleştiğini göreceksiniz: fiziksel, duygusal ve kişilerarası.

Fiziksel düzeyde, uykusuzluk, sırt ağrısı, kas spazmları, ağız kuruluğu, sık soğuk algınlığı, karın ağrıları, sindirim sorunları, yorgunluk, baş ağrıları, deri döküntüleri, iştahsızlık veya aşırı yeme dürtüsü gibi bedensel uyarı işaretlerinden bahsediyoruz.

Duygusal düzlemde, bu sorgulama üzüntü, yabancılaşma, endişe veya can sıkıntısı gibi yanıtlar verir. Etki aynı zamanda duygusal eksiklikler olarak da ortaya çıkabilir: örneğin, eskiden keyif veren şeylerden alınan zevkin kaybolması, kişinin mizah anlayışının körelmesi vb.

Kişilerarası alanda en sık görülen etki, gerçek cevabın bastırıldığı insanlara veya durumlara karşı içerlemedir. Bu, yakından incelendiğinde, ironik bir sonuçtur. Diyelim ki değer verdiğiniz biriyle yakınlığınızı sürdürmek için “hayır” cevabını bastırıyorsunuz. Pratikte, içerleme sizi daha da uzaklaştırır çünkü o kişiye olan sevginizi kirletir. Onlar da içerlemenin körüklediği duygusal geri çekilmeyi hisseder. Yüz ifadenizde, ses tonunuzda, beden dilinizde kendini gösterecektir. Yani istediklerinizin tam tersini elde etmiş olacaksınız. Ve dikkat ederseniz, içerlemenin soyut bir duygusal nitelikten daha fazlası olduğunu bileceksiniz: Karnınızda veya göğsünüzde tam anlamıyla aşındırıcı veya çene, boyun yahut alın kaslarınızda gergin bir his uyandırır. İçerleme, söylenmemiş şeylerin, ifade edilmeyen duyguların kalıntısı olarak görülebilir. Ne de olsa “içerleme” [resent] kelimesi, “tekrar hissetmek” anlamına gelen Fransızca *ressentir*’den geliyor. Ve uyarı notunu alana kadar zihnimizde ve bedenimizde tekrar, tekrar ve tekrar olacaktır.

Daha kapsamlı bir muhasebe yapacak olursak, maddi olarak, günlük dünyada etkilerini arayabileceğimiz ek bir yer, biraz daha uzaktadır. Buradaki soru, “Kendimi ortaya koyamamamın bir sonucu olarak hayatta neyi kaçıyorum?” olacaktır. Olası cevaplar arasında eğlence, neşe, kendiliğindenlik, kendine saygı, libido, büyüme ve macera fırsatları ve çok daha fazlası bulunur.

Hangi bedensel sinyalleri gözden kaçıyorum? Uyarı işaretleri olabilecek, bilinçli dikkat etmem gereken hangi semptomları görmezden geliyorum?

Üçüncü soru bir öncekinin yönünü tersine çeviriyor: Burada fiziksel etkilerle *başlıyoruz* ve özgünlüğün nerede eksik olduğunu ortaya çıkaracaklarına güveniyoruz. Gün veya hafta boyunca vücudunuzun bir envanterini –düzenli ve kasıtlı bir tarama– almanızı gerektirir. Bazı insanlar için bu soru önemli bir yedek önlemdir, çünkü kendilerini reddetmeleri o kadar normal hale gelmiştir ki söylenmemiş bir “hayır”ı bile tanımlayamayabilirler – kelimeyi dile getirmek bir yana, zihinlerinde şekillendirmeye bile cesaret edemezler.

Buradaki fikir, devam eden semptomları –örneğin, yorgunluk veya inatçı bir baş ağrısı veya mide rahatsızlığı ya da bel ağrısı– düzenli olarak gözden geçirmek, ardından bunların hangi söylenmemiş “hayır” sinyali olabileceğini sormaktır. Tabii ki bu, işaretleri fark edecek kadar uzun süre duraklamayı gerektirir. Zihin ve bedenin iki ayrı kola ayrıldığı kültürümüzde, çoğumuz bedenin mesajlarını görmezden gelmeye alıştık. Beynin ödül mekanizmaları, başkaları kendimizi inkâr etmemizi takdir ettiğinde veya bundan faydalandığında akan yüksek dopamin ve endorfin seviyelerinden, bağımlılığa çok benzer bir şekilde zevk bile alabilir. “Adrenalin bağımlıları” teriminin bir nedeni var. Zorunlu olmadığında gerçek bir dürtü olan başkalarına karşı iyi olma dürtüsü, böylece, kendimize karşı iyi olmaya yönelik eşit derecede gerçek buyruğu alt edebilir.

Aynı şekilde, dünyadaki rolleriyle tamamen özdeşleşmiş insanlarda “hayır”, kimliğinin ses geçirmez zırhını kırarak sesini duyurmakta zorlanır. Doktor, terapist, öğretmen, avukat, CEO, evin erkeği, süper anne gibi dünyevi iş tanımlarımızla kendi benliklerimizi karıştırıyoruz. Dolayısıyla bu üçüncü soru bizi, bedenin başından beri bize ne söylediğini, dikkatimizi koşullanmış kimliğimizden nasıl uzaklaştırmaya ve gerçekten ihtiyacımız olana çekmeye çalıştığını proaktif olarak düşünmeye davet ediyor. Bu, vücudun bize daha yüksek sesle bağırmasını veya daha feci bir çarpmaya önayak olmasını önleyebilir.

Hayır diyemememin ardındaki gizli hikâye nedir?

Alışılmış “hayır”ımızı inkâr etme örüntümüzü besleyen şey, benim *hikâye* dediğim şeydir. Bununla, bu alışkanlıkları normal ve hatta gerekli gösteren anlatıyı, açıklamayı, gerekçelendirmeyi, akılcılaştırmayı kastediyorum. Gerçekte, kendimizle ilgili sınırlayıcı temel inançlardan filizlenirler. Çoğu zaman bunların *hikâye olduğunun* farkında değilizdir. Gerçekmiş gibi düşünür ve ona göre hareket ederiz.

Atölyelerde bu soruyu sorduğumda, insanların altta yatan anlatıyı, hikâyenin altındaki hikâyeyi belirlemesi biraz zaman alabiliyor. Belirli bir durumun ayrıntılarını aştığımızda (örneğin, “Annemin nasıl olduğunu bilirsin; evet demek münakaşaya girmekten daha kolaydır”), iç mantığı, yorumlarımızı ve tepkilerimizi belirleyen daha derindeki hikâyeyi buluruz. Bu alt metinsel katman, mevcut koşullarla değil, daima benlikle ilgilidir.

Davranışınızın altında yatan hikâyeyi anlamakta zorlanıyorsanız, “Kendi ihtiyaçlarımı bu şekilde reddetmek için kendimle ilgili neye inanıyor olmalıyım?” sorusunu sorun. Cevap, spekülatif olsa bile, muhtemelen hedefe çok yaklaşacaktır. Hikâyelerimiz ne nesnel ne de doğru olsa da davranışlarımız ve deneyimlerimizle her zaman *içsel olarak tutarlıdır*.

Tanıdık hikâyelerden bazı örnekler:

- Hayır demek, bir şeyi kaldıramayacağım anlamına gelir. Bu bir zayıflık işaretidir. Güçlü olmalıyım.
- Sevilmeyi hak etmek için “iyi” olmalıyım. Hayır dersem, sevilabilir olmam.
- Diğer insanların nasıl hissettiklerinden ve yaşadıklarından ben sorumluyum. Kimseyi hayal kırıklığına uğratmamalıyım.
- Yararlı bir şey yapmadığım sürece değerli değilim.
- İnsanlar gerçekten nasıl hissettiğimi bilselerdi, benden hoşlanmazlardı.
- Arkadaşımı / eşimi / meslektaşımı / ebeveynimi / komşumu geri çevirirsem, kendimi haklı olarak suçlu hissederim.*

Zorunlu suçluluk duygularımızla arkadaş olmak 30. Bölüm’de anlatılıyor.

- Hayır demek bencilce.
- Öfkelenmek iyilik değildir.

Bu cevaplarda dikkate değer olan, ima edilen çifte standarttır. Çifte standartları genellikle, “Dediğimi yap, yaptığımı yapma” ifadesinde parodileştirildiği gibi, başkalarını amansız bir incelemeye tabi tutarken kendimizi muaf tuttuğumuz yolun farklı kuralları olarak düşünürüz. Uygulamada, bu tür bir bilinçsiz ikiyüzlülük, sıklıkla benliğe *karşı* kullanılır: Buna ters ikiyüzlülük diyelim. İnsanlara sık sık soruyorum, “Arkadaşınız onlara doğru gelen bu olduğu için bazı isteklere hayır derse, onları ‘zayıf’ olarak nitelendirir miydiniz?” Cevap, tahmin edilebileceği gibi, “Tabii ki hayır.” Kendinizi kontrol edin: Başkalarının beklentilerini asla boşa çıkarmama sorumluluğunu başkalarına yükler miydiniz? Bir komşunuz ilgilenmesi gereken bir şey olduğu için bir isteği geri çevirmek zorunda kalsaydı, onu bencillikle suçlar mıydınız? Çocuğunuza kendini “yararlı” kılmadığı sürece değersiz olduğunu söyler miydiniz? Bu soruları sorduğum herkes gibi sizin de olumsuz cevap vereceğinizden eminim.

Bazı insanlar, şikâyet etmeyen güvenilirlikleri nedeniyle diğerlerinin saygı duyduğu “güçlü olan” olma duygusundan dolayı hayır demeyi reddeder. Bu tür bir “güç”, hangi yükleri üstlenip üstlenmediğimiz konusunda söz sahibi olmayı içeren bir nitelik olan gerçek gücün pahasına gelir. Çoğumuza seçme şansı verildiğinde, irade dışı bir güçle yaşamaktansa bilinçli bir güç ve gelişmiş bir metanetle yaşamayı tercih ederiz.

Soru#5

Bu hikâyeleri nereden öğrendim?

Hiç kimse doğuştan değersizlik duygusuyla dolu değildir. Kendimizle ilgili görüşümüzü geliştirmemiz, besleyici-bakıcılarla olan etkileşimlerimiz aracılığıyla gerçekleşir. Kendi travmaları nedeniyle bize kötü davranırlarsa bunu kişisel algılarız. Herhangi bir nedenle stresli veya mutsuzlarsa bunu da kişisel algılarız.

Küçük çocuklar olarak hafifletme becerisine sahip olmadığımız, ebeveynlerimizin sıkıntısının farkında olmak, sevildiğimize sözlü olarak güvence verilse bile kendi değerimizi sorgulamamıza neden olabilir. Bu kesinlikle benim başıma geldi, en güçlü şekilde bir terapistin koltuğunda farkına vardım – 30. Bölüm’de anlatacağım bir olay.

Geçmişe bakmanın amacı, üzerinde durmak değil, onu bırakmaktır. Buda, “Acınızın nasıl ortaya çıktığını anladığınız anda, ondan kurtulma yolundasınız demektir” der.³ Bu nedenle bu beşinci soru, çocukluk deneyimlerimize içtenlikle bakmayı gerektirir – olmalarını istediğimiz gibi değil, gerçekten oldukları gibi.

Soru#6

Söylenmek istenen “evet”i nerede görmezden geldim veya reddettim?

Bir “hayır”ı bastırmak bizi hasta edebiliyorsa sahici bir “evet”i saklamak da bunu yapabilir. Ne yapmak, göstermek, yaratmak veya söylemek isteyip de algılanan görev adına veya korkudan vazgeçtiniz? Hangi oynama veya keşfetme arzunuzu görmezden geldiniz? Onları hak etmediğiniz inancıyla ya da elinizden alınacaklarına dair koşullu bir korkuyla kendinizi hangi zevklerden mahrum ettiniz?

Dile getirilmeyen “hayır”da olduğu gibi kendinize sorun: Beni yaratıcı dürtülerimi onaylamaktan alıkoyan inanç nedir? Benim için sezgilerimi görmezden gelme pahasına çalışmaya devam etmek bir zorunluluktu. *Vücutunuz Hayır Diyorsa*’da yazdığım gibi:

Doktor olduktan sonra uzun yıllar, kendime veya en derin dürtülerime dikkat edemeyecek kadar işkolikliğime kapılmışımdı. Herhangi bir hareketsizliğe müsaade ettiğim ender anlarda, göbek deliğimde hafif bir kıpırdanma, zar zor algılanabilen bir rahatsızlık fark ederdim. Bir kelimenin hafif fısıltısı kafamda çınlardı: Yazmak. İlk başta mide ekşimesi mi yoksa ilham mı olduğunu ayırt edemedim. Ne kadar çok dinlersem, mesaj o kadar yüksek sesle geliyordu: Yazmaya, kendimi yazılı ifade etmeye ihtiyacım vardı; sadece diğerleri beni duysun diye değil, ben de kendimi duyabileyim diye.

Nashville’li şarkı yazarı ve eski alkolik Mary Gauthier bana “Müzik hayatımı kurtardı” dedi.* “Şarkı yoluyla dışa vurabildiğim kendimi ifade etme ve tabii ki diğer insanlarla bağ kurduğunda yarattığı rezonans, benim için tam anlamıyla bir cankurtaran oldu. Ve beni ayık tuttu. Beni harekete geçirmeye devam eden, sabahları kalkmak için bir sebep.” Bizi hangi şekilde çağırırsa çağırınsın, içimizdeki yaratıcı güç, şifa için güçlü bir destektir.

“İçimizde olan dışarı çıkmalı; aksi takdirde yanlış yerlerde patlayabilir veya hayal kırıklıklarıyla umutsuzca kuşatılabiliriz” diye yazmıştı bilge tıp bilimcisi János Selye *The Stress of Life*’ta [Hayatın Stresi].⁴

Bu dersi ben de iyi öğrendim. Ne zaman içimden bir şey söylenmeyi istese ve onu ifade etmesem, sessizlikte boğulurdum. Yazdığım kitaplar, şu anda ellerinizde olanlar da dahil olmak üzere, içimde dışarı çıkmaya ihtiyaç duyan şeyin çağrısına kulak vermemden doğdu.

Hatta, Gauthier son kitabının başlığında da aynı şeyi ifade etti, *Saved by a Song: The Art and Healing Power of Songwriting* [Bir Şarkıyla Kurtuluş: Şarkı Yazma Sanatı ve İyileştirme Gücü].

BÖLÜM 29

GÖRMEK İNANMAMAKTIR: KENDİNİ SINIRLAYICI İNANÇLARI BOZMAK

*Değerimizi –bunu yapmak dünyaya bakış
açımızı ve başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğumuzu
sarssa bile, iyileşmeye değer olduğumuzu–
kabul etmezsek iyileşme gerçekleşemez.*

— Dr. Mario Martinez, *The MindBody Code*

İnsanların yetersizlik duygusundan yararlanan bir toplumda, en yaygın kendi kendini sınırlayan hikâye, “Ben buna değmiyorum” olacaktır. Önceki bölümde sıralanan diğer hikâyelerin temelini oluşturur. Belli bir noktaya yönlendirilmediğinde, şefkatle kendimizi sorgulama çabalarımızı sabote eder. Bu kitabı yazarken bile acısını hissettim. Terapi alanındaki arkadaşlarımdan ve akıl hocalarımdan biri olan Peter Levine tarafından dokunaklı bir şekilde kabul edildi. Peter yakın zamanda yaptığımız bir konuşmada “‘Yeterince şey yaptım mı?’ sorusuna olumlu yanıt verdim” dedi. “Yeterince şey yaptım. Peki ama ‘Ben yeterli miyim?’ Hâlâ onunla boğuşuyorum.” Tanıdık gelen bu ifade karşısında gülümsedim.

Değersizlik adlı bu uzun hikâye üzerinde çalışmanın birçok yolu vardır. Bazı öğretmenler olumlu onaylamalar öneriyor. Şahsen, bu tür mesajların tam da onlara en çok ihtiyaç duyduğum anda buharlaştığını gördüm.

Bu değersizlik inancının ne kadar yerleşik ve sinsi olduğunu hafife almamalı, onu kelimelerle yerinden oynatmanın ne kadar

zor olduğunu gözden kaçırmamalıyız. Neredeyse kelimenin tam anlamıyla hipnotize edildik. Biyolog Bruce Lipton'ın açıkladığı gibi, sinirsel bir çerçevede bu bir beyin dalgası meselesidir. Beynin en düşük frekansı olan delta dalgaları ilk iki yılımızda baskındır, ardından teta dalgaları yaklaşık altı yaşına kadar yükselir. “Yedi yaşın altındaki bir çocuk ağırlıklı olarak tetadadır” dedi bana. “Teta hipnotik bir durumdur ve tüm olup biteni yedi yıl boyunca bu şekilde özömersiniz. Tıpkı bir hipnozcuğun büyüüne kapıldığın gibi, aldığın her mesaja inanırsın.” Ancak daha sonra, alfa ve beta dalga aktivitesiyle ilişkili bilinçli farkındalık ve mantıksal düşünme durumu devreye girer. “Yaşamla ilgili algılarımızı ve inançlarımızı, eleştirel düşünme kapasitesini edinmeden yıllar önce yükleriz” diye yazıyor Dr. Lipton. “Bu –doğru ya da yanlış– algılamalar bizim gerçeklerimiz haline gelir.”¹ Bu noktadan sonra kendimizle ilgili kavramları bu tür gerçeklerden üretiriz. Daha doğrusu, bu tür yalanlardan.

Kendini kandırmaların nerede bulunduğunu fark ettiğimizde ve onlara şefkatli sorgulamayla körüklenen taze bir algı getirdiğimizde, özgün otonomi için güçlü bir darbe indiririz.

Dile getirilmeyen “hayır” veya “evet”i saptadınız, çeşitli etkileri belirlemeye başladınız, bu tür kalıplaşmış kendini inkârların temelini oluşturan hikâyelere baktınız ve bunların kaynaklarını araştırdınız. Şimdi ne olacak? Hikâyelerimizi *hikâye* olarak bilmenin doğasında bir değer taşısa da nihai olarak istediğimiz onların üzerimizdeki baskısını çözmektir.

Aşağıdaki alıştırma, kendimizi özgürleştirmek, değersizliğin hipnotik hayalinden uyandırmak için bazı ilk adımları öneriyor.

Bağımlılıkla ilgili kitabımın şifa bölümü için Los Angeles'taki California Üniversitesi'nde psikiyatri profesörü olan Jeffrey M. Schwartz'ın *Beyin ve Zihin*² adlı kitabında formüle ettiği bir dizi adımı izin alarak uyarlamıştım. Burada yöntemi her türden kendini sınırlayan inançlara uygulayarak, uyarlamayı bir adım öteye taşıyorum.

Dr. Schwartz bu adımları başlangıçta obsesif-kompulsif bozukluğu iyileştirmek için geliştirmiş olsa da diğer türden düşünce döngülerini yeniden programlamak için de kolayca kullanılabilirler. Ne de olsa, olumsuz düşüncenin saplantılı olmaktan öte bir niteliği vardır: Zevk almamamıza rağmen ona defalarca mecbur kalırız. Buradaki fikir, beyni yeniden eğitmek, prefrontal korteksin geçmişe dayalı bir transtan çıkma ve bizi bugüne geri döndürme kapasitesini bilinçli bir çabayla güçlendirmektir. Kendini tekrarlayan herhangi bir değersizlik düşüncesi örüntüsünün üzerinde bu şekilde çalışılabilir.

Bu, bağıllık ve dikkat gerektiren *deneyimsel* bir yöntem. Sadece yapılması değil, tamamen deneyimlenmesi gerekiyor. Sadece dikkat mevcut olduğunda zihin beyni yeniden düzenleyebilir. Jeffrey Schwartz, “*Bilinçli dikkat gösterilmelidir*” diye ısrar ediyor. “Anahtar burada yatıyor. Beyindeki fiziksel değişikliklerin yaratılışları zihindeki bir duruma bağlıdır – bu durum dikkat olarak adlandırılır. Dikkatini vermek önemlidir.”

Dr. Schwartz’ın orijinal dört adımına bir tane daha ekliyorum. Bu beş adım, düzenli olarak uygulandığında en etkili olandır, ama aynı zamanda kendi kendini baltalayan bir inanç sizi o kadar güçlü bir şekilde çeker ki onun içinde debelenmekten korkarsınız. Oturup yazmak için tercihen sessiz bir yer bulun. Bu alıştırmada da el yazısıyla bir günlük tutmak isteyeceksiniz.

1. Adım: Yeniden Etiketleme

İlk adım, kendi kendini sınırlayan düşüncenin ne olduğunu söylemektir. Bir düşünce bir inanç, gerçek değil. Örneğin, “Herkesin duygularından sorumlu olduğuma *inanıyor gibiyim.*” Veya, “Güçlü olmam gerektiği *düşüncesine kapılıyorum.*” Veya, “Yalnızca yardımcı olduğumda değerli olduğumu *düşünüyormuş gibi davranıyorum.*” Bilhassa bu adıma bilinçli farkındalık getirmek hayati önem taşıyor: Zihinsel içeriği onunla özdeşleşmeden gözlemleyebilen tarafımızı uyandırıyoruz – kendi ilgili ama tarafsız gözlemcimiz gibi hareket ediyoruz.

Yeniden etiketlemenin amacı, kendi kendini olumsuzlayan düşünceyi ortadan kaldırmak değildir: Beyninizde uzun süredir ikâmet etmekte olan bu düşünce, sahip olduğu her şeyle tahliye edilmeye direnecektir. Aslında onu bastırmaya ya da kovmaya çabalayınca tıpkı ona teslim olmuş kadar güçlenir. Unutmayın: Hikâyeyi çürütmeye veya yanlış olduğunu göstermeye çalışmıyorsunuz. Onunla tartışmak, iki yaşındaki bir çocuğa bir tabak sebze yüzünden, “Senden nefret ediyorum!” diye bağırarak aynı şeydir: “Hayır, öyle değil. Bu sadece sahip olduğun bir düşünce.” Bunu neşeli bir zıtlıkla değiştirmeye de çalışmayın; örneğin, “Ben iyi bir insanım” veya “Ben saf bir ışık kanalıyım.” Aksine, örtük inancın doğru olduğuna dair *kesinliği* elden çıkarıyorsunuz. Bunu yaparken, hikâyeyi kurgusal olmayanlar rafından nazikçe alarak yerine koyarsınız. Artık direnilmesi gereken katı bir yasa ya da çürütülmesi gereken bir suçlama değildir: Ne kadar acı verici ya da işlevsiz olursa olsun sadece bir düşüncedir. Muhtemelen düşünce geri gelecektir; bu noktada sakın bir kararlılıkla ve dikkatli, tetikte bir farkındalıkla onu yeniden etiketleyeceksiniz.

2. Adım: Yeniden İlişkilendirme

Bu adımda, yeniden etiketlenmiş inancı uygun kaynağına atamayı öğrenirsiniz: “Bu, bana eski, tanıdık bir mesaj gönderen beynim.” Kendinizi veya bir başkasını suçlamak yerine, nedeni olması gereken yere atfediyorsunuz: Çocukken beyninize programlanmış sinir devrelerine. Bu duygusal devrenizin sağlıklı gelişimi için gerekli koşullardan yoksun olduğunuz, yaşamın erken dönemlerindeki bir zamanı temsil eder. Düşünceyi uzaklaştırmıyorsunuz, ama aynı zamanda onu talep etmediğinizi ve onu hiç hak etmediğinizi de açıkça ortaya koyuyorsunuz.

Yeniden ilişkilendirme, doğrudan kendine yönelik şefkatli merakla bağlantılıdır. Olumsuz bir inancın varlığı, bir kişi olarak sizin hakkınızda hiçbir şey söylemez; ahlaki bir başarısızlık ya da karakter zayıflığı değildir, sadece üzerinde kontrolünüz olmayan koşulların etkisidir. Şu anda sahip olduğunuz şey, olumsuz inanca nasıl tepki verdiğinizle ilgili biraz söz hakkı. Şimdiki an deneyimi-

nizin kalitesi, geçmiş tarafından sabitlenmiş veya önceden belirlenmiş herhangi bir şeyden çok, bu tepki seçimine bağlıdır.

3. Adım: Yeniden Odaklanma

Bu tamamen kendiniz için biraz zaman kazanmakla ilgili. Onlara zaman verirsiniz, zihin hayaletleri olarak olumsuz inançlarınız geçecektir. Jeffrey Schwartz'ın işaret ettiği temel ilke şudur: "Önemli olan nasıl hissettiğin değil, ne yaptığındır." Bu, duygularınızı veya inançlarınızı bastırdığınız anlamına gelmez, yalnızca onların sizi aşağı çekmelerine veya araştırmanızı rayından çıkarmalarına izin vermemeniz anlamına gelir. Bilinçli olarak yoldan sapmış olsanız bile onlarla ilişkinizi sürdürürsünüz.

İşte oyun planı: Kontrolü ele geçirmeye çalışan olumsuz bir öz-inanç yakalamayı başarırsanız, *yapacak başka bir şey bulun*. Bu farkındalık gerektirir ve ilk başta kaçırsanız kendinizi hırpalamamak en iyisidir. Bazen bu inanç kalıpları biz harekete geçmeden önce devreye girer.

İlk hedefiniz mütevazı: Kendinize bir çeyrek saat ayırın. Zevk aldığınız ve sizi aktif tutacak bir şey seçin, tercihen sağlıklı ve yaratıcı bir şey, ama daha fazla zarar vermeden sizi memnun edecek gerçekten herhangi bir şey olur. Olumsuz öz-inancın tanıdık umutsuzluğuna çaresizce dalmak yerine yürüyüşe çıkın, biraz müzik açın, bir bulmaca çözün – sonraki on beş dakikayı geçirmenizi ne sağlayabiliyorsa. Schwartz, "Fiziksel aktivite özellikle yararlı görünüyor" diyor. "Ama önemli olan, hangi etkinliği seçerseniz seçin, yapmaktan keyif aldığınız bir şey olması gerektiğidir." Veya bunun için enerjiniz yoksa, hayatınızda sevgi dolu ve canlı olan şeylere yeniden odaklanabilirsiniz: gerçekleştirdiğiniz veya bir anlığına gördüğünüz olasılıklara, kendinize veya başkalarına ne kattığınıza, sevdiğiniz ya da size sevgisini sunmuş insanlara.

Yeniden odaklanmanın amacı, beyninize eski, yorgun hikâyeye yenik düşmemesi gerektiğini öğretmektir. Başka bir şey seçmeyi öğrenebilir –başlangıçta– sadece bir süre için olsa bile.

4. Adım: Yeniden Değer Biçme

İşte durumu değerlendirdiğiniz ve işlerin gerçek olduğu yer. Şimdiye kadar, kendini reddetme inancı, kendiniz hakkında bilinçli olarak inandığınız diğer her şeyi gölgede bırakarak hüküm sürdü. Diyelim ki kendinize, “Hayatımda sevgiyi hak ediyorum” dediniz, ancak bu arada zihniniz “Ben değersizim” para birimine daha büyük bir değer atfediyor. Olayların sonucunu etkileyen, onda en az dokuz kez bu ikincisidir. O halde bu adımı bir tür denetim, zihninizin bu kadar çok zaman ve enerji harcadığı inançların nesnel maliyetlerinin araştırılması olarak düşünebilirsiniz.

Bu inanç benim için gerçekte ne yaptı? diye sorun. Olası cevaplar: Kendimi utanmış ve yalnız hissetmeme neden oldu. Burukluk yarattı. Beni hayallerin peşinden gitmekten, risk almaktan, samimi aşkı deneyimlemekten alıyordu. Fiziksel hastalığa veya semptomlara neden oldu. Etkisini anlamak için yanıtlarınızın kavramsalın ötesine geçmesine izin verin. İnancın zihninizde kapladığı alanı düşünürken kendi bedeninizin durumunu hissedin. Etkiler, eylemleriniz ve ilişkilerinizde olduğu kadar kesinlikle orada, fizyolojinizde de yazar.

Net olun: Partneriniz, karınız, kocanızla olan ilişkinizdeki değersizlik hikâyesinin –veya üzerinde çalıştığınız tanımlanmış hikâyesinin– gerçek değeri neydi? En iyi arkadaşınızla, çocuklarınızla, patronunuzla, çalışanlarınızla, iş arkadaşlarınızla? Dün inancın sizi yönetmesine izin verdiğinizde ne oldu? Geçen hafta ne oldu? Bugün ne olacak? Bu olayları hatırladığınızda ve sizi neyin beklediğini tahmin ettiğinizde ne hissettiğinize çok dikkat edin.

Tam bir yeniden değerlendirme, bu inançtan elde ettiğiniz getirileri veya temettüleri de hesaba katar. Kısa vadede bile sizi zarar görmekten korudu mu? Sizi eleştiriden veya reddedilmekten korudu mu? Bunları da dahil edin: Denetim ne kadar kapsamlı olursa o kadar iyidir.

Her şeyden önce, bu egzersizi kendinizi yargılamadan yapın. Hayata bu şekilde programlanmayı isteyerek gelmediniz ve ortaya çıkanlar için cezalandırılmayacaksınız – tam tersine, yaşamakta olduğunuz cezayı hafifletmeye çalışıyorsunuz. Bunun size özel

olmadığını da unutmayın. Benzer deneyimlere sahip milyonlarca kişi aynı mekanizmaları geliştirdi. Sizin için kişisel olan, şimdiki zamanda buna nasıl yanıt vermeyi seçtiğinizdir.

5. Adım: Yeniden Yaratma

Şimdiye kadar kimliğinizi belirleyen ne oldu? Bu konuda bir seçiminiz olmadan önce beyninize bağlanmış mekanizmaları harekete geçirdiniz ve bu otomatik mekanizmalardan ve uzun zaman önce programlanmış inançlardan bir yaşam şekillendirdiniz. Yeniden yaratmanın zamanı geldi: Gerçekten seçmeye değer farklı bir hayat hayal etmenin zamanı.

Değerleriniz var. Tutkularınız var. Niyetiniz, yeteneğiniz, kabiliyetiniz, katkıda bulunma arzunuz, belki de gizli bir amaç veya görev duygunuz var. Kalbinizde sevgi var ve siz bunu evrendeki sevgiyle ilişkilendirmek istiyorsunuz. Yeniden etiketledikçe, yeniden ilişkilendirdikçe, yeniden odaklandıkça ve yeniden değerlendirdikçe, sizi tutan ve sizin de tutunduğunuz örüntüleri serbest bırakıyorsunuz. Edinme, kendini yatıştırma, kendini haklı çıkarma, hayranlık duyma, unutkanlık ve anlamsız faaliyetlere yönelik saplantılı saplantınızla mahvolmuş bir yaşam yerine, gerçekten istediğiniz hayat nedir? Ne yaratmayı seçiyorsunuz? Değerlerinizi ve niyetlerinizi yazın ve bunu bir kez daha bilinçli farkındalıkla yapın. Dürüstlük içinde yaşadığınızı, insanların gözlerinin içine, onlara –ve kendinize– şefkatle bakabildiğinizi hayal edin.

Cehenneme giden yol iyi niyet taşlarıyla değil, niyet eksikliği ile döşenmiştir. Ne kadar yeniden etiketlerseniz, yeniden ilişkilendirirseniz, yeniden odaklanırsanız ve yeniden değer biçerseniz, yeniden yaratmak konusunda o kadar özgür olursunuz. Tökezeleyeceğinizden mi korkuyorsunuz? Tahmin edin ne olacak: Tökezeleyeceksiniz. Buna insan olmak denir.

Sonuç olarak, bilgeler –ya da olmak isteyenler için– bir söz. “Yeniden yaratmak”taki (*re-create*) tireyi kaldırırsak, “ oynamak”-taki gibi “rekreasyon”un (*recreation*) fiil biçimi kalır. Kendimizi ya da araştırma sürecini kendiliğindenlik ve canlılık duygumuzu yitirecek kadar ciddiye alarak kendimize iyilik yapmadığımıza dair harika bir hatırlatma. Bu adımlar pek eğlenceli olmayabilir ancak yine de biraz hafiflik katıldığında en iyi sonucu verirler. Sürecin ortasında, yüzlerinde bir gülümsemeyle kendilerini de şaşırtan, birkaç kişiden fazlasını görmüşlüğüm var.

BÖLÜM 30

DÜŞMANDAN DOSTA: İYİLEŞMENİN ÖNÜNDEKİ ENGELLERLE ÇALIŞMAK

Benim hayatım bozulanları düzeltmekle geçmedi.

*Gerçek benliğime geri dönmek için sevgi dolu ve
şefkatli bir arkeolojik kazı yapmakla ilgiliydi.*

– Jewel, Never Broken: Songs Are Only Half the Story

Keşke size iyileşmenin belirli bir zihinsel egzersizi haftada belirli sayıda uygulamak kadar basit olduğunu söyleyebilseydim. Ne yazık ki bütünlük arayışı herhangi bir veya iki (veya üç veya yirmi veya elli) uygulamaya, prosedüre yahut yaklaşıma indirgenemez. Kendimize geri dönmek; tek seferlik bir önerme olmaktan çok, getirdiği tüm kıvrımlar, dönüşler ve görünüşteki çıkmaz sokaklarla birlikte izlemeyi –hatta demir gibi dövmeyi– seçtiğimiz bir yoldur. Tecrübelerime göre asla umduğumuz kadar yakın değiliz ve asla korktuğumuz kadar uzakta da değiliz.

Bu bölüm, iyileşmenin önündeki en evrensel engellerden bazılarıyla çalışmanın bir yolunu sunacak: felç edici suçluluk; kendinden nefret etme ve onun yakın akrabaları, kendini reddetme, kendini sabote etme, kendini yok etme dürtüleri ve duygusal hafızamızdaki engeller ya da acıyı inkâr etme diyebileceğimiz şey. Burada yine soyut kavramlardan bahsetmiyoruz. “Ben değersizim” ve “Ben kusurluyum” düşünceden çok daha fazlasıdır; Dick Schwartz’ın sözleriyle, nörofizyolojimizde ve zihnimizde “ilgili zihinsel süreçlerin ayrı kümeleri” olarak yaşarlar. “Verimlilik adına, beyin bu kümeleri –belirli anılar, duygular, dünyayı algılama biçimleri ve davranışlar arasındaki bağlantılar– oluşturmak üzere

tasarlanmıştır; bunlar gerektiğinde etkinleştirilebilen iç birimler olarak bir arada kalır.”¹

Oluşumunu ve özellikle, can sıkıcı beyin-zihin kümelerinin orijinal işlevini anlamaya çalışmak, bizi şefkatli kendini sorgulamanın ilk ilkesine götürür. İçimizdeki her şey, ne kadar üzücü olursa olsun, bir amaç için vardır; orada olmaması gereken hiçbir şey yok, ne kadar zahmetli ve hatta zayıflatıcı olsa da. Böylece “Bundan nasıl kurtulurum?” sorusu yerini “Bu ne için? Bu neden burada?” gibi sorulara bırakır. Başka bir deyişle, önce kendimizin bu can sıkıcı yönlerini tanımaya, sonra da elimizden geldiğince onları düşmandan dosta dönüştürmeye çalışırız.

Gerçek şu ki huzurumuzu bozan bu unsurlar, kulağa tuhaf gelse de her zaman dost olmuştur. Kökenleri koruyucu ve hayır-severdi ve yanlış bir şekilde ilerliyor gibi görünseler bile şu anki amaçları da aynı.

Bu “istenmeyenlerden” korkmamıza, kaçınmamıza, onları reddetmemize veya bastırmamıza gerek yok; aslında bunu yaptığımızda onlardan kurtuluşumuzu sadece geciktirmiş oluruz. Zihinsel veya fiziksel refahımız üzerinde en ağır bedeli ödeyen onlar değil, onları uzak tutmaya yönelik umutsuz çabalarımızdır. Bu görünüşteki içsel düşmanları oldukları gibi gördüğümüzde ve onları olduğu gibi bıraktığımızda, aynı şekilde karşılık verme ve bizi bırakma eğilimi gösterirler. Eylemlilik, kendimize karşı direnerek değil, kabul ve anlayış yoluyla kazanılır.

Biraz şakacı bir şekilde, bu görünüşteki düşmanlara “aptal arkadaşlar” diyorum. Sıfat size sert geliyorsa yerine “saf” veya “inatçı” gibi daha az aşağılayıcı bir ifade kullanmaktan çekinmeyin. Vahşi doğa rehberi ve derinlik psikoloğu Bill Plotkin, 1970’lerin sonlarına doğru, İkinci Dünya Savaşı’nın uzun zaman önce sona erdiğinden habersiz, Filipin ormanlarında saklanırken bulunan Japon askerlerinden sonra onları “sadık askerler” terimiyle onurlandırıyor. “Aptal” derken, bu parçaların yeni numaralar öğrenemediklerini kastediyorum: İlk ortaya çıktıkları koşulların artık var olmadığının ve artık tehlikedeki çaresiz çocuklar olmadığımızın farkına varmayı reddediyorlar.

Var olma sebepleri, dikkat edin, aptallıktan başka her şey. Şimdi bize acı verseler de ilk başta bizi kurtarmak için geldiler. Onların varlığı aslında insan bedenizhнинin derin zekâsının açık bir işaretidir. Ve neyse ki iyileşme onların ortadan kaybolmasını gerektirmez, yalnızca yeniden hizalanmalarını veya belki de yeniden atanmalarını gerektirir. Önemli olan onlardan ziyade bizim önde olmamızdır.

Yıllar boyunca, sağlıklı pişmanlığın uygun bir tepki olduğu –ya da olacağı– birçok görev veya ihmal eylemi gerçekleştirdim. Yalan söyledim, görevleri ihmal ettim ve insanlara sert davrandım. Bu tür davranışların ardından, kendimi sorumlu olmaya sevk edecek oranda pişmanlık duyacağımı umardım: meseleleri mümkün olduğunca düzeltmek, güveni yeniden kazanmak ve böyle bir davranışta bulunmadan önce iki kez düşünmek. Bu tür sağlıklı pişmanlık; kendini tanıma, ahlaki bir pusulaya sahip olma ve olumlu sosyal değerlerle el ele gider; hatta buna Doğanın bizi birbirine bağlı doğamıza geri getirme yolu bile diyebiliriz. İnsanların buna muktedir olmadığı bir dünyada yaşamak isteyeceğimizden şüpheliyim.

Ancak sağlıklı bir tür suçluluk vardır: Doğuştan suçlanmaya değer olduğumuza ve ceza ya da kınamayı beklememiz gerektiğine, hatta bunu hak ettiğimize dair kronik bir inanç. Bu loş ışıkta hatalarımız ve başarısızlıklarımız, büyümek ve daha iyisini yapmak için davetlerden çok telafi edilemez düşük seviyeliliğimizin kanıtı haline gelir. Bu tür bir suçluluk duygusu ya da bundan duyulan korku, genellikle güçlü bir “hayır”ı boğar, kendi kendini öne sürmeyi boğar: Başkalarının onaylamaması ya da hayal kırıklığına uğraması olasılığı, bizim kötü, yanlış, affedilemez olduğumuza dair dayanılmaz inancı tetikler. Kontrol edilmediği takdirde, bu kitaptaki hikâyelerde tanık olduğumuz gibi, fiziksel veya zihinsel sıkıntıya işaret eder. Pek çok insan, başkalarını hayal kırıklığına uğratmayı, kendi ihtiyaçlarını değerli görmeyi veya kendi adlarına

hareket etmeyi düşününce yıpratıcı, otomatik bir suçluluk ve utanç yaşar.

En kötüsü, insanı burada olduğu için bile suçlu hissettiren derin bir suçluluk duygusudur. Böyle bir varoluşsal suçluluk, dilden ve bilinçli farkındalıktan önce gelir. Kısa bir süre önce bir psilosibin terapi seansı sırasında kendimde bu duyguya değindim.* Kanepede yatarken, bir hastamın bir zamanlar “iki fikirlilik” olarak tanımladığı şeyi yaşadım. Bir yandan, tam olarak kim, nerede, hangi zamanda ve kiminle olduğumu biliyordum; diğer yandan, danışmanın nazik yüzüne baktığımda baskın olan deneyim, onun benim annem ve benim bir yaşında bir bebek olmamdı. Hıçkırarak, “Hayatını bu kadar zorlaştırdığım için çok üzgünüm” dediğimi duydum. Hayatımın başlangıcında kendimi görüyordum: Etrafındaki ıstırapın sorumluluğunu zaten taşıyan ve bunun kaynağı olduğu için utanç ve suçluluk duygusuyla dolup taşan bir bebek.

Kronik suçluluk, zihindeki geri kalan “aptal arkadaşlar” gibi, yalnızca en iyi dönemini geride bırakan bir koruyucudur. Nasıl yani? Bu elden ayaktan düşüren, kendini küçük düşürücü duruş, güvenliğimizi korumada nasıl bir rol oynamış olabilir? Bunu zarar azaltma olarak düşünün. Yetişkin dünyası, istemeden de olsa, bir bebek veya çocuğun gerçek benliğinin bazı kısımlarını –kendi arzularını, duygularını ve tercihlerini– bastırmasını gerektirdiğinde, o bebek/çocuk vazgeçilmez bağlanma ilişkisinden taviz verilmesi veya bunun tehdit edilmesi ihtimaline karşı uyumsuzluk riskini göze alamaz. Bakıcısını hayal kırıklığına uğratma ya da bakıcıdan kopma kaygısını ortadan kaldırmak için kendi içinde bazı sağlam uygulama mekanizmaları geliştirmelidir. Suçluluk duygusu, bu içsel gözetmenlerin en güvenilirlerinden biridir. Çocuğun kendini ifade etmesi kısıtlanır evet ama her şeyden önce ebeveynle ilişkisi korunur. Hayatta kalmak için bağlılık, o yaşta olması gerektiği gibi, özgünlüğü gölgede bırakır.

Çoğu kronik suçluluk takıntılı bir şekilde tek fikirlidir, yalnızca bir uyarı ve tam olarak bir tepkiyi bilir. Teşvik, sizin, çocuk veya

* Psilosibin, diğer adıyla “sihirli mantarlar” 31. Bölüm’de psikedelik modaliteler hakkında söyleyecek daha çok şeyim olacak.

yetişkin, kendiniz için bir başkasını hayal kırıklığına uğratabilecek bir şey yapmak istemenizdir. Bu, hırsızlık yapmak veya ahlaki bir ilkeyi ihlal edecek şekilde davranmak gibi gerçek bir kabahat olabilir; ancak çok daha sıklıkla, sınırlarınızı zorlamaktan olumsuz bir duyguyu ifade etmeye ve hatta bu duyguya *sahip olmaya* kadar doğuştan gelen bir dürtüye uygun hareket etme arzusundan başka bir şey değildir. Suçluluk, hiçbir ayırım yapmadan, hepsi için sizin üzerinize aynı sıfatı atar: *Bencil*. Bir zaman tüneline hapsolmuş olan, bu fazla uzun süredir orada kalan arkadaş, o zaman ile şimdiyi ayırt edemez: Şimdiki zamandaki her etkileşimi –ister eşinizle ister bir çocuk, ebeveyn, arkadaş, doktor veya komşunuzla ya da bir yabancıyla olsun– en eski ilişkilerinizin filtresinden geçirerek yorumlar.

Suçluluk duygusu, sıkıca sarmalanmış örtük bellek devrelerinin sesiyle konuşur, bu da onu akıl yürütmeden aciz ve buna kapalı hale getirir. Elinden orada olmak dışında bir şey gelmez ve ondan zorla kurtulamayız. Emirlerine uyarak bile onu sadece geçici olarak silkeliriz – yakında tekrar yaygara koparacağı kesindir. Kabullenmemiz ve kapana kısılmamız, suçluluktan korkmamızdan, ondan nefret etmemizden ve ondan kurtulmaya hevesli olmamızdan kaynaklanır. *Evet, uyacağım, diye yalvarırız. Seni uzaklaştıracak her şeye varım.*

Suçluluğu –bir hataya inatla sadık– iyi niyetli bir arkadaş olarak kabul edip ona yer açabiliriz. Kendini değersizleştirme mesajına inanmadan onu samimi bir sohbete dahil ettiğimizde, çok genç ve masum bir yaratıkla konuştuğumuzu anlarız. Bunu anlamak, içsel suçlayıcıya yönelik şefkat için alan açar. Hatta zamanla bağlılığı için minnettarlık hissedilebilir: Artık tek notalık uyarı şarkısını dinleyebiliriz: *Bencil olma*. Ama onun melodisine göre dans etmek isteyip istemediğimize bilinçli olarak kendimiz karar veririz. *Evet, teşekkür ederim, söylediklerini duyuyorum ve paylaştığın için teşekkürler. Burada kalabilirsin, ancak başka birini gerçekten incitip incitmediğime veya yalnızca gerçek benliğime saygı duyup duymadığıma karar verme işini yetişkin zekâma bırakacağım. Bu benim şovum, senin değil.* Suçluluk duygusunu masaya oturttuğumuz zaman, artık bütün evin altını üstüne getirmesine gerek kalmaz.

Suçluluk duygusunun alt kattaki huysuz komşusu, kendini suçlamadır. Uluslararası üne sahip fotoğrafçı Nan Goldin, başta afyon olmak üzere birçok maddeye bağımlı olduğu için kendini uzun süredir topa tutuyordu. “Her sabah cehennemde uyanıyorum” dedi bana, “kendi kendimi kınamak için uyanıyorum. Sonra kalkmam iki saatimi alıyor çünkü çok kötü.” Sohbetimiz, onun talep ettiği Şefkatli Sorgulama seansı sırasında gerçekleşti.

“Bu bir duruşma olsaydı” diye sordum, “sanık olsaydın, savcılık senin hakkında ne derdi?”

Nan bir an tereddüt etmedi. “Hayatımın yıllarını kaçırdığımı söylerdi; geriye çok fazla kalmadı. Yetişkin hayatımın çoğunu uyuşturucu bağımlısı olarak geçirdiğimi ve sonuç olarak hiçbir şey bilmediğimi. Bilgim çok sınırlı. Aynaya bakıp kendimle başa çıkamadım. Çok şey kaybedildi.” Bu sözler, şiddetli ve farklı sanat eserleri üretmeyi asla bırakmayan, uluslararası alanda büyük beğeni toplayan yaratıcı bir dinamodan geliyor.

“Buradaki hüküm nedir?” diye sordum. “Bütün bunları yapmak seni ne yapıyor?”

“Değersiz, kusurlu.” Nan, davacı, savcı ve sanık rollerinden yargıçlık görevine geçmişti.

Ayrıca kendini değersiz ve kusurlu olmakla suçladığında boğazında bir sıkışma ve gövdesinde bir baskı fark ettiğini söyledi. Sürecin bu noktasında genellikle bu tür fiziksel duyumların yeni fenomenler olup olmadığını sorarım. “Hayır, çok tanıdık” diye yanıtladı Nan. “Boğuk ses ve buradaki bu baskı, tanıdık duygular.” Bu tipik bir tepkidir: Güneşin altında veya deyim yerindeyse gölgelerde yeni hiçbir şey yoktur.

“Kendini değersiz ve kusurlu görmek peki? Bu ne kadar tanıdık?”

“Çok çok çok.”

“Peki ne kadar geriye gidiyor?”

“En azından dokuz yaşına kadar. Ya da belki daha önceye, küçükken annemin panik atak geçirdiği söylendiği zamana.” Başka bir deyişle, Nan’ın kendisini etiketlemek için kullandığı temel inançlar ve bunların fizyolojik somutlaşması, onun bağımlılık içinde geçirdiği “boşa harcanmış onyıllarından” çok önceydi. Her sabah kendine iftira atan sesin onu azarladığı dönemden çok önce tasarlanmışlardı.

Duygusal sıkıntıları uyumlu yetişkinlerle paylaşılmadıkça ve onlar tarafından onaylanmadıkça, çocukların gerekli gelişimsel narsisizmleri onları her şeyi kişisel algılamaya yönlendirir. Kötü şeyler olduğunda –hayat onları incittiğinde, çevre stresli olduğunda, ebeveynler mutsuz ya da hasta olduğunda– bunun nedeni *onların* suçlu, değersiz, kusurlu olmalarıdır.

Daha az belirgin olan, bu inancın da koruyucu bir işlevi olduğudur. Bir gencin evreni kargaşa içinde olduğunda –Yeats’ten alıntı yapacak olursak, her şey dağıldığında ve merkez tutunamadığında– çocuğun benimseyebileceği, aktif iki teori vardır. Birincisi, küçük dünyasının korkunç derecede çarpık ve şekilsiz olması, anne babasının sevme ve ilgi gösterme konusunda yetersiz veya isteksiz olması. Başka bir deyişle, güvende olmaması. Neredeyse her seferinde kazanan diğeri ise, onun –çocuğun– kusurlu oluşudur. Helen Knott, nesillerarası travma, cinsel şiddet ve bağımlılıkla ilgili güzel anlatımında bu süreçten bahsediyor: “Suçun bende olduğuna o kadar ikna olmuştum ki, bu yüzden sessiz kaldım.” Başka türlü ikna olamazdı: İnsanın bağımlı olduğu kişilerin ihtiyaçlarını karşılayamayacak durumda olduğunu kabul etmek, genç bir insan için yıkıcı bir darbe olurdu. Bu nedenle, suçluluk duygusu gibi kendini suçlama da sarsılmaz bir koruyucudur. Eksikliğin bizde olduğuna inanmak bize en azından bir nebze de olsa eylemlilik ve umut veriyor: Belki yeterince sıkı çalışırsak ihtiyacımız olan sevgiyi ve ilgiyi kazanabiliriz.

W.B. Yeats’in 1919 tarihli “İkinci Geliş” adlı şiirinden.

Bu kitap boyunca Knott’un kitabından alıntılar yaptım: *In My Own Moccasins: A Memoir of Resilience*.

Kendini suçlama, pek çok mükemmeliyetçiyi ve başarılı kişiyi sıkı çalışmaya, daha fazlasını yapmaya, daha iyi olmaya teşvik eden amansız bir kırbaçtır. Suçlulukta olduğu gibi, bu gümbürdeyen ama toy sesle pazarlık, akıl yürütme veya tartışma olmaz. Kabul edilmesi, olduğu gibi görülmesi ve nazıkçe yerine konması gerekir.

Bir keresinde, Budapeşte'deki bir grup atölyesinde, içinde dünyayı yok eden bir öfkeyle dolu, "içerideki Adolf Hitler" dediği bir varlık taşıyan genç bir Alman kadınla çalıştım. Sanki tam anlamıyla Führer'in hayaleti ona musallat olmuşçasına, bu kısmından nefret ediyor ve korkuyordu. Kendisini, o doğmadan onlarca yıl önce milyonlarca insanı yok eden soykırımla kişisel olarak, yıkıcı bir şekilde bağlantılı ve hatta suçlu görüyordu. Tüm bedeniyle onun anısına dalmasına izin verdiğinde, "Adolf"unun beşiğinde uzun süre yalnız kaldığı için öfkeli, perişan ve korkmuş iki yaşındaki bir çocuk olduğu ortaya çıktı. Bu öfke, onu uzun zaman önce gömdüğü terk edilmenin dehşetini ve acısını hissetmekten korumuş, onu tekrar savunmasız ve yaralı olabileceği durumlardan alıkoymuştu. Tabii ki aynı zamanda onu, kurtuluşu bağımlılıkta bulmaya çalıştığı sefil bir yalnızlaşmaya da itmişti.

Auschwitz'den kurtulan, terapist yazar Edith Eger, "Hepimiz Nazilerin torunları değiliz" diye yazıyor, "ama hepimizin içinde bir Nazi var."² Çok korkutucu görünebilecek iç faşistin, uzun zaman önce farkındalıktan kovduğumuz korkmuş bir parçamız olduğu ortaya çıkıyor.

Kendimizden nefret etmenin, tıpkı suçluluk duygusu gibi, ilk olarak bizi daha büyük zararlardan korumak için ortaya çıktığını ve aynı zamanda bu iç diktatörün ne kadar genç olduğunu fark etmek, şimdi bize onu merakla, şefkatle ve hatta muhtemelen, takdirle karşılama şansı veriyor. Onun var olmasına izin vermek, kürsüyü yumruklayan sövgülerine ne göz yummak ne de kınamak, onun totaliter hâkimiyetini gevşetir.

Suçluluk duyma, kendinden nefret etme vb. söz konusu olduğunda, sesleri kolayca duyabiliriz: Ne de olsa konuşmayı asla bırakmazlar. Ancak içsel sürgünlerimizin ve koruyucularımızın tezahür edebileceği daha sinsi, başka yollar da var. Bu yollar işitilebilir olmaktan çok görünürdür: Davranışlarımızda, ruh hallerimizde ve zihinsel süreçlerimizde ortaya çıkarlar. Bağımlılık ve sözde akıl hastalığı gibi, kitapta daha önce ele aldığımız telafi edici rahatsızlıklardan bahsediyorum. Bu dinamiklerle de –ve hatırlayın, bunlar katı “şeyler”den ziyade dinamik süreçlerdir– onları düşmandan müttefike, öğretmene veya en kötü ihtimalle can sıkıcı bir tanıdık haline getirecek şekilde çalışılabilir.

Nan Goldin, “boşa harcanan” onyıllar için pişmanlık duysa da on sekiz yaşında, kendisi için olağanüstü derecede acı verici, benden ayrıntılarını açıklamamamı istediği bir dönemde, buna ilk kez başvurduğunda madde kullanımına kaçışının onu kurtardığını hemen kabul etti. “Kelimenin tam anlamıyla, bağımlılık hayatımı kurtardı” diye ifade etti. Bu teselli olmadan, intihara meyilli bir çaresizliğe sürüklenebileceğini kabul etti. Sadece, herkes gibi, “Sonuçların sertlik seviyesi daha düşük olabilirdi” dedi. Peki ya zarara değil, zararı azaltmaya odaklanırsak?

“Ya on sekiz yaşında sana gelseydim” dedim, “ve ‘Pekâlâ, hadi bir anlaşma yapalım. Senin hayatını kurtaracağım. Kendini öldürmene gerek yok. Sana acıdan kaçman için altmışlı yaşlarında yaşamana, yaratmana, hâlâ hayatta olmana ve yeni ufuklar açmana izin verecek bir yol vereceğim, ama bir bedel ödemek zorunda kalacaksın’ deseydim? En azından dikkatini çeker miydi?” Nan başıyla onayladı. “Eğer bu anlaşmayı yaparsan” diye devam ettim, “dünyada pek çok harika yaratıcı iş yapabileceksin. Gerçeği, güzelliği ve ıstırabı –gerçek sanatçının hayatını– ifade edebileceksin. Ama bunun bir bedeli –ağır bir bedel– olacak: tecrit, ilişkilerin, özgüvenin ve altmış yaşına kadar yaşasan bile fiziksel sağlığın kaybı. Bazı olasılıklardan vazgeçecek, bazı deneyimleri kaçıracaksın. Tacize ve diğer travmalara katlanmış biri olarak bu senin için ‘iyi bir pazarlık’ olur muydu?” Tereddüt etmeden tekrar başını salladı. Hepimizin bu kalın kafalı arkadaşlarımızla yaptığımız bilinçsiz

“pazarlıklar” bunlardır ve haklı olarak söz konusu tarihte, elde edebileceğimiz en iyi anlaşma olabilir.

Jesse Thistle, büyüklerinden biri onu düzeltene kadar uyuşturucu bağımlısı ve kanun kaçağı olarak geçirdiği yıllara küsmüştü. “Mutfağa gittim; sokaklarda olduğum için ve yaşanan tüm korkunç şeyler hakkında şikâyet ediyordum” dedi. “Gerçekten korkunç. Altmışlı yıllarda Vancouver’da yaşadığı dönemde bir eroin bağımlısı olarak benzer bir geçmişi olduğunu biliyordum. Beni iyi anlayacağını ve yakınmak yerine sancılarımız üzerinden bağ kurabileceğimizi düşündüm... Ama beni azarladı. ‘Bu ne cüret? Büyüklerin hakkında bu şekilde konuşmaya nasıl cüret edersin?’ dedi.” Jesse özür dileyemeden kadın devam etmiş. “Ben senin büyüğün değilim Jesse; o bağımlılıklar senin büyüklerindi. Sana ailenin önemini öğretiyorlardı. Sana sağlığın önemini öğretiyorlardı. İnsan bağlantısının önemini. Azmin önemini. Bütün bunlar bağımlılık yoluyla öğretilir. Hepsi’ dedi. Bu benim için hayatımın en büyük sınavı, en büyük sıkıntısıydı. Neredeyse bir bilgelige geçiş töreni gibi. Diğer insanların göremediği şeyleri görebilmem bana öyle bir bilgelik verdi ki. Farklı bir bakış açım var. Bağımlılığı tasvip etmiyorum. Yirmi yıl önceye dönüp bir aile sahibi ve şu anda diğer tüm arkadaşlarım gibi muhtemelen bir ev sahibi olmayı tercih ederdim. Ama benim onların asla elde edemeyecekleri bir dünyayı görme biçimim ve vizyonum var.”

Ruhsal sorunlar ve kişilik bozuklukları çatısı altında topladığımız durumların da faydalı boyutları olduğu görülebilir. 18. Bölüm’de bu rahatsızlıklarda anlam bulma konusundan bahsederken buna değinmiştik; şimdi bunu bir adım öteye götürebilir ve dostça bir arada yaşama, hatta üretken bir ittifak olasılığını ele alabiliriz. Oğlum ve ortak yazarım Daniel, kendi hayatından bir örnek anlatıyor:

2019'da temelde hafif bir bipolar bozukluk olan siklotimi teşhisi almak benim için çok büyük bir olaydı. Çılgınca üretken dönemler ve depresif çöküşlerin aslında zıt şeyler olmadığını –daha çok yapışık ikizler gibi olduğunu– ve her ikisinin de çocukluğumdan beri dünyayla başa çıkmama yardım etmeye çalıştığını anladığımda hayatımla ilgili bir şeyler tutarlı hale geldi. Duramaz-durmayacak modu, küçük bir çocuğun beyninin aşırı hızlanması, ayak uydurmaya ve etrafındaki gürültüyü kesmeye çalışma; duygusal çöküş ise sigorta kutumun patlamasını önlemek için kurulmuş bir kesici şalter gibiydi.

Kısmen aldığım ruh hali dengeleyiciler sayesinde, artık evde ikisinin arasında biri var; inişleri ve çıkışları gözlemliyor, onların ben olmadığını biliyor. Şimdi, ne zaman kendimi hipomanik turbo modunda, tüm uykusuzluk ilhamında bulsam ya da kendimi ağır ve isteksiz hissederek uyansam, onunla savaşıyorum ya da onu zorlamıyorum. Her iki durum da hediyelerle gelir: Bir yanda coşku ve yaratıcı akış; diğer yanda, sınırlarımı kucaklamanın verdiği dinlenme armağanı. Hiçbiri uzun süre yönetimi devralmıyor.

Zihninizin düşmanınız olmadığını bilmek bence çok önemli.

İnsanların “Çocukluğumu hatırlamıyorum” dediğini duyuyorum. “Çocukluklarından korku hikâyeleriyle bir sürü insan... hatırlayabildiğim hiçbir şey neden bu şekilde davrandığımı açıklamıyor.” Siz de kendinizi, bu kitap boyunca sunulan olumsuz yetiştirilme tarzıyla ilgili ardı ardına gelen öykülerin karşısında bir boşluk hatırlarken bulmuş olabilirsiniz.

Hatırlamada başarısızlık olduğuna inandıkları şey yüzünden afallamış birçok insan, genellikle bu hafıza boşluğunun iyileşmelerini engelleyip engellemediğini merak eder. Cevabın cesaret verici bir hayır olmasının birkaç iyi nedeni var. Dediğimiz gibi travma *başımıza gelenler* değil, sonuç olarak *içimizde yaşananlardır*. Peter Levine bize şunu hatırlatıyor: “Travma kopmuş bağlantıyla ilgilidir. Bedenle kopuk bağlantı, canlılığımızla, gerçeklikle ve diğerleriyle kopuk bağlantı.” Durum buyken, hayatta olduğumuz ve aklımız açık olduğu sürece yeniden bağlantının mümkün

olduğunu söylemek abartı değil. Bunun için geçmişe değil, şimdiye ihtiyacımız var. Tarihsel noktaları birleştiremesek de iyileşme umudumuzu yitirmememizin birinci nedeni budur. Uzun zaman önce kilitlenmiş, kaldırılmış olsa bile her zaman burada ve şimdi ile çalışabiliriz.

Ancak ikinci ve daha pratik bir neden daha var: Hatırlamadığımız *doğru değil*. Anılarımız, eğer onları nasıl tanıyacağımızı bilirsek, kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkilerimizde her gün ortaya çıkar. Ne zaman tetiklensek –yani aniden istenmeyen, şaşırtıcı derecede abartılı bir duygusal tepkiye yakalansak– bu, geçmişin ortaya çıkmasıdır: Bilinçli olarak nasıl hatırladığımız değilse bile, gerçekten deneyimlediğimiz şekliyle çocukluğumuzun bir yankısıdır. Kökenlerini bulmak için şimdiki anın duygularını ve beden deneyimlerini kullanarak bu tür şifrelenmiş anıları geri getirmenin yolları vardır.*

“Tetikleyici” kelimesinin kendisi önemli bir ipucudur. Pek çok tartışmada veya çatışmada zıt taraflarca ileri geri fırlatılan, konuşmaları nadiren derinleştiren ve çoğu zaman bitiren retorik bir gülle gibi bir şeye dönüştü. Yine de daha yakından incelendiğinde, bize kendimiz hakkında öğreteceği çok şey var. Şunu düşünün: Tetik, silahın ne kadar büyük bir parçasıdır? Ufacıktır, gerçekten; belki en küçük görünür bileşeni. Silah ayrıca mühimmat, patlayıcı madde, genellikle bir yönlendirme sistemi ve yükü istenen kuvvetle hedefine ulaştırmak için mekanizmalar taşır. Tetiklendiğimizde, öfkemizi yalnızca bizi harekete geçiren dış uyaranlara odaklarsak çocukluğumuzdan beri üzerimizde hangi mühimmat ve patlayıcı yükleri taşıdığımızı incelemek için altın bir fırsatı kaçırmış oluruz.

Daha sonra hastalık, bağımlılık veya duygusal rahatsızlıklarla ilgili zorluklara rağmen sıklıkla dile getirilen “mutlu çocukluk” konusuna kısaca tekrar bakalım. Daha kapsamlı bir geçmişe erişmenin amacı, kendine acıma duygusu uyandırmak ya da

Podcast sunucusu Tim Ferris’in içten katılımıyla uygulamalı olarak gösterilmiştir. Şuradan izleyebilirsiniz: “Dr. Gabor Maté on How to Reframe a Challenging Moment and Feel Empowered, The Tim Ferriss Show, 4 Kasım 2019, YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=__JLFw2FtEQ.

gerçekten iyi günleri kayıtlardan silmek değildir. Mesele şudur: İçimizdeki işkencecilerle barışmak için önce onları köken hikâyelerinin arka planında anlamalıyız. Bu, bağlamın şefkatidir.

Bir keresinde, kronik bir alkolik olan ve üç psikiyatr tarafından görüülen sanığın mutlu bir ortamda büyüdüğünün bildirildiği cinayet davasında bilirkişi tanıklığı yapmam istenmişti. Hapishanedeki konuşmamızın on dakikasında bana babasının ağır bir içici, annesinin de depresif olduğunu söyledi. Dört yaşındayken kardeşi tarafından kolu kırılmış ve saçları ateşe verilmiş; daha sonra okulda zorbalığa uğramış. Gerçek geçmişin, onun üstü örtülmüş hatıralarıyla çelişebileceği, hatta çürütülebileceği hiç aklına gelmemiştir – ne de onun “mutlu” öyküsünü daha fazla araştırmadan kabul eden adli tıp uzmanlarının aklına gelmişti. Samimiyetsiz de değildi: Tek bildiği buydu. Muhtemelen bazı gerçekten hoş anlara, “Mutlu Çocukluğum” adını verdiği anılardan oluşan bir slayt gösterisine sımsıkı sarılmıştı.

Mutlu çocukluk efsanesi, çatlaklarının ortaya çıkması için bu kadar bariz uç noktalara ihtiyaç duymaz. İşkolik olduğunu itiraf eden ve lösemi, çift akciğer nakli ve yaşamı tehdit eden, ilaca dirençli, kan yoluyla bulaşan bir enfeksiyondan kurtulan Dr. Erica Harris’i hatırlayın. Sohbetimizin bir noktasında şunları söyledi: “Çoğu insanın çok mutlu, kutsanmış bir çocukluk dediği bir şeyle kutsanmıştım. Maddi durumumuz iyiydi, bir ton arkadaşım vardı ve bu yüzden zorbalığa uğramadım – öyle büyük yaşamsal sorunlarım yoktu. Ama on iki yaşındayken gerçekten zor zamanlar geçirdim.” Bir aile çatışması onu üzmüş, kafası karışmış ve şaşkına dönmüştü. Bunun, travmatik yarasının devam ettiği zaman olduğuna inanıyordu.

Aslında, bir sonraki sorunun ortaya koyduğu gibi, kendi benliğiyle bağlantısının kopması ondan çok önce, “çok mutlu, kutsanmış çocukluğunda” meydana gelmişti. Bu, düzenli olarak danışanlara ve katılımcılara yönelttiğim bir soru ve şimdi okuyucu olarak size soracağım. Bilinçli olarak hatırladığı mutlu bir çocukluğu olan –zararsızdan dertsiz-tasasız kadar değişebilen bir kategori– ve yine de kronik hastalık, duygusal sıkıntı, bağımlılık veya özgün olma mücadelesiyle yüzleşen herkesi, özellikle davet ediyorum:

Üzgün hissettiğimde, mutsuz, kızgın, kafası karışmış, şaşkın, yalnız, zorbalığa uğramışken, kiminle konuştum? Kime söyledim? Kime güvenilebilirdim?

Cevabınıza ve ayrıca onun etrafındaki hislerinize dikkat edin. Erica'nın durumunda olduğu gibi cevap "Hiç kimse" ise veya sürekli müsait yetişkin "birisinin" varlığından başka bir şeye işaret ediyorsa erken bir bağlantı kesilmesi kesinlikle söz konusudur. (Sevgi dolu bir büyük kardeş, bazı açılardan bir ebeveyn yerine geçebilir, ancak bir ebeveynin yerini tam olarak alması olası değildir. Ve o zaman bile bu, yetişkin bakıcıdan bir kopukluğun işaretidir.) Hiçbir bebek anne babasına tam olarak ne hissettiğini ifade etmekten veya yardıma ihtiyacı olduğunda sinyal vermekten kaçınmaz. Daha sonra çocuklukta bunu yapmamak, gelişimsel açıdan anormal bir adaptasyondur – bazıları için gerçekten yıkıcı olan, sonraki yaraları alttan alta destekler.

Bu nedenle, erken kederin bastırılması; açık travma veya istismarla sınırlı değildir. Mutsuz duygularını bakıcıları veya güvendikleri herhangi bir yetişkinle açıkça ve özgürce, kısıtlama olmadan paylaştığını hatırlayabilen, kronik fiziksel hastalığı veya zihinsel rahatsızlığı olan hiç kimseyi tedavi etmedim veya böyle biriyle görüşmedim. Bu, çoğu mutlu olan çocukluk anılarının filtreleyerek dışarıda bıraktığı bir yaşam özelliğidir, basit bir nedenden dolayı, olanları hatırlamamız, *olmayan* ama olması gereken şeyleri hatırlamaktan daha kolay gelir. Hatırladığımız hoş anılar gerçek olsa da iki boyutludur ve çocuğun hakiki deneyiminin derinliğinden ve dolgunluğundan yoksundur. O içsel üçüncü boyutla yeniden bir bağlantı kurana kadar, kendimizi bütünlüğümüzde görmemizi sağlayacak derinlik algısından yoksun kalırız, şifa ve bütünlük engellenir.

Bu "konuşacak kimse olmaması" kavramının travmatik olmasından hâlâ etkilenmeyenler için kötü muameleye maruz kalmayan hatta kötü muamelenin yakınından bile geçmemiş olan Dr. Harris ile yaptığım konuşmada bu noktayı açıklayacağım. Onu kendi dışına çıkıp başka bir çocuğu, yani kendi çocuğunu benzer bir konumda hayal etmeye teşvik ederek, alışıl gelmiş düşünce

deneyimini sundum. Deneyimlerime göre tipik olan konuşmamız şöyle geçti:

“Bir ebeveyn olarak, çocuğunun on iki yaşında senin yaşadığın gibi bir duygusal şok yaşadığını ancak seninle konuşmadığını öğrensen, bunu nasıl açıklarsın?”

“Bana güvenmediğini söylerim.”

“Bir çocuğun anne babasına güvenmemesi nasıl bir duygu?”

“Bu gerçekten korkunç olurdu. Kendini güvende hissetmezdi. Sanki kendi başınaymışsın gibi, çok yalnız.”

İşte o zaman, Erica’nın “çok mutlu, huzurlu çocukluğunun” gerçekte böyle yaşandığı ortaya çıktı. Ve bunların hiçbirisi, ailesinin onu sevmediği veya iyiliği için ellerinden gelen her şeyi yapmayacakları anlamına gelmiyor. Bu, yalnızca, bu ilişkide daha önce bazı temel kopuklukların meydana geldiğini gösteriyor. Eva ancak o zaman farkına varmış olsa da aslında on iki yaşındayken aniden başlamamıştı.

Son olarak, insanlar genellikle kendi deneyimlerini haksız yere karalayan karşılaştırmalar yaparlar. Kaderinize haklı bir şekilde minnettar olabilirsiniz fakat başkalarının sizden “daha fazla” acı çekmiş olması, kendi acınızı bir nebze olsun azaltmaz ve onun ruhunuzdaki izlerini silmez. Travma seviyeleri, bir çan eğrisi üzerinde derecelendirilmek şöyle dursun, hiçbir zaman değerlendirmeye alınmayacaktır. Örneğin, Erica’nın yaptığı gibi kendinize güvence vermiş olabilirsiniz: “Maddi durumumuz iyiydi, bir ton arkadaşım vardı ve bu yüzden zorbalığa uğramadım – öyle büyük yaşamsal sorunlarım yoktu.” “Ve şanslısın” diye araya girerim bu noktada. “Ama bir an için küçük yeğeninin sana ağlayarak ‘Kendimi çok üzgün, yalnız ve kafam karışmış hissediyorum ve bunu anneme ya da babama söylemeye korkuyorum’ dediğini hayal et. Bu ufaklığa destek olmak isteseydin, ‘Hadi ama ne derdin var? Açlık, taciz veya zorbalık gibi büyük yaşamsal sorunları olan tüm çocukları düşün. Oysa senin şikâyet edecek bir şeyin yok’ diyerek

gönderir miydin? Hissettiği duyguları hissetmesinde bir sorun olmadığını, ne olursa olsun sevebilir olduğunu bilmesini isteseydin, ona böyle mi söyledin?” Henüz kimsenin olumlu yanıt verdiğini duymadım: Onlara bu kadar açık bir şekilde ifade ettiğimde, sonunda benliğe uygulanan saçma çifte standardı hissedebiliyorlar.

Bitirirken, bir uyku masalı:

Bir zamanlar, içsel dostlarımızdan oluşan yıldızlar takımımız –Suçluluk, Kendinden Nefret, Bastırma, İnkâr ve diğerleri– bizi güvende tutmak için ortaya çıktığında bütünlüğümüzü yitirmiş haldeydik. İşe alma sürecine çok az dahil olduk ve çoğunlukla işlerini yaparken onları fark etmedik. Bir realite-TV tasarım uzmanı kadrosu gibi, kişiliklerimizi yeniden şekillendirmeye koyuldular, böylece çocukluğumuzdan tek parça halinde çıkabilecektik: Bazı odaları güzelleştirip diğerlerini kapatmak, alarmlar kurmak, kiler kapısını kilitlemek gibi işleri vardı. Ancak bizi sağlam tutmadaki başarıları, yetişkinliğe kendimizin temel kısımlarını duvarlarla kapatmış olarak çıkmamızı gerektirdi. İşlerinde iyiydiler.

Bu havasız, bölünmüş evde uzun yıllar yaşadktan sonra, daha ferah, daha iyi havalandırılan bir varoluş özlemi duyduk. Bu yüzden uzmanlara hizmetleri için teşekkür ettik ve onları hak ettikleri bir sandviç yemeye gönderdik. Ve kendimizi nazikçe ama özenle yeni bir göreve, çok çok uzun zaman önce bizden istenen ruhsal parçaların gerçekte gerçek panzehirine adadık: Kendimizi hatırlama görevine.

BÖLÜM 31

KIZILDERİLİ ÇADIRINDA İSA: PSİKEDELİKLER VE ŞİFA

Bildiğim tek tedavi iyi bir seremonidir.

– Leslie Marmon Silko, *Ceremony*

Kısa bir süre önce bir sabah, bir grup Shipibo şamanı tarafından kendi inziva yerimden kovuldum. Bir önceki gece, ormanın buğulu sıcağında, bu adamlar ve kadınlar benim hakkımda hiçbir şey bilmiyorlardı; şafak vakti aforoznamemi hazırlamak için ihtiyaç duydukları her şeyi anlamışlardı. Bunu dünyanın birçok yerinden benimle çalışmak için gelen sağlık çalışanlarının iyiliği ve benim sonsuz yararına yaptılar.

Işık Yolu Tapınağı'na ulaşmak için, doksan dakikalık bir uçuş için Lima'dan kuzeydoğu Peru'daki Iquitos'a transfer oluyorsunuz. Oradan, Amazon'un bir kolu olan kabaran Nanay Nehri'nden aşağı, yemyeşil yağmur ormanlarından geçerek, nehir kıyısındaki küçük köylerin yanından geçiyorsunuz. Bazen nehir, yemyeşil tropikal bitki örtüsüne dokunabileceğiniz kadar dallarla daralıyor.

Geldiğimiz gün şiddetli bir yağmur yağıyordu. Kırmızımsı çamurun yer yer derin olduğu orman yollarındaki güç yürüyüşle başa çıkabilmek için Wellington marka çizmeler giyiyorduk. Bana verilen, birkaç numara büyük olan ayakkabılar birden çok kez çamura sıkıştı ve beni kaldırmaları, tutsak botlarımızı çıkarmaları ve tekrar giymemi kolaylaştırmaları için Shipibo yardımcılarımıza bel bağlamama neden oldu. Sık ağaçlı, sırlıklı ormanlık alanda kırk beş dakikalık bir yürüyüşün ardından, hedefimize ulaşmak için bir tepeye tırmanırken parkur daralıyordu.

Romanya, İngiltere, Avustralya, Brezilya, Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerden, dört kıtadan sağlık hizmeti sağlayıcıları için bir şifa inzivasına liderlik etmek üzere bu yere davet edilmiştim. Katılımcılar arasında psikoterapistler, psikologlar, psikiyatrlar, danışmanlar, aile hekimleri ve dahiliyeciler vardı. Toplamda yirmi dört kişiydik; bu, *ayahuasca* törenlerinin yapılacağı sazdan yapılmış ortak kulübe olan *maloca*'nın alabileceği maksimum sayıydı. Peru'daki ve Amazon havzasındaki diğer ülkelerdeki birçok tesis, bazıları tamamen iyi niyet ve dürüstlikle, diğerleri ise turizm ticaretinin sağladığı dolarlarla daha çok ilgilenen bu tür törenler sunar.* Işık Yolu Tapınağı'nın iyilerden biri olduğu geniş çapta kabul ediliyor. Kişisel kurtuluşu bitkiler ve çevresindeki geleneksel uygulamalara çok şey borçlu olan Matthew adında bir İngiliz tarafından yönetiliyor. Şamanlar, tören binaları ile yemek ve toplantı salonlarında yardımcı olan personel gibi Peru'ya özgü Shipibo halkıdır. Tapınak personeli, Aborijin şifacılarla yakın işbirliği içinde çalışarak, çoğunlukla acemi Batılı müşterileri için anlamlı ve sindirilebilir bir deneyim sağlamaya çalışırken onların geleneksel yöntemlerini onurlandırmaya özen gösterir. Genellikle bazı uluslararası gönüllüler de olur.

On yılı aşkın bir süredir mistik *ayahuasca* bitkisinden elde edilen acı içeceği kullanan inzivalara olanak sağlıyorum. Bu etkinlikler, eski ve son derece sofistike bir bitkiyle iyileştirme sistemi olan Amazon *vegetalismo* geleneğini benim Şefkatli Sorgulama terapisi yaklaşımıyla birleştiriyor. Bitki seansları geceleri şamanlar tarafından yürütülür; genellikle katılımcılarla birlikte *la medicina* alarak katılırım. Benim işim günün erken saatlerinde başlar ve insanların tören için niyetlerini formüle etmelerine yardımcı olur. Niyet, aydınlatmak istedikleri çetrefil bir kişisel mesele, keşfetmeyi umdukları zor bir duygu veya ilacın yardımıyla beslemek istedikleri bir iç kalite şeklini alabilir. Ertesi gün, şamanlar çembere ilahiler söylerken ve enerjisel şifalarını gerçekleştirirken deneyimledikleri

Genel olarak, ikinci tür, bazen kulağa sansasyonel gelse de ne yazık ki psikedeliklerin tehlikeleri hakkında gerçek haberlerde duyduğunuz yerlerdir. Gerçekten, bu haberler, güçlü tıp gelenekleri kâr güdüsü tarafından yürütüldüğünde ne olacağı hakkındadır – söylemeye gerek yok, bu olay Amazon'a özgü değil.

aydınlanmaları, düşünceleri, duyguları, vizyonları, kâbus gibi görüntüleri veya rüya gibi harikaları, duyumları, fiziksel rahatsızlıkları veya saf can sıkıntılarını işlemelerine ve bütünleştirmelerine yardımcı olurum.

Yıllar geçtikçe bu yardımcı olma işinde ustalaştım, insanların depresyonları ve bağımlılıkları yenmelerine ve fiziksel rahatsızlıklardan kurtulmalarına yardım ettim. Her nedense, başkaları *ayahuasca*'nın portalından geçerken kendimi onların tökezleyen engellerinin doğasına ve atılımlarının nüanslarına son derece uyumlu buluyorum; yeni, acemi içgörülerini olağan bilinç düzlemlerine geri taşıırken onlara sezgisel olarak rehberlik edebiliyorum. Düzenli olarak tanıklık ettiğim dönüşümlerden, bir haftalık inzivanın çok ötesinde, memnuniyet verici bir şekilde insanların hayatlarına yayılan dönüşümlerden ilham alıyor ve etkileniyorum.

Kendi dönüşümüne gelince, o farklı bir hikâye. Hayatım boyunca, hangi aydınlanmaları gözlemlemiş veya güçlenmesine yardım etmiş olursam olayım, kendi iyileşme umutlarıma bakış açıma asık suratlı bir kesinlik hâkim oldu. Benim için çok şey olabileceğine inanmadan düzinelerce *ayahuasca* törenine katıldım ve genellikle karamsarlığımın karşılığını buldum: ne bir vizyon ne de ziyaret, ne atalar ne ruh hayvanları vardı, tek bir derin düşünce bile yoktu, sadece hafif bir mide bulantısı ve daha fazlası için yeni dilekler oluyordu. Elbette, bir avuç etkileyici deneyim, hayatımdaki birçok nimet için bende derin bir şükran veya takdir duygusu bıraktı, ancak tüm bunlara rağmen, bitkiyle olan bu olumlu karşılaşmalar bile zihnimin harika derecede inatçı Eeyore ayarını değiştirmedii.

İlk törene yirmi dördümüz, en fazla bir buçuk metre boyunda, beyazlar giymiş, canlı renkli kemerler ve kuşaklarla altı Yerli şaman –üç *maestra* ve üç *maestro*– ile birlikte giriyoruz. Her birimiz sırayla her biri tarafından ziyaret edileceğiz: Her katılımcı için altı kişisel ilahi. Karanlık *maloca*'daki sessizlik dönemlerinin arasına –gece yaratıklarının cırlama, vıraklama ve her türden ötüşünü saymazsak– Shipibo dilinin eski ritimlerinde hem nazik hem de güçlü olan hipnotik büyüler serpiştirilmiştir. Shipibo dilinin

eski ritimlerindeki büyümlü sözler, aynı anda nazik ve güçlüdür. Bu ilahiler ekşi biranın etkisi altında sinestetik nitelikler kazanabilir: Bazı insanlar imgeler görürken diğerleri heceleri vücut duyumları olarak deneyimler veya zihinlerinde uzun süredir gömülü olan anılara yolculuk yapar. Birkaçı benim gibidir ve bunların rahatsız edici yokluğunu yaşar.

Ne zaman bir şaman hasırımın önüne otursa, kendimi çelik gibi kasıyor, sessizce ellerinden gelenin en iyisini yapmaları için onlara meydan okuyorum. Devam et, *bu* ruhun barikatlarını aşmaya çalış bakalım. Bunun yararsız bir tavır olduğunu çok iyi bilmek, o içsesi ilk ve en yüksek sesle konuşmaktan vazgeçirmez. Tahmin edilebileceği gibi, her zamanki hüsrana ve hayal kırıklığı dışında hiçbir şey olmuyor. (Başka birine koçluk yapıyor olsaydım buna pek de “hiçbir şey” denemeyeceğini belirtirdim. Böyle bir törendeki herhangi bir deneyim; şefkat ve merakla yaklaşılsa öğretilerle zenginleşebilir: Elbette söylemek uygulamaktan daha kolay.) Çoğu zaman neredeyse dağılmış durumdayım, bana yöneltilen ilahilerin veya iyi niyetin zar zor bilincindeyim. Ertesi gün, uygun uyku ve yemekten sonra, grup toplanır ve ben her zamanki lazer rehberli danışmanlığımı yaparım. İnsanlar ıstırap, neşe veya kafa karışıklığı deneyimlerini anlatırken onlara vizyonlarını anlamlandırmaları için rehberlik ederim ve bitkinin öğretilerini kendi yaşamöyküleriyle ilişkilendirmelerine yardımcı olurum. Şifacı ve öğretmen rolümde, tüm kinizmi kolayca geride bırakabilirim: İnziva benimle ilgili değil. Her şey yolunda gidiyor.

Öğle yemeğinde Matthew beni kenara çekiyor. Şamanların benimle görüşmek istediğini söylüyor; grup, ortak bir karar vermek için iki sözcü görevlendirmiş. Tercüman aracılığıyla bana haberleri veriyorlar. “İcarolarımızın” nüfuz edemeyeceği yoğun, karanlık bir enerjiniz var” diyorlar. “O enerji odaya yayılıyor, bu yüzden diğerleriyle çalışmamızı engelliyor. Sizi orada tutamayız.” Ben cevap veremedim, gündüz bile grupla çalışamayacağımı ekliyorlar.

Ayahuasca törenlerinde icra edilen şifa ilahileri için bir Quechua terimi.

Şaşırdığımı söylemek hafif kalır. Egom bundan hiç hoşlanmıyor; bu insanlar özellikle *benimle* çalışmak için dünyanın her yerinden yağmur ormanlarına gelmek için hayatlarını yeniden düzenlemediler mi? Mutlaka bazı geçici çözümler, bazı uzlaşmalar olmalı. Şamanlar kayıtsız. “Gün içinde bile” diye açıklıyorlar, “enerjiniz diğerlerini rahatsız edecek ve daha da önemlisi, onların kederlerini ve travmalarını özümseyeceksiniz. Bir *medico*’ olarak, sorunlu insanlarla çalışarak bunu çok uzun süredir yaptığınız ve bunu kendinizden temizlemek için hiçbir şey yapmadığınız belli. Ve bundan çok önce, hepimiz hayatınızın çok erken bir döneminde büyük, çok büyük bir korku yaşamış olduğunuzu hissediyoruz; henüz aşamamışsınız. Enerjinizin bu kadar yoğun olmasının nedeni bu.”

Dün geceye kadar bu şamanların benim varlığımdan haberleri yoktu. Doktor olmam dışında ne köken hikâyemi ne de dünyada yaptığım işleri biliyorlar. Ve yine de beni mutlak bir doğrulukla okudular. Yaşadığım dehşete rağmen haklı olduklarını hemen hissediyor ve anlıyorum. “Size yardım edebiliriz” diyorlar. Verdikleri güvenceye rağmen başarılı olacaklarına dair güçlü şüphelerim var. Yine de beni onların yolundan gitmeye iten ne yalnızca saygı ne de körü körüne inanç. İçimde bir şey, öyle görünüyor ki, görevden alındığım için rahatlıyor.

Önümüzdeki on gün boyunca, inzivadan adeta sosyal olarak uzaklaşıyorum. Katılımcılarla etkileşime girmedığım salondaki yemek saatleri dışında kulübenimde tek başıma vakit geçiriyorum. Neyse ki Amerikalı bir meslektaşımın becerikli ellerindeler. Ruh-sal karantinam boyunca meditasyon yapıyorum, ruhani kitaplar okuyorum, yoga yapıyorum, yağmur ormanı patikalarında yürüyorum ve tefekkür ediyorum. Garip durumuma karşı çeşitli zihinsel ve duygusal tepkiler gelip gidiyor. Ve her iki gecede bir, törensel bir kulübede tek başımayken, şamanlardan biri bana ilacı döküyor, sonra üç saatten fazla bir süre Shipibo dilinde bana, sadece bana ilahiler söylüyor. Duman üflüyor, kollarını üzerimde sallıyor, ellerini göğsüme ya da sırtıma koyuyor. Çoğunlukla kendi dilinde

İspanyolca “doktor.” (ç.n.)

ilahiler söylüyor ama ara sıra İspanyolca Katolik ilahileri de söylüyor, benim İbrani kafamın üzerinde Espíritu Santo, Santa María ve Jesús'a sesleniyor. Kâh alçak bariton derinliklerine inen, kâh ısrarcı bir nazal tenor ya da keskin bir falsetto olan sesi tarif edilemeyecek kadar esnek ve güzel. *Maloca*'nın kasvetli karanlığında bu küçük adam bir dev gibi belirliyor. Her gün kendimi daha hafif hissediyorum, zihnim daha az meşgul. Yine de o tören gecelerinin ilk dördü boyunca hiçbir görü, derin bir deneyim gelmiyor, yalnızca artan bir rahatlık ve şükran duygusu geliyor.

Beşinci ve son tören beklenen sonuçsuzluğa rağmen –bence– bitiyor, yine de kendimi arınmış ve müteşekkik hissediyorum. Tercüman Publio aracılığıyla *maestro* ile neşeli bir şekilde sohbet ediyorum. Cümlemin ortasında birdenbire kendimi minderin üzerine atıyorum – ya da daha doğrusu, ani, istemsiz bir güçle yüzüstü yere fırlatıldığımı söylemeliyim. Nihayet ilaç direksiyona geçiyor ve ben onun çaresiz yolcusu oluyorum. Sonunda, şükürler olsun ki kontrol bende değil.

Daha sonra bana yaklaşık iki saat yüzükoyun yattığımı söylediler. Bana göre iki gün geçmiş olabilir; görüntünün girdabında zaman duygusu yoktu. Bu arada Publio ve şaman bağdaş kurmuş, hareketsiz ve sessiz bir şekilde yanımda nöbet tutuyorlardı. Deneyimlediğim şeyi tarif etmeme gerek yok, hatta tarif edemem de ama bunun aşkın sevincini hatırlıyorum.

Anlatabileceğim şey, en sonunda gördüğüm şey. Devasa bulut benzeri harf demetleriyle ana hatları çizilen masmavi bir gökyüzü ekranında B O L D O G yazıyordu: Macarca “mutlu” anlamına gelen kelime. Görüntü ve onunla uyandırılan iç huzur, düşüncenin ötesinden geliyordu – hatta, bilinçdışımın ötesinden bile diyebilirim.* Hem benim ötemdeydi hem de derinden bir parçamdı, daha önce “Ben” olarak düşündüğüm her şeyi gizemli, aşkın, harika bir şeye bağlıyordu. Aynı durum –geniş ve farkında, parçalanmamış, kişisel kaygılardan arınmış– şimdi deneyimimi tekrar gözden geçirdiğimde ve (bir sonraki bölümde geri döneceğim) dersleri üzerinde kafa yorduğumda farkındalığımı dolduruyor.

* Ben genellikle İngilizce düşünür, hatta rüyalarımı İngilizce görürüm.

Okuyucu, benim rehberliğim altında bitki tedavisine girmek için şimdiye kadar seyahat eden sağlık profesyonellerine ne olduğunu merak edebilir. Birçoğunun başarılı olduğunu bildirmekten memnuniyet duyuyorum. Yardımcı liderim takdire şayan bir şekilde hareket etti. Ve tüm anlaşılır hayal kırıklıklarına rağmen ve benim isyan korkularımın aksine, insanlar benim kendimle ilgilenme konusundaki istekliliğimle onlara model oluşturduğumu fark edip bunu takdir ettiler. Bu aşırı çalışan, merhamet yorgunu, yaralı şifacıların en çok ihtiyaç duyduğu öğreti olabilirdi; kesinlikle şamanlar öyle düşünüyordu. Tapınak pek çok Avrupalıyı ve Kuzey Amerikalıyı ağırlamıştı, ancak hiçbir zaman bir grup tıbbi çalışanı ağırlamamıştı ve Shipibo şifacıları daha sonra, şaşkınlıklarını gizlemeyerek hiç bu kadar “yoğun bir grupla” çalışmadıklarını bildirdiler. “Biz de şifacılar olarak” dediler, “insanların bize getirdiği tüm acı ve travmalarla yüzleşmeliyiz, ama kendimize dikkat ediyoruz: Bu enerjileri bedenlerimizden ve ruhlarımızdan düzenli olarak temizliyoruz, böylece birikip bize yük olmuyorlar. Siz *médico*’ların da aynısını kendiniz için yapmanızı bekliyorduk. Ama hayır, anladık ki hepiniz yıllardır emdiğiniz kederler ve ağır enerjilerle buraya gelmişsiniz.”

Geçenlerde aynı inzivada olan bir doktorla konuştum, ellili yaşlarının sonlarında, Kanada Silahlı Kuvvetleri’nde yüksek bir tıbbi rütbeye sahip bir uzman. Hastaları genellikle fiziksel yaralanmalar ve TSSB’nin bir kombinasyonundan mustarip. “Şimdi işimde çok fazla neşe buluyorum” dedi bana. “Yorgundum, alaycıydım. Otuz iki yıl sonra emekli olmak için sabırsızlanıyordum. Şimdi insanlarla sığ, yapay bir tıbbi yoldan ziyade gerçek düzeyde bağlantı kurmayı dört gözle bekliyorum.” Daha pek çoğundan “Dr. Gabor”u görevden alan şamanlardan ne kadar çok şey öğrendiklerine dair benzer şeyler duydum.

Masmavi gökyüzünde Macarca “mutlu” kelimesini okuduktan sonraki sabah, Publio şamana yolculuğumu nasıl gördüğünü sordu. *Maestro* gülümsedi. “Ah” dedi, “Dr. Gabor, Tanrı ile iletişim kuruyordu.”

Bağımlılık üzerine kitabım *In the Realm of Hungry Ghosts*'un 2009'da yayımlanmasından bir süre sonra, *ayahuasca*'nın terapi amaçlı kullanımına ilişkin bildiklerim hakkında sorular almaya başladım. O zamanlar, genel olarak psikedeliklerin refahı artırma potansiyeli hakkında hiçbir şey bilmediğimden, cevap "Hiçbir şey" idi. Her zaman Batı tıp modelinin dışındaki şifa yollarını araştırmaya hevesli olmama rağmen, başlangıçta bu araştırmaları can sıkıcı buldum. Çok garip ve çok "bilinen" yeni bir şey öğrenmek istemedim. Bir psikedelik maddenin, herhangi birinin bağımlılığın üstesinden gelmesine, TSSB'yi iyileştirmesine veya hastalığa çok sık katkıda bulunan kökleşmiş kendini bastırma kalıplarının koşulsuz hale gelmesine nasıl yardımcı olabileceğini de hayal edemiyordum.

O zamandan beri, modern psikolojinin kavrayışları ve uygulamalarıyla birleşen psikedeliklerin sinerjik gücüne karşı derin bir saygım oluştu. "Saygı" çok hafif bir kelime olabilir – "hürmet" tanımını daha yakın olacaktır. Yıllar boyunca uyuşturucu kullanımı ve seks bağımlılığı ile mücadele eden insanlarla, kanserle, dejeneratif nörolojik hastalıkla, depresyonla, TSSB'yle, kaygıyla ve kronik yorgunlukla karşı karşıya kalan insanlarla ve ayrıca bütünlük, anlam ve gerçek benliklerini deneyimlemeyi arayanlarla çalıştım. Her durumda, insanlar kökleşmiş, alışılmış, kısıtlayıcı kalıplardan kurtulmanın yollarını arıyorlardı. İnsanların savunmasız ve tamamen canlı çocuk benliklerini, ebeveynlerini, sevgiyi, Tanrı'yı, hakikati, topluluğu, Doğayı aradığına tanık oldum. Herkesin aradığı her şeyi bulduğunu söyleyemem. Söyleyebileceğim şey, çoğu insanın özgünlüğe giden yolda ileriye doğru büyük adımlar attığı ve sınırlayıcı, hatta köreltici zihin kalıplarından ve davranışlarından önemli ölçüde özgürleştiğidir.

British Columbia'da ilkyardım görevlisi olan otuzlu yaşlarında bir adam bana şöyle yazdı: "Birkaç ay önceki ilk *ayahuasca* deneyimimden bu yana, bilincimde her gün bir değişim yaşıyorum. Kendi içimde ve hayvanlar da dahil olmak üzere başkalarıyla birlikte

varlığım farklı. Yaptığım her şeyi yepyeni bir bakış açısıyla görüyorum ve yaşıyorum. Başkalarının acısını hafifletmek ve kendilerini farklı bir açıdan görmelerine yardımcı olmak için yarattığım farkı görebiliyorum.” İnzivalarımızdan birine katılan New York’tan bir emlak komisyoncusu da benzer şeyler söyledi: “Günlük kapital arayışlarımda, artık diğer insanlara daha derin bir şekilde yardımcı olabileceğim yollar üzerine sık sık meditasyon yapıyorum.” Hayatı kronik ağrı ve bağımlılıkla mahvolmuş, çocuklukta cinsel istismar geçmişi olan bir kadın da şöyle yazdı: “Bugün hayatın nimetlerine ve hayatın kutsal ve değerli doğasına hayranlık duyuyorum. Şimdiye kadar hiç anlamamışım.”

Elbette, ruhsal aşkınlıktan önce, psikedelik deneyimi önce ruhun içinde bulunduğu eziyetlerin en gizli girintilerine nüfuz edebilir. Bir bitki töreninden sonra genç bir adam, “Bu gece cenin ağrımı yaşadım ve sonra onu göklere bıraktım” dedi. “İlaçtan beni oraya, en derin, en temel ıstırabıma götürmesini istiyordum ama olmadı. Bu gece birdenbire oradaydım, kendimi rahimde hissediyordum ve sanırım şimdiye kadar hissettiğim en şiddetli acıydı. Berbattı. Beni tamamen tüketti. Elimden geldiğince onunla kaldım çünkü deneyimlemem gereken şeyin bu olduğunu biliyordum. Sonra oradan çıktım ve hiç tereddüt etmeden o acıyı göklere saldı. Hatırlayabildiğim en kötü duygudan çıkıp şimdi en neşeli duygulardan birini yaşadım.”

Michael Pollan’ın *Zihninizi Nasıl Değiştirirsiniz?: Yeni Psikadelik Bilimi Bilinçlilik, Ölme, Bağımlılık, Depresyon ve Aşkınlık Hakkında Bize Ne Öğretir* adlı kitabı, birçok insanın gözünü psikadeliklerin iyileştirici olasılıklarına açtı. Çok satan yazar bana, “İnsanlar bir şeye aç” dedi. “Bunun ne olduğunu söylemek çok zor ama bana öyle geliyor ki insanlar hayatlarında kesinlikle manevi bir boyut arıyorlar. Ayrıca çok yüksek düzeyde akıl hastalığımız var: İnsanlar her şekilde acı çekiyor ve mevcut akıl sağlığı tedavileri tamamen yetersiz, uygun değil.”

Pollan, *New York Times* tarafından yılın en iyi on kitabı arasında gösterilen kitabının tıp dünyasından alacağı tepkiden ürktüğünü kabul etti. “Psikiyatriden, akıl sağlığı hizmetlerinde çalışan

insanlardan çok fazla direnç olacağını düşünmüştüm” dedi. “Ama dolabın, ecza dolabının etkili ilaçlar, etkili şifa yöntemleri bağlamında ne kadar boş olduğunu biliyorlar. Psikedelik tıbbın bu rönesansı, kitabı yazarken hayal ettiğimden çok daha acil ihtiyaç olduğu bir zamanda geliyor.” Araştırması *ayahuasca*, peyote, tütün ve mantar gibi geleneksel törensel bitkileri; aynı zamanda psikedelik LSD (veya asit) ve MDMA (popüler olarak ecstasy, E veya Molly olarak bilinen psikoaktif ilaç) gibi modern insan yapımı maddeleri de içeriyordu ve her ikisi de terapötik ortamlarda cesaret verici sonuçlarla giderek daha fazla inceleniyor.

“Psikedelik” kelimesini genellikle “aklı karıştıran” gibi terimlerle eş tutarız, ancak etimolojisine bir göz atmak bizi hedefe yaklaştırabilir. Sözcüğü Yunanca “ruh” anlamına gelen *psyche* ve “ortaya çıkarmak, görünür kılmak” anlamına gelen *deloun* sözcüklerinden türeten İngiliz psikiyatr Humphry Osmond, bunun “zihni görünür kılma” anlamına geldiğini kastetmişti. Başka bir deyişle, zihni değiştirmek ve hatta “genişletmek” değil, bilinci kendi kendine ifşa etmek.* Psikedeliklerin terapide kullanımı uygun ortam, doğru niyet ve rehberlik gerektirir. Bu kesinlikle çok önemlidir: Bu koşullar olmadığında, psikedeliklerin kullanımı çok sık bir *Sihirbazın Çırağı* kâbus senaryosuna sebep olabilir. Tersine, ustaca yönetilen seanslarda ve güvenli koşullarda psikedelikler, insanların hayatları boyunca çaresizce kaçmaya çalıştıkları acı ve kederleri ortaya çıkarabilir ve kabul ettirebilir; ayrıca, genellikle koşullanmış kişiliğin yapısının altına gömülü olan, hayatta olmanın özündeki huzuru, neşeyi ve sevgiyi, nitelikleri ortaya çıkarabilir.

Zamanımızda psikedelik terapilerin yeniden canlanmasının ardındaki araştırma ve bilimle ilgilenen okuyucular, Pollan’ın kapsamlı kitabına veya sürekli uluslararası düzeyde yayımlanan birçok bilimsel çalışmasına başvurabilirler.¹ Burada yalnızca, katılımcı, doktor ve şifacı olarak on yıldan fazla bir deneyimden sonra, keşfettiğimiz zihin-beden birliğine dayanan olasılıklardan fazlasıyla etkilendiğimi söyleyeceğim. İnsanların pornografi, sigara, alkol ve

Daha yeni türetilen ve yalnızca bitki ilaçları için geçerli olan başka bir kelime, kelimenin tam anlamıyla “ile ilahi olmak” anlamına gelen “enteojenik”tir.

uyuşturucu dahil her türlü bağımlılıktan kurtulduğunu gördüm; depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarından; multipl skleroz ve romatizmal hastalıklar gibi fiziksel durumlardan.

Mee Ok'u hatırlayın; 5. Bölüm'de yer verdiğim, travma geçirmiş, cinsel istismara uğramış, evlat edinilmiş, ilerlemiş skleroderma teşhisi konmuş, kendi deyimiyle acı verici bir şekilde "mumyalanmış" vücudunu yardım almadan hareket ettiremeyen, Boston'da evlat edinilmiş Koreli. Batı tıbbının yardım edemediği, adeta can çekişen kadın, bir noktada acıdan akla gelebilecek tek kurtuluş olarak ölümü arzuladı. Bir akşam, Mee Ok bir şekilde elde ettiği *ayahuasca*'yı tek başına aldı. O gece, aylardır ilk kez yatağından çıkabildi, ayağa kalkabildi ve kendi başına yürüyebildi. Dönüştürücü bir deneyimdi. "Kendimi Mandy' olarak görmek ve fiziksel bedenimle özdeşleşmek yerine" dedi bana, "yani demografim, ırkım, cinsiyetim ve bunların hepsi yerine, bitki tüm bu unsurları çıkardıktan sonra hâlâ orada olacak, kendimde daha derinde, bir öz görmeme yardımcı oldu.""

Mee Ok o zamandan sonra inzivalarımdan birine katıldı ve başka şekillerde terapi ve fizik tedavi gördü. 5. Bölüm'de bahsettiğim gibi artık bağımsız olarak hareket ediyor, fiziksel olarak aktif ve şu anda otobiyografisini yazıyor. "Daha önce, çok hastayken" dedi, "her şeyi, hayatın tamamını sadece benim başıma gelmiş gibi görüyordum. 'Bu benim kaderim; ben öleceğim. Bunda hiç söz hakkım yok.' Ve benim hiç söz hakkım olmamıştı... Bütün bunların arkasında bir sebep olduğunu görünce anlam aramaya koyuldum. Bu benim için büyük bir kavramsal değişimdi. Hayatımda yaşadığım tüm bu travmaların anlamlı olabileceğini ve yaşamam gereken hayatı seçebileceğimi fark ettim. Ve böylece bu travmalar

Mandy, Mee Ok'un İngilizleştirilmiş adıydı. Kendini geri kazanmasının bir kısmı, orijinal Korece adını geri almaktı. Artık tıpla olan bağına onurlandırmak için Icaro soyadını kullanıyor.

Mee Ok ne kadar çaresiz durumda ve tecrübesi her ne kadar ona yardımcı olmuş olsa da kimseye bitkiyi kendi başına almasını asla tavsiye etmem. *Ayahuasca*, güvenilir uygulayıcılarla törensel bir bağlamda en iyi şekilde deneyimlenir. Bu, güvenlik için ve aynı zamanda, bitkinin zengin bir uygulamalar bütününe parçası olarak görüldüğü, özellikle kendi yöntemlerine yeni başlayanlar tarafından geçici olarak tüketilmediği, geleneğin kendisinin bütünlüğü içindir.

da yönetilebilirdi, oysa daha önce onlara erişemiyordum bile. Çocukluğumun çoğunu hatırlayamıyordum. *Ayahuasca*, yavaş yavaş bu hatıraların çoğunu ve unuttuğum tüm o şeyleri açtı: Çocukken kim olduğumu ve gerçekte kim olduğumu.”

Mee Ok’un Boston’daki aile hekimiyle konuştum, o da tıbbi geçmişini ve iyileşmeyi doğruladı; kendisi de bir doktor olarak bunu açıklayamıyordu. Yine de bedenzihin bilimi açısından, bunda mucizevi ve hatta kafa karıştırıcı hiçbir şey yok. Mee Ok, gerçek benliğiyle yeniden bağlantı kurduğunda –onun durumunda bir bitkinin yardımıyla, ancak prensip geneldir– travmanın sınırladığı kişiliğinden sıyrılmayı başardı. Kendini şartlandırılmış inançlar, davranışlar ve duygular dizisinden ve dolayısıyla bunların dikte ettiği fizyolojik tepkilerden kurtarmaya başladı. Vücudu –sinir sistemi, bağışıklık sistemi ve dokular– tarif ettiğimiz yollar boyunca onun peşinden gitti.

Şifa dünyasının ötesinde, pek çok kişi psikedelikleri dönüştürücü öğretmenler olarak görüyor. Kesinlikle, orijinal bağlamlarında, bitki ilaçlarına tedavi ve ağrıkesiciden çok daha fazlası için başvurulmuştur ve başvurulmaktadır: Şamanlar, topluluk rehberliği, avlanma ve hava durumu döngüleri hakkında kehanet, atalarla iletişim kurmak ve savaşan hizipler arasında barış yapmaya yardımcı olmak ve en temel olarak sadece yollarını bilmek ve öğrenmek için bu bitkilerin ruhlarına danışmışlardır. Standartlarımıza göre psikedelik olarak kabul edilmeyecek birçok çiçek, çalı ve ağaç da dahil olmak üzere her bitkinin, özümsemesi için yıllarca özverili uygulama gerektirebilecek kendi müfredatı ile aktaracak kendi bilgeliği olduğu düşünülmektedir. Antropolog Wade Davis, takdirini abartılı bir şekilde aktarıyor. “Gençlere her zaman anne babalarımızın bu maddelerden çok korktuklarını söylerim; bilirsiniz, bize ‘Bunu almayın’ diye bağırırlar. Asla aynı şekilde geri dönmeyeceksin!” Ama bütün mesele zaten buydu. Bu anlamda, bu maddelerin hayatımda ne kadar katalizör ve ne kadar değerli

oldukları konusunda çok açığım. Bildiğim bir şey var ki bu ilaçlar, doğal dünyayla olan bağlantımızı, sadece kitap okuyarak bir milyon yılda asla gerçekleştiremeyecek bir şekilde anlamamı sağladı.”

Psikedelikler nasıl bu kadar güçlü dönüştürücü etkiler gösterebilir? Keşfetmekte olduğumuz zihin-beden birliği aracılığıyla ve onların, yaşamlarımızı yönlendiren birçok duygu ve motivasyonun farkındalıktan gizlenerek yaşadığı bilinçdışına erişme gücü aracılığıyla. Sigmund Freud bir keresinde rüyaların bilinçdışına giden kraliyet yolu olduğunu söylemişti. Psikedeliklerin daha da doğrudan bir yol olduğu söylenebilir. Çokdisiplinli Psikedelik Çalışmaları Derneği’nin kurucusu ve yönetici direktörü Dr. Rick Doblin, psikedelik tedavi yöntemlerinin araştırılmasına öncülük etmiştir. Geçenlerde konuştuğumuzda Doblin bana, “Bilinçli zihinle bilinçsiz zihin arasında bir zar vardır” dedi, “dikkatimizi verdiğimiz şey ile daha derin düzeylerde ne düşündüğümüz ve hissettiğimiz arasında. Psikedelikler, daha fazlasının ortaya çıkması için bu zarı açar. Her madde bunu farklı bir şekilde yapar. Hem sizi bastırılmış ya da görmezden gelinen parçalarınıza bağlar hem de kendinizin, ego benliğinizin ötesindeki daha geniş dünyayı görebilirsiniz.” 1600’lerin Kopernik devrimine bir benzetme yaptı. “Evrenin merkezi olduğumuza egomuzla inanma eğilimindeyiz” diye açıkladı. “Psikedelikler bunun yerini alıyor ve herhangi bir bireyden çok daha büyük bir şeyin parçası olduğumuzu ve bu birliğin zamanda geriye ve ileriye gittiğini görüyoruz. Bizi alışılmış kalıplarımızdan çıkarabilirler. Artık olaylara ‘ben’ perspektifinden bakmadığınızda, yeni açığa çıkan bir potansiyel ve bağlantı duygusu hissedersiniz.”

Bitkisel maddeler ve sentetik psikedelikler, kelimenin tıbbi anlamıyla “ilaç” değildir. Antidepresan Prozac veya kolay erişilebilir aspirin veya kodein gibi bir hap, onu aldığınız sürece biyolojik durumunuzu –fizyolojinizi– değiştirmeyi amaçlar. Koşullara bağlı olarak, bu iyi bir şey olabilir veya olmayabilir, ancak bu tür farmasötik tedaviler temel nedenlere ve bilinçdışı dinamiklere ulaşmak için tasarlanmamıştır. Psikedelik ilaçların sizi değişen bir fizyoloji durumunda tutmak için günlük olarak alınması amaçlanmamıştır.

İdeal olarak, ister *ayahuasca*'da olduğu gibi bir seremonide veya MDMA'da olduğu gibi bir terapi seansında olsun, onları yuttuktan çok sonra, kendinizle ve dünyayla yenilenmiş bir ilişkiye girmenizi kolaylaştırmaya yardımcı olabilirler. Gerçek bir şekilde, bu deneyimler beynin duygusal aygıtını yeniden ayarlar. Örneğin, psikedelik kullanımının erkeklerin yakın partner şiddeti uygulama olasılığını azalttığını gösteren yakın tarihli bir araştırmaya hiç şaşırmadım.²

Tüm söylenenler bir yana, ben bir psikedelik müjdecisi değilim. Bazı meraklıların düşkün hayallerinin aksine, ne bitki bazı ne de imal edilmiş psikedelik ilaçlar kendi başlarına sağlık hizmetlerini veya genel olarak insan bilincini değiştirmeyecek. Bu, en azından sadece ana akım tıp ideolojisinin genişlemesini değil, geniş çaplı sosyal değişimi de beklemek zorunda kalacak. Sunabilecekleri her şeye rağmen, şu anda psikedelik tedaviler ezoterik, pahalı ve zaman alıcıdır. Hem pratik hem de kültürel nedenlerle çoğu insanın erişiminin ötesinde kalmaya mahkûmdurlar. Ancak onları dışlamak, Batı tıbbının karşısında büyük ölçüde çaresiz kaldığı birçok endemik durum için iyileştirme potansiyellerini göz ardı etmek, ihmal olur.*

Etkileri ne kadar harika olursa olsun, bizim amaçlarımız için bitki ilaçları ve diğer zihni açığa seren maddeler sadece kendi içlerinde ilginç değil, aynı zamanda modern bilimin ancak şimdi yettiği beden-zihin ilkelerinin güçlü elçileridir. Aktardıkları dersler, insan ruhunun boyun eğmezliğine ve madde olsun ya da olmasın, hayat bize ne getirirse getirsin, gücünün kilidini açma olasılığına tanıklık ediyor. Artık her kıtada, görünüşe göre kayıt altına alınmış olan her çağda insanların şifayı, bilgeliği ve ruhsal farkındalığı desteklemek ve hatta kültürü nesiller boyunca aktarmak için dünya denen eczacıdan yararlandıklarını biliyoruz.

Diğer pek çok kişi gibi, ben de şu anda yürütölen çalışmaların, katı ekonomik gerekçelerle bile, bu tür tedavilerin uygun maliyetli olabileceğini kanıtlayacağından eminim; örneğin, birini TSSB gibi bir şey için ömür boyu ilaç tedavisine devam ettirmenin masrafını düşünün.

Psikedelik tıp, Amerika'nın güneybatısındaki yerleşimci sömürgeciliğinin amansız, soykırımsal genişlemesine meydan okuyan son büyük Amerikan Yerlisi savaşçı liderlerinden birinin hayatında büyük bir etki yaratmaya başladı. Parlak Komançi şefi Quannah Parker, kaçınılmaz yenilgisinden ve halkının sürekli küçülen bölgelere aşağılayıcı bir şekilde hapsedilmesinden sonra teselli için ruhani yollara döndü. Daha sonra Amerikan Yerlileri Kilisesi olacak olan şeyin öncüsü olarak çöl kaktüsü peyote ile çalıştı. Yerli uygulamaların tipik bir örneği olarak dinle değil, maneviyatla ilgileniyordu. Bir keresinde, "Beyaz adam kilisesine gidip İsa hakkında konuşuyor" demişti, "Kızılderili ise çadırına giriyor ve İsa ile konuşuyor."³

Peru ormanındaki "Tanrı ile paydaşlığımdan" sonra, Quannah Parker'ın ne demek istediğini hissedebildim.

BÖLÜM 32

GERÇEK BİR ŞEY OLARAK HAYATIM: DOKUNAKLI RUH

*Nihayetinde dünyaya verdiğiniz en büyük hediye,
kim olduğunuzdur – hem hediyeğiniz hem de içinizdeki
potansiyeli kullanmaktan doğan doyumunuzdur.*

– A.H. Almaas, *Being and the Meaning of Life*

2019’da Peru ormanındaki berrak-mavi-gökyüzü anı-
ma kadar, maneviyat benim için çoğunlukla söy-
lenti, teori veya kavram olarak ya da hem hüzünlü hem de arzu-
lu belirsiz bir özlem olarak vardı. Raflarca kitap tüketmiş olmama
ve hatta bu konuda açıkça konuşabilmeme rağmen mucize, gi-
zem ya da “her türlü kavrayışı aşan huzur” gibi hikâyeli durum-
larla hiçbir zaman doğrudan karşılaşmamıştım. İnsanlığın ger-
çek, ifşa edici dönüşüm potansiyeline olan inancım, samimi olsa
da bana büyük ölçüde ikinci elden gelmişti; bu inancı kendi de-
neyimlerime kadar izleyememiştim. Kesinlikle herhangi bir deist
inançtan ya da örgütlü dinsel türdeki adanmışlık uygulamaların-
dan kaynaklanmamıştı. Bununla birlikte, Peru’da öğrendiklerim
bu olasılık sezgilerine deneysel bir içerik kazandırdı. İnancın öte-
sine geçti ve şifanın özüne temas etti.

Gerçek inançlar bir yana, şamanın hiç şaşırmadan, “Dr. Gabor,
Tanrı ile iletişim kuruyordu” demesine yol açan gözlemine sade-
ce âmin diyebilirim. O sabah aşkın bir şey *oldu*: İçimde, çok uzun
süredir imzamın bulunduğu “ben”in ötesinde olan şeyle gecik-
miş bir buluşma. Kimliğimin kendi kendini sınırlayan biyografik

yükünden bağımsız, geniş bir bilinç alanı olarak kendimin farkında olduğum bir alana dokundum. Şamanın rehberliğindeki ilaç –ve bir o kadar da önemlisi, içsel hazırlık günlerim– beni her zamanki referans çerçevelerimin dışında o kadar açık bırakmıştı ki ona erişebileceğimi hayal bile edemezdim. Shakespeare’in Hamlet’i bu tür bir bilgiye sahipti: “Gökte ve yerde daha çok şey var, Horatio, / Senin felsefende hayal ettiğinden çok.”

Geriye dönüp baktığımda, bu deneyimin bana yeni inançlar aşılaktan çok kişiliğimin aşırı dinsel mezheplerin teistik kesinlikleri kadar köktenci olabilen militan inançsızlığını gevşetip çözdüğünü görüyorum. Aktör ve aktivist Ashley Judd’un bu gerçek olmayan inanç sıçraması için müthiş bir sözü var: “İnanmadığın bir Tanrı’ya teslim olmak.”

Peru’da öğrendiğim ilk şey şu –ve burada doğrudan öğrenmeyi kastediyorum, bilgi yığınının daha fazla gerçek yığmayı değil– bu şifa, düşünen zihnin kaptan köşkünün dışındadır. Bir kere, zihin doğası gereği bölünmüş bir evdir: Kişiliklerimiz sürekli kendileriyle çelişir. Benim durumumda, bir yanımda her zaman, teorik de olsa bir gün, bir şekilde, bir “aydınlanma” anı, büyük bir “A-ha” yaşayabileceğim umudunu taşıyordu, diğer yanımda ise sinikliği ve karamsarlığı körükleyerek kaçak yolcu gibi saklanmıştı. Ruh, tam tersine, kendisiyle birdir. Zihnimiz, öğrenilmiş bilgimiz, hatırlamaya değer iyileştirme ilkelerini saklayabilir ve hatta bizi iyileştiren deneyimlere yönlendirmeye yardımcı olabilir. Bu güvenilir koruyucular kendilerini kapıda geri çekmek zorunda kaldıklarında ve daha az sofistike, daha savunmasız, zırhlı kesinliklerden sıyrılmış bir unsurun içeri girmesine izin verdiğinde sonuna kadar gitmeyi istersek bunun zamanı gelecek.

İkincisi, bunu planlayamayacağımı öğrendim. Tam tersi, beni o ana getiren olaylar dizisi, yaptığım her planı yerle bir etti.

I. Perde V. Sahne. Shakespeare’in zamanında “felsefe” rasyonel, bilimsel bir düşünceyi işaret ediyordu.

Ruhlar âlemine girmem, ancak kontrol illüzyonundan vazgeçtiğim ve her şeye tamamen teslim olduğumda gerçekleşebilirdi. Gündemimin baltalanmasına istekli olmam, benim katılımımdı, gizem masasına oturmam için gerekli olan giriş izni.

Üçüncüsü ve yakından ilişkili olan, birkaç zor şey yapmam gerekmesiydi: lider ya da şifacı kimliğimden vazgeçmek; kendi dönüşümüne zaman ve enerji ayırmadan başkalarına yardım etme alışkanlığımı bir kenara bırakmak ve beklenen rolden uzaklaşmamdan kaynaklanacağından korktuğum kişisel eksilmeyi kabul etmek. En büyük zorluk, tehdit altındaki egomun küskün protestolarını geride bırakmaktı: “Bu insanları hayal kırıklığına uğratabilirim; onca yolu *benimle* çalışmak için geldiler.” Kimliğim, hayatım boyunca tutunduğum persona, tamamen altüst olmuştu. Yapabileceği tek şey teslim şartlarını müzakere etmektir.

Hayat, bilgeliğiyle beni hiçbir kontrolün olmadığı bir konuma getirmişti. Tek seçeneğim, bırakıp güvenmektir –başkalarına güvenmek, kendime güvenmek ve hepsinden önemlisi, hayatımın aniden aldığı yöne güvenmek– ya da güvenmemek. Daha önceki anlarda benim tercihim olmayabilecek olumlu bir seçim yapmak, güçlü bir şifa deneyimi, bir zarafet dokunuşu olasılığını açtı. Bırakmanın iyileşmeye *neden olduğunu* söylemeyeceğim –lütuf böyle çalışmıyor, anlayabildiğim kadarıyla– ama bu bir önkoşuldu. Yetmiş beş yaşında nihayet bunu yapmaya hazırdım.

Herkes şamanlarla veya psikotrop bitkilerle çalışmayacak veya çalışmamalı; nispeten az sayıda insanın böyle bir fırsata sahip olması muhtemel. Bu önemli değil. Alışılmadık koşullar altında da olsa benim özel deneyimim, bu kitabın keşfine rehberlik eden ve herkesin erişebileceği evrensel şifa ilkeleriyle doluydu: kabullenme, kimlikten sıyrılma, koşullu zihnin ve paradoksal olarak katı kontrolden vazgeçme isteğinden kaynaklanan gerçek eylemliliğin kınamalarına karşı içsel rehberliğe güvenmeyi seçmek. Ben yapabiliyorsam herkesin, yani kendilerini şifalandırmaya adanmış ve bunun tersi yerine kendilerine talimat vermesine izin veren herkesin yapabileceğine ikna oldum.

Peru'daki şamanlarla olan deneyimim de bana şifanın ne olmadığına dair bir şeyler öğretti. Yıllarca iyileşmek için –başkalarında gördüğüm gibi– anıtsal bir katarsise yol açan salıvermeden geçmem veya zorlu geçmişi yeniden yaşamak ya da kurtarmak için bir şekilde zamanda geriye yolculuk etmem gerektiğine dair sabit bir fikrim vardı. Evet bu formu alabilir, ancak zorunlu değil. Bir kez daha değişmesi gereken (ya da değişebilen) geçmiş değil, sadece kendimizle şu andaki ilişkimiz. Minderin üzerine yüzükoyun yatarken –zaman zaman hem güldüğüm hem de ağladığım söylendi– çocukluğumun tam da olduğu gibi geçtiğinin, hiçbir şeyin bunu değiştiremeyeceğinin, büyükannemle büyükbabamın ölümüne gitmiş olmalarının asla değişmeyeceğinin derinden farkındaydım. Ayrıca bunların hiçbirinin doğuştan hakkım ve özüm olan, her zaman var olan ve her zaman mümkün olan huzura müdahale edemeyeceğini veya dağıtamayacağını da biliyordum. Sadece benim değil: Kimsenin. Kabul etmenin ötesindeydi. O anda, olduğu ve olması gerektiği gibi mevcutken, kabul edilecek bir şey olmadığını biliyordum - memnuniyetle kabul etme duygusu dışında.

Peru'dan önce bile, sadece gözlem ve sezgi yoluyla da olsa insan olmanın görüldüğünden daha fazlası olduğunu ya da ruhani usta Eckhart Tolle'nin dediği gibi "Ben'in karşıladığından" daha fazlası olduğunu fark etmiştim. Kanıtlamak şöyle dursun, kökleşmiş ayrılık duygusuyla egoik zihnin kavrayabileceğinden daha büyük bir şeyin parçasıyız ve buna doğuştan sahibiz. Davranışçı psikolojinin kurucusu John Watson 1928'de "Hiç kimse bir ruha dokunmamış veya onu bir test tüpünde görmemiştir" diye yazmıştı – ve beş duyu söz konusu olduğunda haklıydı. Ama biz Batı'da pek de tam olmayan bir duyu destesiyle oynuyoruz: Duyularımız, Dylan'dan ödünç alırsak ruhani ustaların ve Yerli kültürlerin her zaman geliştirdiği daha incelikli duyulardan sıyrıldı. Budist meditasyon öğretmeni Jack Kornfield bana "Bölünmüş bir

1965 tarihli, "Mr. Tambourine Man" adlı şarkısından.

dünyada yaşıyoruz” dedi, “ve bu yüzden ruhumuz da bölünmüş durumda. İşe giderek para kazanıyoruz, spor salonunda bedenimize bakıyoruz, belki terapide biraz ruhumuza bakıyoruz, konse-re gittiğimizde sanat yapıyoruz ve kiliseye, sinagoga veya camiye yahut buna benzer bir şeye giderek kutsal olanı yapıyoruz. Sanki kutsal olan yaptığımız işten veya yaptığımız müzikten bir şekilde ayrılmış gibi, hepsi bölmelerde duruyor.”

Adsız Alkolikler gibi programların en eski ve çoğu kişi için en zorlu adımlarından biri, bu terim ne anlama gelirse gelsin, kişinin hayatını daha yüksek bir gücün bakımına emanet etmesidir. Bilsek de bilmesek de hepimiz kendi yüksek gücümüzü ararız. Özlem birçok şekilde kendini gösterir: ait olma arzumuz; hayattaki amacımızı bilme dürtümüz; koşullanmış, benmerkezci kişiliklerimizin sınırlamalarından kaçma dürtümüz; aşkın deneyimlere dair zevkimiz. Ne yazık ki kültürümüzde bize, kendimizi geçici dışsal şeylerle doldurarak tatmin aramamız öğretili. Bu yapılamaz, çünkü içimizde eksik olan şey dışarıdan doldurulamaz. Bizi takip eden boşluk, en derin benliklerimizle teması kaybettiğimiz yerlerden kaynaklanır. Bir akıl hocası olarak adlandırdığım için şanslı olduğum A.H. Almaas, bu kopuk bağlantıları “delikler” olarak adlandırıyor. “Kendimize deliklere katlanma ve diğer taraftan onlardan geçme izni vermek artık daha zor, çünkü toplumdaki her şey buna karşı. Toplum öze karşıdır. Çevrenizdeki herkes, nereye giderseniz gidin, boşlukları doldurmaya çalışıyor ve siz sizinkini aynı şekilde doldurmaya çalışmazsanız insanlar kendilerini tehdit altında hissediyorlar.”¹

“Toplumu bir düşman olarak görmüyorum” diye belirtti bir konuşmamızda. “Toplum daha çok uyuyor gibi. Sadece bilmiyor. Bununla ilgili bazı bilgiler, içimizde her zamanki fiziksel şeyden daha fazlası olduğuna dair en azından bir farkındalığın olduğu din aracılığıyla ortaya çıkabilir. Manevi dürtü insanda bir noktada uyanır. Uyandığında gizemlidir: Bazen kendi kendine uyanır; bazen dışarıda olan bir şeyle, birini dinleyerek veya bir kitap okuyarak tetiklenir. Ruhsal dürtü ya da merak uyandığında, insanoğlu toplumun normalde anladığı, tanıdığı ve uygulamaya çalıştığı

sınırlamaların ötesinde ne olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için can atar.”

Maneviyat hem tanımlamaya hem de reçeteye meydan okur. Orada sayısız yol var; bunlardan bazıları farklı insanlarda diğerlerinden daha fazla yankı bulur. Huzursuz zihnimin tolere edebileceği kadar uzun süreli meditasyon denedim. Bir keresinde on gün boyunca suskun bir tefekkür içinde oturdum; bir daha asla. O zamanlar bazı faydalar görmüş olsam da benim tarzım olmadığı ortaya çıktı. Yoga, kısa meditasyon seansları, ara sıra psikedelik deneyim, tefekkür sessizliği, birçok inanç ve disiplinin ruhani klasiklerini okumak ve çağdaş ustaları dinlemek daha derin gerçeklere doğru yol alırken yardımcı oldu. Bazı arayıcılar, yukarıdakilerin hiçbirini seçmezler ve ruhla yakınlaşma yolunu tamamen kendi haritalarını çizerek, hatta tesadüfi yan yollarla bulurlar. Mesele büyük bir “A-ha” meselesi değil, zihni tutan ama içeriğiyle kendini karıştırmayan bilincin –ani ya da kademeli, nasıl olursa olsun– ortaya çıkmasıdır. Güney Indiana’nın Apalaş Dağları’na komşu bölgesindeki bağımlı insanlarla yaptığı çalışmalarda ruhsal açılımlardan payına düşeni alan meslektaşım doktor Will Cooke, bana “Herkesin içindeki bu kıvılcım, açığa çıkmayı bekleyen o parıldayan benlik, işte bu hayatın onlara yapıştırdığı tüm bu yığınlarla dolu, istiflenmiş ve bu yüzden parlamıyorlar. Ama her seferinde birazını uzaklaştırıp kim olduklarını ortaya çıkarırsak, her zaman güzel bir şey olur.”

Ruh özlemi, Amerikalı gazeteci ve yayıncı Michael Brooks tarafından 2020 yazında, otuz altı yaşında zamansız ölümünden kısa bir süre önce özetlenmişti. Kalbi, mizahı, gerçeğe ve adalete olan bağlılığı nedeniyle geniş çapta yası tutulan Brooks yurtiçinde ve uluslararası alanda, ruhani çalışmaya daha derin bir şekilde girmişti. Kız kardeşi Lisha, ölmeden bir gün önce, ruhun farkındalığının artması üzerine şunları söylediğini aktardı: “İçimde uzay ya da okyanus gibi bir ferahlık hissediyorum.” Gerçekleşme ve kendimize dönme çabasını belirginleştiren sözlerle, bu hissedilen duyguyu beslemeye ve genişletmeye olan bağlılığını ifade etti. “Önümüzdeki haftalarda” diye yazdı, *“beni benden ayıran şeylerden*

kendimi ayırmaya devam etmenin ne anlama geldiğinin mekaniği üzerinde çalışmak istiyorum. İçeridekini hatırlamak istiyorum.”

Ashley Judd, iyileşmek için kendi benzersiz yolunu çizdi. Film kralı Harvey Weinstein’ın müzmin cinsel yırtıcılıklarını yüksek sesle dile getiren ilk kadınlardan biri olan Judd, alkolizmle ve işlenmemiş yasla dolu bir ailede yaşamın erken dönem izlerini uzun süredir taşıyordu. Ona göre, “inanmadığı” bir Tanrı’ya teslim olmasına izin veren lütuf, kısmen doğal dünyayla samimi bir karşılaşmadan kaynaklandı. Konuştuğumuzda, “Great Smoky Mountains Milli Parkı’nda bir dereye oturuyordum” diye hatırladı, “dereden bir sürü kelebek geliyordu, güneş sudan parlıyordu ve her şeyin yolunda olduğunu biliyordum. Zamanın askıya alındığı o aydınlanma anlarından biriydi; ben iyiydim, yalnızdım ve her zaman yalnız kalabilirdim ama her şey yolundaydı.” Judd, eski şeyler ortaya çıktığında bile, o anın hatırasının, onun şifa yoluna olan bağlılığını güçlendirecek ve hatta süreci kolaylaştıracak şekilde onun için canlı kaldığını söyledi. “Biraz mizah olabilir” dedi kıkırdayarak. “Daha önce kıcını tekmelemiştim. İyi olacağım.”

Kanadalı Olimpik bisikletçi ve kaykaycı Clara Hughes’un Doğa ile karşılaşmasında bulduğu mesaj da “İyi olacağım”dır. Tarihte hem Yaz hem de Kış Olimpiyatlarında birden fazla madalya (toplam altı) kazanan tek atlet olan Hughes, kendisi için bir konuşmacı ve öğretmen olarak yeni ve yoğun bir kariyer ile başkalarına şifa ve ilham verici mesajların taşıyıcısı olarak yeni bir kimlik yaratmıştı. Derin depresyonla kendi acı verici mücadelelerinin ardından bir uyanış yaşadı. Hayat dolu kırk yedi yaşındaki o insan bana, “Sıkıştığımı fark ettim” dedi. “Her şeyi tekrarlıyordum. ‘Bu sağlıklı değil’ diye hissettim. O ben değilim. Bir hayat bulmam gerekiyordu... 2017’de, 22 Mart’ta her şeyi bıraktım. Topluluk önünde konuşmayı bıraktım, olduğum yönetim kurulundan ayrıldım, sadece durdum ve yürümeye başladım.” İçsesini takip ederek yeni bir tutkuyu kucakladı: Uzun mesafeli yürüyüş, bu son bölümün başlığına yepyeni bir anlam kazandıran bir arayış, “Bütünlüğe Giden Yollar” Son üç yılda her yılın yaklaşık altı ayını yürüyerek geçirdi.

Pek çok faydalı etkisinin yanı sıra, bu uzatılmış hac yolculukları, Hughes'u iyileşme arzusuyla mükemmel bir uyum içinde şimdiki ana getiriyor. "Yürüdüğümde" dedi canlı bir sesle, "yarın yok. Dün gitti... sadece burası ve şimdi var. Ormanın, dağların, suyun konuşmasını dinliyorum. Seslerini duyuyorum. Ağaçlar aile oluyor. Kayalar bildiğiniz canlı varlıklara dönüşüyor ve görmekten mutlu oluyorsunuz." Yürümek, dirençli olmanın ne anlama geldiğine dair ona yeni bir duygu da aşıladı. "Her şeyin, yüzeye çıkan her zor şeyin içinden nefes alabildiğimi hiç şüphesiz biliyorum. O an aklıma ne gelirse gelsin... Oturabilirim, yazabilirim, resim yapabilirim, bahçecilik yapabilirim, bulaşıkları yıkayabilirim. Kendimi nefesime geri getirebilirim ve iyiyim. İyi olacağım ve bu benim." Çizim ve bahçıvanlıkla ilgili kısmı söylediği için memnun oldum, çünkü çok azımız vahşi doğaya onun kadar destansı bir şekilde yolculuk edecek. Ama bizi kendi doğamıza geri götüren, aletler ve dijital saplantılar tarafından engellenmez herhangi bir aktivite –ki bu elbette Doğanın geniş kapsamlı bir ifadesinden başka bir şey değildir– bir ferahlık kaynağı olabilir.

Doğa, çok sayıda ameliyat ve kemoterapinin ardından V'nin metastatik rahim kanserinden iyileşmesinde önemli bir rol oynadı. Yazar ve aktivist V bana "Eskiden Doğa beni dehşete düşürürdü" dedi, "ta ki çok, çok hastalanana kadar ve sonra duydum – Annenin beni taşraya gelmem için çağırdığını duydum. 'Gelmen gerekiyor' der gibiydi." Hastane odasının penceresinin dışında saksıda tek başına duran bir ağaçla başlamış. "O ağaca âşık oldum" dedi hatıranın getirdiği gülümsemeyle. "O noktada çok hastaydım. 30 kilo vermiştim, hayatta kalıp kalamayacağımı bilmiyordum ve o ağaca bakıp kendi kendime 'Aman Tanrım, ölümü beklerken her gün bu ağaca bakmak zorunda mı kalacağım?' diyordum. Ve o ağacın benimle konuşmaya başladığı o ilk gün... *Vay canına* dedim! *Yapraklarının nasıl olduğunu gördüğümü hiç sanmıyorum...* Ve ertesi gün, *Kabuk!* Ve ertesi gün, *Gövde* gibiydi! Kelimenin tam anlamıyla, artık insanların benimle konuşmasını istemiyordum, insanların yanıma gelmesini istemiyordum – sadece bu ağaçla olmama izin versinler; bu ağaç ve ben burada harika bir şey yaşıyoruz.

O odada bulunduğum son gün ağaç çiçek açtı, beyaz çiçekler açtı. Bu, dönüşümümün başlangıcıydı.”

Bunların hiçbiri dünyanın Yerli halkları için haber değeri taşıyor; Doğa ile birlik ezelden beri bu tür kültürlerin temel direği. Kuzey Amerika’nın orijinal uluslarının, kimliklerinin ayrılmaz bir parçası olan hayat veren topraklardan acımasızca koparılmalarna rağmen bu gezegene ait olma bilinçleri asla kaybolmadı. Hatta Woman Stands Shining olarak bilinen Navajo aktivisti, sanatçısı ve tören lideri Pat McCabe’ye göre, bu bir cankurtaran halatı, bir dayanıklılık ve güç kaynağı. “Kalbimden geçen ilk şey” dedi bana, “Dünyaya bir taahhütümüz olduğu. Bu sadece bir taahhüt de değil; bu dünya ile çılgın bir aşk ilişkisi. Ona karşı hayatın geri kalanının gelişmesine yardım etme görevimiz; böyle bir rolümüz var. Modern dünya paradigmasının bir parçası değil. Her şey çok bireysel, bireysel başarı ve hatta insan merkezli, değil mi? Tamamen kendine odaklı. O daha büyük topluluğun, dünyanın bir parçası olduğunuzda ve kuşlar, balıklar, ağaçlar, dağlar ve gökyüzü arasındaki bu çılgın aşktan sorumlu olduğunuzda, sizi zorlayacak, size rehberlik edecek daha çok şeye sahip olursunuz.”

Bu kitap için yaptığım röportajlarda, insanların Yerli geleneklerle deneyimlerini ve onlara duydukları saygıyı ne kadar sıklıkla gündeme getirdikleri beni şaşırttı – ister Peru’daki bir *maloca*’da, ister bir Columbia kulübesinde veya Alberta’daki bir buhar kulübesinde törende otururken olsun, hem Güney hem de Kuzey Amerika’daki Yerli şifacılar ve yaşlılarla etkileşimlerim sayesinde paylaşma fırsatı bulduğum bir saygı. Neokolonyal bölünmenin “yerleşimci” tarafından bir yabancı olarak beni evlerine kabul eden ve bana kendi yollarını tattıran –baskın kültürden gelen birinin alabileceği kadar bir tat olsa da– topluluklara minnettarım.

Yerli bilgeliğini tüketilecek bir şey olarak değil, mütevazı merakımızı ve saygımızı hak ve talep eden, yaşama ve ölme biçimleriyle ilgili zengin bir gelenekler hazinesi olarak görürsek, onun geniş,

üniter perspektifi, Batı tıp zihniyetinin düalist biyolojik odağını tamamlayabilir. Yerli geleneklerin kendileri hayatta kalmak için savaşıyor, ancak yine de Batı tıbbının bilimsel sihirbazlığına faydalı, eşit bir tamamlayıcı sunabilirler. Ayrıca aynı unsurun duygusal, sosyal, toplumsal ve manevi ihtiyaçlarımızı onurlandırmadaki başarısızlığı için gerekli bir düzeltici olabilirler.

Helen Knott buhar kulübesinde olmayı rahme dönmeye benzetiyor. “İyileşmemiz” dedi bana, “yardım istediğin ve her şeyi kendi başına yapamayacağını, sadece kendi başına bir insan olarak zavallı bir yaratık olabileceğini anladığın o alçakgönüllülüğü içermeli. Bu insanlık durumundan ıstırap çekerek yolumuzu bulmaya çalışırken, o buhar kulübesi bizi kökenlerimize, Toprak Anamızın göbeğine geri götürür. Her şeyi akışına bırakabilmek, yerde uzanabilmek ve sadece orada *olabilmek*. Burası her zaman güçlü bir yerdir.” Büyük, ısıtılmış kayalar buhar kulübesinin ortasındaki çukura çekildiğinde katılımcılar onları “büyükanneler ve büyükbabalar” olarak karşılar. Bu metafor değil; çoğumuza öğretilenlerden çok daha net ve bilge, derin bir anlayış. Hepimiz o kayaları yaratan topraktan, dualar ve ilahiler başlamadan önce üzerlerine dökülen sudan gelmiyor muyuz? Olaylara böyle bakabilseydik, bizi yaratan ve ayakta tutan şeyi yağmalamadan ve talan etmeden önce iki kere düşünmez miydik? Batı dünyasında, kendimiz için büyük bir bedel ödeyerek, Yerli kültürlerin tanıdığı ve onurlandırdığı bu birlikten uzun süre önce koptuk.

Yarı-Lakota psikiyatrist ve doktor Lewis Mehl-Madrona’ hem yüksek teknoloji acil tıpta hem de halkın geleneksel şifa yöntemlerinde deneyimli. Ona göre ikisinin de yeri var ve o ikisinden de vazgeçmek istemiyor. Benim gibi, ikisinin de bahsedebileceği mucizeleri gördü. “Bir Amerikan Yerlisi için şifa, ruhani bir yolculuktur” diye yazıyor. “Çoğu insanın sezgisel olarak kavradığı gibi (belki bu fikre inanmamak için eğitilmiş doktorlar hariç) bedene olanlar zihinde ve ruhta olanları yansıtır. İnsanlar *iyileşebilir*.

Pittsburgh Üniversitesi Tamamlayıcı Tıp Merkezi’nin eski tıbbi direktörü, şimdi ise New England Üniversitesi’ne bağlı Eastern Maine Tıp Merkezi’nde aile hekimliği uzmanlık programı fakültesinde.

Ancak bir kişi bunu yapmadan önce, fiziksel bedende gerekli değişiklikleri yapmanın yanı sıra yaşam tarzı, duygular ve ruh açısından da bir dönüşümden geçmesi gerekir.²

Mehl-Madrona, bu kitabı ve bazı iyileştirme etkinliklerinde işbirliği yapma olasılığını tartışmak için buluştuğumuzda bana, “Lakota görüşünde” dedi, “hasta olan insanları kutlamalı ve desteklemeliyiz çünkü onlar madendeki kanaryalardır. Bize toplumumuzun dengesiz olduğunu gösterenler onlardır, bunu üstlendikleri ve geri kalanımız yerine yaptıkları için onlara teşekkür etmeliyiz. Hepimizin onların iyileşmesine katılması gerekiyor çünkü onlar olmasaydı biz nerede olurduk? Onları rahatsız eden her şeyin sorumlusu biziz. Herkesin iyiliği için onların iyileşmesine katkıda bulunma sorumluluğumuz var.” Ne kadar destekleyici eski/yeni bir düşünce: Herkesin herkesin sağlığından sorumlu olduğu, hastalığın paylaşılan deneyimin tezahürü olarak görüldüğü bir toplum. Bizimki gibi bir kültürün, biyopsikososyal doğamızı garanti kabul edenlerden öğreneceği çok şey var.

Mehl-Madrona daha sonra Batılı tıbbi tutumlar ile büyükanne ve büyükbabasının Yerli geleneği arasındaki başka bir ayrıma işaret ettiğinde gülmek zorunda kaldım. Ünlü bir Amerikalı doktor olan öğretmenlerinden biri karma tıp fakültesi sınıfına ders veriyormuş: “‘Baylar’ dedi –sınıfta kadınların olduğu fikrini bir türlü kavrayamamıştı– ‘Baylar, hayat ölüme, hastalığa ve çürümeye doğru amansız bir ilerlemedir. Bir doktorun işi düşüş hızını yavaşlatmaktır.’ Gerçekten şoke olmuştum, çünkü büyük büyükannem bize her zaman ‘diğer tarafta parti yapabilmek için’ sağlıklı ölmemiz gerektiğini öğretti. Ölmek için hasta olman gerektiğine hiçbir zaman gerçekten inanmadı. Hastalıkla ölümü ilişkilendirmedi. Onun için ölüm, senin zamanının dolmasıydı ve hastalık, sadece içinden geçmek zorunda kalabileceğin bir şeydi.”

“Öldüğünde kaç yaşındaydı?” diye sordum.

“Doksanlarının ortasındaydı ve sağlığı yerindeydi. Komik bir hikâye: Bir akşam herkese o gece öleceğini söyledi. Dedi ki, ‘Zamanım geldi. Zamanım doldu.’ Sonra modern olmak için çok çaba-
layan annem, ‘Saçma, çok sağlıklısın’ dedi. Büyük büyükannem, ‘Bunun ölmekle alakası yok’ diye cevap verdi. Ve sabah ölmüştü.”

Bu, Yerli âdetlerini romantikleştirme ya da Yerli uygulamalarını taklit etme meselesi değil. Ama Wade Davis'in öfkeyle, "kültürel miyopluk" olarak adlandırdığı, "diğer insanların kendimizin başarısız versiyonları olduğu" hissini aşabiliriz ve aşmalıyız da. "Ya da kadim, körelmiş yaratıklar olduklarını, yok olmaya mahkûm olduklarını, tüy takan tuhaf ve renkli insanlar olduklarını. Onlar söyleyecek bir şeyleri olan canlı, dinamik insanlar."

Kendi şifa deneyimim ormanda, Clara Hughes'un ki geniş açık alanlarda gerçekleşmiş olsa da klostrofobik bir şekilde kapalı ve çok sık olarak hapishanelerin insancıl olmayan bölgelerinde bile insanların evlerine/kendilerine döndüklerini gördüm. Tanıştığım en nazik insanlardan bazıları geçmişleriyle cesurca yüzleşen, Kanada veya Amerikan hapishanelerinde müebbet hapis yatan kişilerdi. Bu tür insanlarla çalışan birçok kişi benimle aynı samimi izlenimi paylaştı.

Bağımlılık alanındaki çalışmalarım sayesinde, hapsedilmiş topluluklarla, başka bir deyişle kültürümüzde en çok travma geçirmiş ve marjinalleştirilmiş kişilerle konuşmam için davetler aldım. California'nın kötü şöhretli San Quentin Eyalet Hapishanesi'nde müebbet hapis yatan Rick'in bana söylediklerini unutmayacağım. Olumsuz çocukluk çağı deneyimlerinin her kategorisini içeren bir çocukluktan başlayarak onu benliğine derin bir dalışa götüren gönüllü liderliğindeki bir dönüşüm programından geçmişti: yabancılaştırmış ve şiddetli bir ergenlik, cinayetle son bulan uyuşturucu bağımlısı genç yetişkinlik dönemi. Artık otuz yaş büyüktü; ufacak, zayıf, kirli sakallı ve saç seyrekleşen siyahi bir adamdı. Şartlı tahliye için başvurmayı umuyordu. Çeşitli yaşlardan yaklaşık bir düzine meslektaşıyla birlikte bir toplantı odasında oturuyorduk. "Bu grup" dedi, "eylemlerim hakkında düşünmemi sağladı ve koşmayı bırakmama, ayağa kalkmama ve her zaman kaçtığım içimdeki şeytanlarla yüzleşmeme yardım etti. Kendimi sevmeyi ve orada umursayan insanlar olduğunu bilmeyi öğrendim."

Şartlı tahliye kurulunun onun hakkında ne bilmesini istediğini merak ettim. “Şey” dedi Rick, “hayatımın o döneminde kendimden ayrılmıştım. Kim olduğumu bile bilmiyordum. Kendime saygım yoktu, bu yüzden başka kimseye saygı duyamazdım. Kendimi sevmedim, dolayısıyla başka kimseyi de sevmedim. Ama bu kadar süre hapis yattıktan sonra, gerçekten durup hayatıma gerçek bir şeymiş gibi ve kendime duyduğum sevgiyle ve benim için sevginin her şey olduğunu anlayarak bakıyorum... sevgi beni dışımdaki her şeye açıyor. Kendim için ne yapıyorsam, kendim hakkında ne öğreniyorsam, başkaları hakkında da öğreniyorum. Kimseden farklı değilim. Ruha dokunursam, ayrı değilim. Buradan çıkmama izin verirsiniz, dışarı çıktığımda yapmak istediğim türden bir iş bu. Ben hazırım. Eve gitmek istiyorum ama eve gitmemeye izin vermeseler bile kim olduğumu ve ne yapmak istediğimi artık biliyorum.” Daha önce incelediğimiz beş şefkatin her biri, Rick’in sözlerinde parıldayarak göze çarpıyordu.

Psikolog ve ileri görüşlü Wilhelm Reich, “Kendi özel gerçeğinizi bulmada geçerli olan tek bir ortak kural vardır. Sabırla kendinizi dinlemeyi öğrenmek, kendinize başka kimsenin değil de sizin olan yolunuzu bulma şansı vermektir” diye yazmıştı.³

Kendi “özel gerçeğimizi” dinlemek, sağlıklı yalnızlıktan caydırırken bile izole eden bir dünya olan, giderek daha gürültülü hale gelen dünyamızın yaygarası ortasındaki en ürkütücü meydana okumadır. Görev asırlık. George Bernard Shaw’ın oyunu *Saint Joan*, gördüğü imgelemeler ve “sesler” ona 15. yüzyıl Fransası’nın İngiliz işgaline karşı silahlı isyana önderlik etmesi için ilham veren genç köylü kızı Jeanne d’Arc’ın kahramanca yaşamını ve ölümünü anlatır. Fransız kralı VII. Charles bir noktada Jeanne’a kıskançlık ve hayal kırıklığıyla “Ah, sesler, sesler” der. “Sesler neden bana gelmiyor? Kral olan benim, sen değilsin.” Jeanne, “Sana geliyorlar” diye yanıtlar, “ama onları duymuyorsun. Akşamları tarlada oturup onları dinlemedin. Angelus çanı çaldığında haç çıkarırsın

ve işini bitirmiş olursun ama kalpten dua etseydin ve çanlar sustuktan sonra havadaki heyecanı dinleseydin, sesleri benim kadar sen de duyardın.”

Kendimizi kişisel olarak iyileştirmenin ve sorunlu dünyamıza şifa getirmenin zorlukları arasında, gerçek benliklerimizin; Kral James İncil’inde okuduğumuz “dingin küçük ses” ya da İbranice Tanah’ın tanımladığı şekliyle “yumuşak mırıltı sesi”ni duyabilecek kadar uzun süre hareketsiz kalmasına müsaade etmek vardır. Farkındalığın eski ve modern uygulamaları bu sesin ortaya çıkışını teşvik eder ve buna alan sağlar. Bunu baştan çıkarılmadan, bunaltılmadan veya ondan korkmadan zihnimizdeki ahenkli trafikten bizi ayırıp gözlemlememizi sağlayarak yapar.

Farkındalık uygulamalarının ayrıca enflamasyonu azaltma, epigenetik işleyişi yeniden programlama, telomerlerin onarımını destekleme, stres hormonu seviyelerini düşürme ve daha sağlıklı beyin devrelerinin gelişimini teşvik etme gibi belgelenmiş faydaları vardır.⁴ Farkındalık, ALS hastalarında hastalığın ilerlemesini bile azaltmıştır.⁵ Zihin-beden birliği bir kez daha işbaşında.

Kendimizi yargılamak yerine şefkatli bir merakla gözlemlediğimizde başkalarına karşı önyargılarımızı –peşin hükümlerimizi– bırakmayı öğrenebiliriz. En cesaret verici çalışma, nefret ve çatışmanın devam ettiği bölge İsrail/Filistin’den geliyor. Üçüncü ve beşinci sınıflardan üç yüzden fazla Yahudi öğrenci, farkındalık ve şefkat temelli sosyal-duygusal bir programa tabi tutuldu. Altı ay sonra ve şiddet içeren düşmanlıkların alevlenmesine rağmen bu öğrencilerde Filistinlilere karşı “önemli ölçüde azaltılmış” önyargı ve olumsuz klişeler görüldü.⁶

Önde gelen birçok farkındalık uygulayıcısıyla görüştüm; her biri, uygulamalarının kendilerini ve diğerlerini, başka insanlara karşı daha fazla şefkat ve kabullenmeye götürdüğünü onayladı. Psikolog ve Budist meditasyon öğretmeni Rick Hanson” bana “Asla insan kalbine karşı bahse girmem” dedi.

Birinci Krallar 19:12.

Buda’nın Beyni: Mutluluk, Sevgi ve Bilgelik Üzerine Nörobilimsel Bir İnceleme adlı kitabıyla ünlü yazar.

Bu kitabın başlığı, “efsane” kelimesini günlük, çağdaş anlamıyla kullanıyor. Günlük bir komplo teorisini yaymaya çalışan heyecanlı bir arkadaşımıza “Bu sadece bir efsane” diyebiliriz. “Kanıt yok.” Ancak kelimenin bu aşağılayıcı kullanımı aslında bizi kültürel tarihin çoğuyla karşı karşıya getiriyor. Çok yakın zamana kadar efsane, bir bilgi kaynağı, ruha açılan bir kapı ve herhangi bir sağlıklı kültürün temellerinden biri olarak görülüyordu. Bu orijinal efsane kavramı, şifa dünyasına açılan bir kapı görevi görebilir, bizi çağlarca öncesinin insan bilgeliğiyle yeniden bağlayabilir ve hiçbir şeyin tek başına bir tesadüf olmadığı ve hayatın herhangi bir hammaddesinden anlam çıkarılabileceği zihniyetini teşvik edebilir. Bu, zihin ve bedenin ayrılabilir olduğunu hayal eden düalist düşünceye karşı güçlü bir panzehirdir. Efsaneler dünyasında her şey birbirine bağlıdır: Efsanevi düşüncenin yüzleşmemize yardım edebileceği birçok gerçek dünya hakikatinden biri.

Efsane, insana özgü en eşsiz niteliklerden birinin kolektif ifadesidir. Hayal gücü. Sihirli düşünme veya inkârcılıktan uzak olan hayal gücü; yüksek düşünme, görünenin ötesini görmemize ve bütünlük ve zindeliğin ne anlama geldiğine dair temel içgörülerden istifade etmemize olanak tanır. Amerikalı hikâye anlatıcısı, yazar ve *Living Myth Podcast* sunucusu Michael Meade bana “Efsane yok olduğunda bildiklerimiz de azalır” dedi. “Kendimiz hakkında daha az şey biliriz, hastalık hakkında daha az şey biliriz ve bu nedenle şifa hakkında daha az şey biliriz.” O halde efsanevi hayal gücüne dönüş bize bütünlük ve şifa hakkında ne söyleyebilir diye sordum. “Bir hastalık yolumuzda giderken bizi durdurur ama eğer vücudun bize neler olduğunu öğretmesine izin verirek bu bir uyandırma çağrısı olabilir” diye yanıtladı. Buna geçtiğimiz bölümlerde birçok kez şahit olduk.

Efsane ve kehanet yakından bağlantılıdır. Toplumsal ölçekte, kanserden COVID-19’a kadar kolektif sıkıntılarımızın, nasıl yaşadığımızla ilgili yaptığı uyarıları dikkate almaya istekli olsaydık, bütünlüğe doğru ilerleyebilirdik. Efsanevi düşünme, sağlığımızın

özümüzle, birbirimizle ve bu karşılıklı ilişkileri onurlandıran bir kültürle bağlantıdan türettiği bilimsel ilkeyi korumamıza ve yürürlüğe koymamıza yardımcı olabilir.

Efsane kavramına dair daha eski anlayışlar da Doğa ile derin bir bağlantıdan (veya onunla bir olmaktan) kaynaklanır, bu yüzden olumlu anlamda efsane üretmek bize bu kadar doğal gelir. Wade Davis'in söylediği gibi, "İnsanlık tarihinin büyük bir bölümünde, doğal dünyayla ilişkilerimiz metaforlara dayanıyordu." Dağlar, güç ve istikrarın sembolleridir; nehirler değişimi, akışı, hatta hayatın kendisini bünyesinde barındırır. Bu anlamların nasıl yaşadığımız, dünyayı nasıl gördüğümüz ve dünyadaki yerimiz üzerinde köklü sonuçları vardır. Onlar, Doğanın işaretlerini okumayı ve dikkate almayı bilen bir kültürün işaretleridir.

Michael Meade'in, biz ortaya çıktığımızdan beri var olan kolektif biliş için çok güzel bir sözü var: "Kalpteki bir düşünce." Aksini gösteren tüm kanıtlara rağmen hepimizin içinde söndürülemeyecek temel bir yön olduğu düşüncesi bizzat benim kalbimde de yankılanıyor. Bu toplum, ruhsal olarak olgunlaşmamış ve inkâr halinde bir uykudayken yerine tatmin etmesi mümkün olmayan nitelikler, faaliyetler, mallar ve inançlar koyarak onun farkındalığını engeller. Bireyler olarak kendi güzelliğimizi veya mükemmelliğimizi göremiyoruz; bir topluluğun üyeleri olarak hepimizin nasıl aynı ilahi dokudan yapıldığı, aslında iç içe geçtiği gerçeğini gözden kaçırıyoruz – isterseniz, "ilahî" sözcüğü yerine "sonsuz", "kadim", "insandan daha fazlası" ya da "ruh" sözcüklerinden birini kullanabilirsiniz.

San Quentin'den Rick'in ifadesini kullanacak olursak, ruha dokunmak yalnızca şifa yolculuğunu canlandırabilir.

BÖLÜM 33

BİR EFSANEYİ YIKMAK: DAHA SAĞLIKLI BİR TOPLUM GÖRMEK

*Arada bir hakikatin, insan ruhundaki
o gün ışığının bir parıltısı görülebilir.*

– Victor Hugo, *Sefiller*

Normal efsanesini yıkmak neye malolacak? Kültürel olarak üretilmiş yanlış algılamaların, önyargıların, kör noktaların ve sağlığı öldürücü kurguların böylesine geniş bir kümelenmesini nasıl parçalamayı umabiliriz – özellikle de kendi devamlılığına, hatta kendi kendini yok etmeye niyetli bir dünya düzeninin çıkarlarına hizmet ederken?

Gerçek şu ki bilmiyorum. Bazı yönlerden, sorunu tanımlamada, ondan bir çıkış rotası çizmekten daha iyiyimdir. Özellikle daha iyi bir dünyanın önündeki engeller hakkında kendi inançlarım ve önsezilerim var, ancak bu yeni bir şey için ayrıntılı bir planla aynı şey değil. İşlerin nasıl görünmesi gerektiğine dair bir yere kadar güçlü inançlarım olsa bile, bu kitabın travma ve iyileşme hakkındaki son bölümünü bir sandığın üzerine çıkıp anlatır gibi tamamlamak uygun görünmüyor. Yine de bu sorgulamayı sonuca ulaştırırken tasvir ettiğim toksik kültüre bir tür alternatif vizyon sunma sorumluluğunu hissediyorum.

Bir hekim ve şifacı olarak güvenle söyleyebileceğim şey, toplumumuzun kendisini düzeltmesi ve maksimum sağlığa doğru bir rota çizmesi için belirli koşulların yerine getirilmesi gerektiğidir. Ve bu koşulları yaratmak için bazı önemli değişiklikler veya değişimler gerekecektir. Hepsi bu kitabın temel ilkelerinden türemiştir:

biyopsikososyal tıp, öğretmen olarak hastalık, hem bağlanmanın hem de özgünlüğün önceliği ve hepsinden önemlisi, burada sosyal ölçekte korkusuz kendini sorgulama. Bu değişimlerin hiçbiri kendi başına yeterli değildir, ancak tek söyleyebileceğim, hepsinin gerekli olduğudur. Önemli bir sosyal-politik dönüşüm olmadan tam olarak gerçekleşmeyebilirler, ancak kavranmaları kolaydır ve onlara giden yolda çalışmak bizim gücümüz dahilindedir.

Birkaç yıl önce, bu kitap için araştırma yaparken modern dilbilimin babası, filozof, aktivist ve kültür eleştirmeni Noam Chomsky ile konuştum. Kendisini “taktiksel kötümser ve stratejik iyimser” olarak adlandıran bu entelektüel aydına, hâlâ geleceğin olumlu tarafında kalıp kalmadığını sordum. Chomsky gülümsedi. “İyimser olmalısın, yoksa intihar edebilirsin. Yani evet, elbette, iyimserim. Bir şeyleri düzeltmek için elinizden geleni yapmaya çalışırsınız; yapıp yapılamayacağını bilmiyoruz. Gramsci’nin meşhur ettiği slogan budur: ‘Akıl kötümserliği, iradenin iyimserliği.’ Başka seçenek yok.” Buna aynı zamanda iradenin doğduğu yer olan kalp ve ruhun iyimserliği de diyebilirim. Benliğimizin bu rasyonel olmayan parçaları, en yüksek akıl tarafından bile dokunulamayacak insan potansiyeli ve yaşamın doğası hakkında bir şeyler bilir.

Travma farkındalığı yüksek, sağlık dostu topluma doğru herhangi bir büyük reforma girişmeden önce, bu göz korkutucu görevlere bir olabilirlik bakış açısıyla yaklaştığımızdan emin olmak için kendi kalplerimize ve zihinlerimize bakmamız gerekir. Dünyanın karşı karşıya olduğu sorunlar, alışılmış başa çıkma kalıplarımızdan kaynaklanan kendi streslerimizi eklemekten de yeterince zorlayıcıdır. Bir şeyleri *yaratıcı* olarak mı yoksa *tepkisel* olarak mı görüyoruz? Otomatik reaksiyonlar, netice itibarıyla, sadece çivileri gören nihai çekiç olan travmatize kişiliğin uzmanlığıdır. Bu arada yaratıcılık daha temel bir şeyle ilgilidir: *Yaratabileceğimizi* görmekle başlar ve sonra yaratılmak *isteyen* şey hakkında bir his verir. Bu özgünlüğün bir yüzüdür, yazarlığın yakın bir akrabasıdır.

Antonio Gramsci, İtalyan filozof, dilbilimci ve anti-faşizm aktivisti.

İnsan ancak, “Nasıl görünürse görünsün burada bir şeyler mümkün” diyen bir perspektiften bakarsa bir şeyler yaratabilir. İnsan doğası ve ihtiyaçları ile bedeninin ve zihninin dirençliliği ve gizemli iyileştirici güçleri hakkında bildiklerimize dayanan bu tür bir iyimserlik için pek çok neden var. Her birimizin, statükonun ne olduğunu gören ve ona alternatifler tasarlayan, büyüyen bir insan topluluğundan biri olduğumuz bilgisinden de beslenebiliriz.

Böyle bir tutum, zorunlu olarak sabır ve perspektif, ayrıca hem gerçek hem de ideal olan için sağlıklı bir hoşgörüyü içerir.

Her şeyi olduğu gibi görmek istiyorsak, yanılısamalarımızdan sıyrılmaya istekli –hatta aç– olmalıyız. Hayal kırıklığına uğramayı memnuniyetle karşılamalıyız – hatta belki de Alanis Morissette’in hit şarkılarından birinin nakaratında dediği gibi, ona teşekkür etmeliyiz.* Genellikle hayal kırıklığından, üzgün ya da ihanete uğramış olma duygusuna benzer şekilde, kaçınılması gereken bir deneyim olarak, üzülen bahsederiz. Ve bunun bir bedeli vardır: Değer verdiğimiz bir şeyden, sığındığımız bir bakış açısından veya tutumdan vazgeçmek zorunda kalabiliriz. Bununla birlikte, biraz daha zor gördüğümüz şey, reddetmenin bedelidir. İnsanlara sık sık sorduğum gibi, “Yanılmayı mı yoksa hayal kırıklığına uğramayı mı tercih edersiniz?” Dünyayla gerçekte olduğu gibi mi yoksa sadece olmasını dilediğimiz gibi mi ilişki kurmayı tercih ederiz? Hangi yaklaşım sonunda daha fazla acı getirir?

Anavatanım Macaristan’da Stalinist baskı döneminde büyüdüm, ancak idealist küçük bir komünist olarak bunun doğasından habersizdim. Özgürlüğe, eşitliğe ve insanlığın kardeşliğine adanmış bir sistemde yaşamaktan gurur duyduğumu hatırlıyorum. Okul toplantılarında, müdür “parti” ve “lider”den bahsettiğinde, sözleşmişçesine ayağa fırlar, hevesle alkışlar ve şarkılar söyleyen sınıf arkadaşlarıma katılırdım. Ailem ve öğretmenlerim ideolojik balonumu patlatmamalarının daha iyi olacağını biliyorlardı: Bir çocuğun ağzından çıkan dikkatsizce muhalif bir söz taciz, geçim kaynağının kaybı ve hatta hapis cezası anlamına gelebilirdi.

1998 tarihli “Thank U” adlı şarkı.

Sonra, 1956 yılının Ekim ayı sonlarında bir sabah, binamız top sesleriyle sarsıldı. Macar ayaklanmasının diktatörlüğe karşı geçici zaferinin bahşettiği birkaç günlük özgürlük ve ardından onun hızlı ve kanlı bastırılması on iki yaşındaki gözlerimi açtı. Uzun zamandır putlaştırdığım Sovyet Ordusu, bebekliğimde hayatımı kurtaran savaş gücü birdenbire düşman olmuştu. Kısa bir süre sonra, yağmurlu bir kasım gecesi, kardeşim, ailem ve ben, Macaristan'daki hayatımızı sonsuza dek geride bırakarak çamurlu Avusturya sınırını güçlkle geçtik. Bu benim ilk hayal kırıklığımdı; ardından devamı geldi. Vietnam Savaşı'nın dehşetinin ve onu haklı çıkarmak için kullanılan vicdansız yalanların ardından, ergen zihnimde tepedeki yeni parlayan şehir olarak Sovyet imparatorluğunun yerini almış olan Amerikan imparatorluğunun, rakibiyle aynı derecede acımasız, açgözlü ve bencil olduğunu öğrendim. Aynı zamanda, ruhuma merhem olan rüyanın; yani halkımın Kitab-ı Mukaddes'te geçen atalarının evinde Yahudilerin muzaffer bir ulus olarak yeniden doğuşunun, ülkedeki Filistinli sakinlere bir kâbus dayatarak başarıldığının yürek parçalayıcı farkındalığına varmalıydım, o kâbus bugün hâlâ devam ediyor.¹ Gerçeğin farkına vardığımda, hayali evrenimin gerçek evrenin nasıl bu kadar çarpık bir versiyonu olabileceğine bir kez daha şaşırdım. Batı Şeria ve Gazze'yi ziyaret ederken iki hafta boyunca her gün ağladım.

Bütün bunları siz okuyucuları, kendi siyasi görüşlerimin safhına katmak için değil; sadece, her birimiz için kim olduğumuza dair duygumuz ve toplumumuzun doğası da dahil olmak üzere, bırakmaya isteksiz olduğumuz "normal" hakkında bir şeyler olabileceğini belirtmek için söylüyorum. Seri hayal kırıklıklarım o zamanlar şüphesiz acı vericiydi: Değer verdiğim ve dünyanın bir bölümünü etrafında inşa ettiğim bir şeyi geride bırakmak anlamına geliyordu. Ve yine de her yanılsamadan vazgeçmeye eşlik eden özgürlüğü, vazgeçmek zorunda kaldığım konforlara değişmem. Yanlış bir inanç ortadan kalktığında, kaybın acısı ve seni bir yerde tutan bağlantının kopması duygusu azaldıktan sonra, içimdeki bir şeyin rahatladığını, artık zorlu sorunlara çözüm bulmak ve imkânsız çelişkileri bir arada tutmakla görevlendirilmediğini fark ettim.

Cehalet huzurlu bir mutluluk getirebilir, ama bu gerçek mutluluk değildir; kolektif düzeyde büyük ve geniş çaplı acılarla sonuçlanabilir. Yanılsamalarımızı çözmeye ve kendimizi onların gizlediği gerçeklere açmaya çabaladığımızda kendimize ve dünyaya büyük bir hizmet etmiş oluruz.

James Baldwin, “Yüzleşilen her şey değiştirilemez” diye yazıyor, “ama yüzleşilmezse hiçbir şey değiştirilemez.”²

Hayal kırıklığına uğramaya istekli olmak, statükonun merkezi payandalarından biri olan ve dönüştürülmüş bir dünyayı hayal etmenin veya aramanın önünde büyük bir engel olan inkârla yüzleşmek anlamına gelir. Ne de olsa, dünya görüşümüzü gelinen noktanın ne olduğu ve bunun bize neye mal olduğunu görecektik kadar değiştirseydik, artık buna bu kadar kolay rıza göstermezdik. “Kelimelerin çoğunlukla uyuyan kişiyi uyandırmak için değil, örtmek için kullanıldığı bir ülkede yaşıyoruz” – Baldwin’ın dünyadaki hemen hemen her yeri doğru bir şekilde tanımlayabilecek, insanın içine nüfuz eden bir başka gözlemi.³

“Dünya, hatırlamaktan hoşlanmadığı şeyleri kolayca, çok kolay unutuyor” diye yazmıştı Jacob Riis neredeyse yüzyıl önce *How the Other Half Lives*’de [Diğer Yarı Nasıl Yaşıyor?], 19. yüzyılın sonlarında New York’ta kiracılık hayatının sefilliği hakkındaki anlatısında. Bu kültür, geçmişini unutma ve bugününün kirli yönlerini gizleme konusunda bir ustadır.

Küresel kurumsal kapitalist sistemin bir gün kendi doğasının gerçeğiyle yüzleşebileceğini ve kendisini temelden dönüştürebileceğini öngören herkes, uzun ve sinir bozucu bir bekleyiş içindedir. Akademik kurumları veya medyası, ideolojik olarak kolaylaştırıcı rollerinden vazgeçmeye de istekli olmayacak. Joan Didion’un belirttiği gibi, gazeteciler için “adalet’in çoğu zaman ifade ettiği şey, titiz bir pasiflik, hikâyeyi gerçekleştirdiği gibi değil, sunulduğu gibi, yani üretildiği gibi ele almak için bir anlaşmadır”.⁴ Burada alternatif bilgi kaynakları aramak ve desteklemek, kendimizi belirsizliğe açmak, onlarla aynı fikirde olsak da olmasak da başkalarının bakış açlarına girmek, sahada sıkı aktivist çalışmalar yapan insanları dinlemek, normal efsanesinin kendisini normalleştirmek için ge-

nişlettiği birçok eğilime karşı uyanık kalmak bireysel ya da grup olarak bize düşüyor. Bu, anın ihtiyaç ve taleplerinden kaynaklanan yeni bir vatandaşlık türünü temsil edecektir.

Travmanın Bilincinde Bir Toplum

İyileşmenin doğasına dair daha fazla travma farkındalığı ve içgörüsünün olumlu bir fark yaratmayacağı herhangi bir kolektif alan düşünmek zordur. Son sayfalarda önemli birkaçına odaklanmak istiyorum.

Bir toplumun travma okuryazarı olmasının sonuçları muazzam olabilir. Travma, bu kadar hastalığın temelini oluşturan ana dinamik olduğundan, bir yerden başlamak için onu tespit edecek gözleri ve kulakları geliştirmemiz gerekir. Bazıları cesaret verici işaretler görüyor: Meslektaşım Bessel van der Kolk, “Travma bilincine sahip bir toplum olmanın eşiğindeyiz”⁵ diyecek kadar ileri gidiyor. Bu iyimserliği kısa vadede paylaşamıyorum, çünkü bu bilinç hâlâ kültürümüzün belirleyici kurumlarına nüfuz etmekten uzak. Ancak halkın travmanın hayatımızdaki yaygınlığını ve önemini kabul etmesi konusunda son zamanlarda büyük bir değişim olduğuna katılıyorum. Hem meslekten olmayan hem de profesyonel birçok insan bunu anlamaya aç. Bunu, Bessel’in yazdığı temel metnin çok satanlar listesinde uzun süre kalmasında ve Oprah Winfrey ile birlikte yazılan Dr. Bruce Perry’nin *Ne Oldu Sana?* gibi kitapların memnuniyet verici derecede etkileyici başarısında görüyoruz. Aynı şekilde, örnek olarak kullanmamın kusuruna bakmazsanız, çalışmalarımı belgeleyen bir filmin, *The Wisdom of Trauma*’nın [Travmanın Bilgeliği] bu açıdan benim için bile hayret verici olan viral başarısında görebiliriz – Haziran 2021’de piyasaya sürülmesinden sonraki iki hafta içinde 220’den fazla ülkede dört milyon kişi tarafından izlendi.*

Film şu adresten izlenebilir: <https://wisdomoftrauma.com>.

Travma Farkındalığı: Tıp

Travma konusunda bilgili bir tıbbi sistem, yeni başlayanlar için büyük ölçekte ve tasavvur etmeye ilham verecek şekilde acıyı iyileştirip önlemeye yardımcı olabilir. Böyle bir sistem sağlık hizmetlerinin sunulma biçimini en son bilimsel bulgularla uyumlu hale getirerek yenilemek demek olur. Önde gelen bilim dergilerinde neredeyse her hafta yayımlanan bu bulgular, ana akım tıbbi düşüncede henüz büyük bir çentik açmadı. Bu kitapta zaten birçoğundan alıntı yaptık ve daha fazlası düzenli olarak ortaya çıkıyor.⁶

Şu anda tıp mesleğinin travma farkındalığına karşı –kasıtlı olmaktan çok bilinçdışı, aktiften ziyade pasif bir direnç olsa da– güçlü bir direnişi var. Yakın zamanda mezun olanlar da dahil olmak üzere tıp alanındaki meslektaşlarımla bu kitap için yaptığım düzinelerce görüşmede, neredeyse hiçbiri –sıkıntı ve fiziksel hastalık arasındaki bağlantılar şöyle dursun– zihin-beden birliği veya örneğin travma ve akıl hastalığı yahut bağımlılıklar arasındaki bolca belgelenmiş ilişki hakkında bir şey öğretilmediğinden söz etmedi. Biz doktorlar, dogmamızın temel ilkelerini sorgulayan çok sayıda kanıtı görmezden gelirken kanıta dayalı uygulama dediğimiz şeyle gurur duyuyoruz.

Ayrıca tıp eğitiminin oldukça stresli ve genellikle duygusal olarak yaralayıcı veya uyuşturan etkisi var; bu, tıp alanında olup görüşme yaptığım pek çok kişi tarafından bildirilen bir deneyim. Tanınmış bir meslektaşım bana, “Tıp fakültesinin ilk yılında tamamen travmatize olmuşum” dedi. “Öğrenmek için zaten yüksek motivasyona sahip olduğumuz halde bizi öğrenmeden korkutmaya çalışır gibi, korkuyla öğrenmeye zorluyorlardı.” Colorado’lu psikiyatr arkadaşım Will Van Derveer, “Bu, kötü niyetli bir sistem; travmatik bir sistem” diyor. “Stajyerler [doktorlar] kendilerini öldürüyorlar.” Onun sözleri, 4. Bölüm’de bahsettiğim, eğitimdeki doktorların telomerlerinin kendi yaşlarındaki diğer gençlerinkinden daha hızlı yıprandığını gösteren çalışmayı aklıma getirdi. Bu sağlık çalışanlarının kendilerine yönelik sağlık tehlikelerinin yanı sıra travmanın farkında olmamaları, onların başkalarındaki acı

verici yaşam deneyimlerinin izlerini fark etmelerini de engelliyor. Böylece farkında olmadan asıl sorunu yok sayan hatta büyüten bir sistemi devam ettiriyorlar. Telaşlı bir varoluş ve özellikle hizmet başına ücret modellerinin dayattığı zaman kısıtlamaları, doktorları, yapmaya meyilli olsalar bile hastalarının yaşamöykülerini araştırmaktan alıkoyuyor. Stajyer doktorlar bana hastaların kişisel hikâyelerini dinledikten sonra semptomların neredeyse anında ortadan kalkmasıyla ilgili yürek burkan açıklamalar yaptılar, ancak uzman danışmanları tarafından karalamaya maruz kaldılar. Tıp öğrencileri yeterince hızlı çalışmadıkları için eleştiriliyorlar. Kendi acı verici gidişatı onu doktorlar arasında intiharı önlemek için çalışmaya iten Oregonlu doktor Pamela Wible ile röportaj yaptım. Wible, “En çılgın rüyalarımdaya bile” diye itiraf etti, “tıp eğitiminin tüm çemberlerini atladıktan sonra yedi dakikalık ofis ziyaretlerine yönlendirileceğimi, bir fabrika işçisi muamelesi göreceğimi ve hastalarımın da birer bozuk alet gibi davranmam bekleneceğini hiç düşünmemiştim” dedi. Travma bilgisine sahip bir tıp sistemi, öğrencilerinin ve uygulayıcılarının duygusal sağlığına özen gösterirdi.

Yine de olumlu gelişmeler var. Bazı tıp fakülteleri empati eğitiminin unsurlarına giriş yapıyor; Kanada’da tıp öğrencilerine Yerli tarihi ve geleneklerini tanıtmak için girişimler var. Tanınmış bir travma bilinci savunucusu ve şu anda California sağlık hizmetleri dairesi başkanı olan çocuk doktoru Nadine Burke Harris, kendi eyaletindeki halk sağlığı programlarında olumsuz çocukluk çağı deneyimleri için tarama çalışmaları başlatıyor. Göreve atanmadan önce yaptığı bir röportajda, Bessel van der Kolk’unkini yansıtan bir iyimserlik ifade etti. “İster inan ister inanma” dedi bana, “umduğumdan daha iyi gidiyor. Sanırım önümüzdeki otuz veya kırk yıl içinde gerçekleşmesi gereken kilometre taşları var, ancak birçok temel çalışma şu anda yapılıyor.” Will van Derveer, psikiyatr arkadaşları için travma odaklı bir eğitim başlattı ve dünyanın dört bir yanından meslektaşları tarafından abone olunan popüler bir şeye dönüştü. Pam Wible, ayrıca beden-zihin birliğine saygı duyan ve insanların sağlık hizmetlerinde aktif temsilciler olmalarını

sağlamaya yardımcı olan topluluk temelli bir yaklaşıma öncülük etti. “Tıp” dedi bana, “bir çağrıdır ve ruhun amacıdır.” Şimdi bu çağrıyı takip etmenin bir yolunu yarattı.

Travma Farkındalığı: Hukuk

Artık “ıslah sistemi” unvanını hak edebilecek, travma bilgisine sahip bir yasal aygıt hayal edebilir miyiz? Böyle bir sistem, şu anda sahip olduğumuzdan çok uzak bir şekilde, kendisini olayları insancıl bir şekilde düzeltmeye adanmıştır. Kuzey Amerika’da ve dünyanın birçok yerinde, mevcut modele daha doğru bir şekilde “travma-cezalandırma-ve-tetikleme sistemi” denmesi gerekir. Çok sayıda hapisane mahkûmunun suçlarını çocuklukta çektikleri şiddetli acılardan kaynaklanan dinamikler nedeniyle işlediklerine dair belgelenmiş gerçeğe rağmen, hukuk eğitimi ortalama bir avukatı veya yargıcı tıp meslektaşlarına kıyasla çok daha üzücü bir şekilde travma cahili bırakıyor. Ahlaki açıdan konuşalım: Diğer geleneksel ismine sadık kalırsak bizimki bir *ceza* adalet sistemidir.

Travma bilgisine sahip bir hukuk sistemi, zararlı davranışları haklı çıkarmaz veya mazur görmez. Bunun yerine, çıplak cezalandırıcı önlemlerin yerine, insanları daha fazla travmatize etmenin insanları rehabilite etmek için tasarlanmış programlarla yer değiştirmesi gerekir. Akademisyen ve eski mahkûm Jesse Thistle, “Biz suçlular, hayata herkes gibi normal insanlar olarak başlarız, ama sonra hayatta bizi parçalayan, bizi diğer insanlara zarar verebilecek bir şeye dönüştüren şeyler olur” diye yazıyor. “Bütün karanlıklar bundan ibaret. Sonu kötü biten bir aşk. Biz sadece hayatın incittiği kırık kalpli insanlarız.”⁷ “Diğer bazı ülkelerdeki aksine, burada hapisane sizi iyileştirmek için tasarlanmamıştır” dedi. “Seni öyle mahvetmek için tasarlanmıştır ki yüksek oranda yeniden suç işlemeye devam edesin. Benim düşüncem bu.”

Bir psikolog olan Dr. Nneka Jones Tapia, eski bir hapisane gardiyanı ve şu anda Chicago Beyond and Justice Initiatives’in genel

müdürü. Siyahi bir kadın olarak kurumsallaşmış ırksal travmayı iyi biliyor. Bana dayanıklılıktan ve travma bilgisine sahip bir adalet sisteminin yaratılmasından bahsetti. “İnsanları davranışlarına indirgeme eğilimindeyiz: ‘Sen bir katilsin, sen bir soyguncusun, sen bir hırsızsin.’ Ama biz en kötü davranışımızdan ibaret değiliz. Hapsedilen herkesin güçlü yanları olduğunu ve imkân verildiğinde sevme yeteneğine sahip olduğunu görme lütfuna eriştim. İyileşmeye ihtiyacı olan sadece insanlar değil. Suçlanması ve dönüştürülmesi gereken sistemdir.”

Travma Farkındalığı: Eğitim

Travma çocukların öğrenme yeteneğini etkilediğinden, travma konusunda bilgilendirilmiş bir eğitim sistemi, öğretmenleri gelişim bilimi konusunda usta olmaları için eğitecektir. Böyle bir sistemde eğitim, duygusal zekânın entelektüel başarı kadar değerli olduğu bir atmosferi teşvik edecektir. Artık çocukları, çoğunlukla sosyal ve ırksal avantajı yansıtan ve bahşeden performans hedeflerine göre değerlendirmek yerine herkesin gelişmeye teşvik edildiği ortamlar sağlayacağız. “Okul programları sağlıklı sosyal ve duygusal gelişimi desteklemek üzere tasarlanabilir” diye yazıyor öğretmen ve okul psikoloğu Maggie Kline. “Öğrenciler kendilerini güvende hissettiklerinde, beynin dil, düşünme ve akıl yürütme bölgeleri gelişir.”⁸ Öğretmen eğitimi; çocukların “yaramazlıkları”, bastırılması gereken kötü davranışlar, ceza veya dışlanma nedeni olarak görmek yerine yardım çağrısı veya duygusal acının belirtileri olduğunu anlayacaktır.

Okulun ötesinde, arkadaşım Raffi Cavoukian’ın çocukların indirgenemez ihtiyaçlarını onurlandıran bütün bir toplum vizyonunun potansiyel sonuçları (bkz. Bölüm 9) hem geniş çaplı hem de basittir. Gençlerin refahını ön plana çıkarırsak dünyamızın nasıl görüneceğini hayal etmeyi siz okuyucuya bırakıyorum. Bu ebeveynlik ve ebeveynlik desteği için ne anlama gelir, çocuk bakımı ve eğitim için, ekonomi için, alıp sattığımız ürünler için, sattığımız

ve hazırladığımız yiyecekler için, iklim için, kültür için? Ya ebeveynler, eğitimciler ya da bir toplum olarak niyetimiz; çocukları duygularıyla temas halinde yetiştirmek, onları ifade etmelerini, bağımsız düşünmelerini ve ilkeleri adına hareket etmeye hazır olmalarını sağlamak olsaydı?

Sağlıklı bir toplum, ebeveynlerin çocuklarıyla ve çocukların da ebeveynleriyle ilişki kurmasını zorlaştıran, büyük ölçüde yapay nitelikli nesil farkını kapatmak için de çaba gösterecektir. Akran uyumuyla ilgili daha önceki bir bölümde tartışıldığı gibi (Bölüm 13), doğal insan düzenlemesinin güçlü bir toplumsal boyutu vardır ve yetişkin topluluğun gençlerin gelişimi yolunda hazırda bekleyebilmeleri için birlikte çalışmaları amaçlanmıştır. Bu, çocuklarımız üzerinde hâkimiyet kurmak ya da hayatlarının her yönünü dikte etmek anlamına gelmez, sadece büyümeleri için gerekli alanı yaratma ve koruma sorumluluğunu almamız anlamına gelir. Ayrıca ebeveynlerin birbirlerine ihtiyaç duyduklarını ve hepimizin yaşam sınavından geçmiş yaşlıların varlığına ihtiyacımız olduğunu hatırlamalıyız; sağlığa kendini adanmış bir dünyada, çocuk yetiştirmek ve değerler ile kültürün nesillerarası aktarımı insanları birbirinden ayırıcı bir görev olmayacaktır.

Son yıllarda, dünyanın birçok ülkesinde, insanlar –milyonlarca yetişkin ve çocuk– çevresel adalet, Yerli hakları, kadın hakları, toplumsal cinsiyet adaleti, ırksal eşitlik ve polis reformu gibi kritik konuları siyasi tartışma alanına sokmak için seferber oldu. Bu insanlardan biri, otizmini “süper gücü” olarak tanımlayan genç iklim aktivisti Greta Thunberg, kendi kuşağının iklim değişikliği konusundaki farkındalığına büyük katkıda bulundu. Twitter’da “Pek çok cahil insan bunu hâlâ bir ‘hastalık’ veya olumsuz bir şey olarak görüyor” diyordu. “Nefret edenler görünüşünüzün ve farklılıklarınızın peşine düştüğünde, gidecek hiçbir yerleri kalmamış demektir. Ve o zaman kazanmakta olduğunuzu bilirsiniz.” Kendi örneği, anlamlı katılımın iyileştirici gücünü göstermektedir.

İklim kampanyasından önce, “Enerjim, arkadaşım yoktu ve kimseyle konuşmazdım” dedi. “Evde tek başıma, yeme bozukluğuyla oturdum.”⁹

Thunberg ve adlarını asla bilemeyeceğimiz sayısız başkalarından ilham alarak, 26. Bölüm’de ortaya koyduğum, şifayı destekleyen dört başlıktan oluşan listemize yeniden göz atabiliriz: özgünlük, eylemlilik, öfke ve kabullenme – ve geniş çaplı dönüşümsel değişimin peşinde koşmak için gerekli olan iki şeyi daha ekleyebiliriz: *aktivizm* ve *savunuculuk*. Son ikisi, kapitalizmin atomize edici etkilerine karşı koymaya yardımcı olmak için bazı ek bileşenlerle (dayanışma, kolektif düşünme ve bağlantı) önceki dört maddeyi sentezlemenin toplumsal açıdan anlamlı yollarıdır.

Savunuculuğun bir kısmı, toplumun sesini duyurmasına fırsat vermediği kişilerin sesini yükseltmek için sahip olabileceğimiz her türlü ayrıcalığı kullanmaktır; aktivizmin bir parçası, gerekli değişikliği talep etmek için insan gruplarını örgütlemektir. Her ikisi de sağlıklı, gerekli bir “hayır”ı ifade eder ve buna genellikle yanıtlanan bir “evet” eşlik eder; örneğin, Amerika Birleşik Devletleri’ndeki Herkes için Sağlık veya Kanada’daki First Nations halkı için gecikmiş adalet gibi somut politik hedeflere evet. Bu iki bonus adım bireysel uğraşlar değildir ve olamaz. Eylül 2011’de New York City’deki Zuccotti Park’ı, eşitsizliğe karşı Occupy Wall Street protestolarının yapıldığı yeri ziyaret ettim. Bu hareketin kusurlu ve gelip geçici olduğu kanıtlansa da adil bir toplum vizyonlarını iletmek için kolektif bir çıkış yolu bulan kalabalığın coşkusu, dayanışması ve katıksız enerjisi beni çok etkiledi. Genellikle ifade edilmesi engellenen o gizli enerji hepimizin içinde vardır.

15. Bölüm’de afyon bağımlılığına değindiğimiz fotoğrafçı Nan Goldin, iyileşmek için özel bir mücadeleden daha fazlasını yürüttü: Yüz binlerce can alan opioid aşırı dozu krizinin ortaya çıkmasına yardım eden şirket olan Purdue Pharma’ya karşı hem kişisel hem de toplu eylemler düzenledi. Purdue, daha az bağımlılık yapan bir opioid ağrıkesici olarak pazarladığı ilacı OxyContin’den büyük kâr elde etti ve aksi yöndeki kanıtları bastırdı. Goldin’in AA’daki arkadaşları, ayıklığını bozacağını söyleyerek bu olayı

kamuoyuna taşımamasını tavsiye etmişlerdi. “Şimdiye kadar yaptığım en iyi seçim olduğu ortaya çıktı” dedi bana.

Goldin, bu özel haçlı seferini, Purdue’yu kontrol eden Sackler ailesine düzenledi. Goldin’in bir sanatçı olarak ünü, özellikle Sackler’lar sanat bağışçıları olarak ün kazandıklarından, ona bayrağını yükseltmek için bir platform sağladı. “İsimlerini müzelere gittiğim zamanlardan biliyordum ve onları her zaman büyük bir zevke sahip sanat hayırseverleri olarak düşünmüştümdür.” Bir başka faydalı hayal kırıklığı, diye düşündüm. “Ve sonra” diye devam etti Goldin, “onların opioid krizine bulaştıklarını, yüz binlerce insanın ıstırabından çıkar sağladıklarını, nasıl tamamen duyar-sız ve insanlık dışı bir aile olduklarını öğrendim.” Keşfettiği şeye öfkelenen Goldin, New York’taki Metropolitan Sanat Müzesi de dahil olmak üzere dünyanın en prestijli müzelerinden bazılarını Sackler’lardan para kabul etmeyi bırakmaya ve kendi kendini aklayan logolarını binalarından kaldırmaya ikna etti. NYU’nun Tıp Fakültesi’ndeki Sackler Lisansüstü Biyomedikal Bilimler Enstitüsü de bu ailenin ismini adından kaldırdı.

Goldin’e neden kamusal aktivizme katılma kararını şimdiye kadar yaptığı en iyi seçim olarak gördüğünü sordum. Cevabı, eklediğimiz iki adım olan *aktivizm* ve *savunuculuğun* sağlık meselesine kazandırdığı ödüller oldu. Tereddüt etmeden, “Kendinden daha büyük bir şeye ihtiyacın var” diye yanıtladı. “Benim için kendimden daha önemli olan şey, diğer insanların acı çekmesi. Ve bu düzeltmeye yardımcı olabileceğim bir durum. Bu dönemin siyaseti, dünyanın şu an içinde bulunduğu durumda, herhangi bir bireyden daha büyük. Bunun üzerinde etki yaratmanın bir yolunu bulmaya çalışıyorum, bu benim gücüm, bunun için savaşıyorum. Ayık kalmama yardım ediyor.” Goldin’in bulduğu gibi, toksik bir sisteme karşı çıkmak, kendi içimizde duracak bir yer bulmamıza da yardımcı olabilir.

“Kriz” kelimesinin Çince “tehlike” ve “fırsat” sembollerinin bir bileşimi olduğunu kendimize hatırlatmak asla gereksiz değildir.

Güçten düşüren ve hatta yaşamı tehdit eden patolojileri olan insanların hastalıklarından nasıl ders çıkarabileceklerini ve yaşamlarını nasıl değiştirebileceklerini gördük. Aynı ilke toplumsal ölçekte uygulanacak olsa, iklim krizi, kendi kendini yok etme yolundaki bir kültürün baskın algılarını ve uygulamalarını incelemek için bir fırsat olurdu. Yaşam tarzlarımız hakkındaki pek çok nahoş gerçeğin ironik bir şekilde *maskesini düşürmek* için çok şey yapmış olan COVID-19 deneyimi; tüm yaşam formları arasındaki karşılıklı bağlantıların, birbirimizle olan ilişkimizde kök salmış gerçek doğamızın, sosyal olarak en savunmasız olanların ölümcül bir virüsün saldırısına karşı savunmasız bir sistemin eşitsizliklerinin, “Hepimiz bu işte birlikteyiz” sloganının, bu on yıla tüm zamanların damgasını vuran halk sağlığı felaketinin ekonomik tahribatları ve beklenmedik olayları söz konusu olduğunda nasıl da üzücü bir kurgu olduğunun güçlü bir hatırlatıcısıdır.

Krizlerden bahsetmişken bir sistem hakkında, insan yapımı iklim değişikliği endişeleri tarafından takip edilen gençlerinin yetişkinlere ve hükümetlere topluca güvenmemesinden daha kötü bir suçlama olamazdı.¹⁰ Taklit edilemez Greta Thunberg, Eylül 2021’de Milano’da düzenlenen bir gençlik zirvesinde bunu yıkıcı bir basitlikle ortaya koydu: “Daha İyisini İnşa Et. Falan, filan. Yeşil ekonomi. Falan, filan. 2050’ye kadar sifıra indirme. Falan filan. Sözde liderlerimizden duyduğumuz tek şey bu. Kulağa harika gelen ama şu ana kadar eyleme dökülmemiş sözler. Umutlarımız ve hırslarımız onların boş vaatlerinde boğuluyor.”¹¹ Kontrolsüz açgözlülük, samimiyetsizlik ve kopukluk herkesi o kadar karanlık bir yere sürükledi ki bu toksik kültürün bu kadar uzun süredir işlediği ve görmezden geldiği şeylere karşı bizi uyandırmak gençlere düşüyor.

Nazi soykırımının usta mühendisi SS Yarbay Adolf Eichmann’ın, savaş suçlarından yargılanmadan önce birkaç psikiyatr tarafından yapılan değerlendirme sonucunda “normal” olduğu

tasdiklendi – Hannah Arendt’in klasik anlatımına göre içlerinden birinin “en azından benden daha normal” diye haykırdığı söylen-
di.¹² “Bir başkası” diye yazdı Arendt, “Eichmann’ın eşi ve çocukla-
rı, annesi ve babası, erkek ve kız kardeşleri ve arkadaşları ile olan
ilişkisi de dahil olmak üzere tüm psikolojik durumunun ‘sadece
normal değil, aynı zamanda çok arzu edilen türden bir yapıda ol-
duğu sonucuna vardı.’”

Amerikalı psikiyatr Robert J. Lifton’ın “kötü huylu normallik”
olarak adlandırdığı şey budur. En büyük suçların çoğu, ister zehir-
li ve iklimi değiştiren kimyasalların üretimi, ister uzak ülkelerde
kitlesele açlığa yol açacak politikaların empoze edilmesi olsun, ken-
di toplumlarında normalin özü olarak kabul edilen liderlik konu-
mundaki insanlar tarafından işlendi ve işlenmeye devam ediyor.
1990’larda ABD yaptırımları nedeniyle yüz binlerce Iraklı çocuk
yetersiz beslenme nedeniyle öldü.¹³ Amerika’nın o zamanki BM
büyükelçisi Madeleine Albright, milyonların izlediği bir röportaj-
da “Buna değer” dedi. Şimdi bildiğimiz ve o zamanlar herkesin
bilebileceği gibi böylesine kalpsiz bir zulmün inandırıcı bir gerek-
çesi yoktu. Albright daha sonra ilk kadın dışişleri bakanı oldu ve
özellikle liberal çevrelerde büyük saygı görmeye devam etti.* İn-
sana Victor Hugo’nun bu tür figürler için söylediği yıkıcı sözünü
hatırlatıyor: “Medeniyetin barbarları.”

Görünüşe göre, sağlıklı olanlar genellikle geleneksel normalli-
ğe meydan okuyan bireylerdir. Psikolog Abraham Maslow, kendi-
ni gerçekleştirme –dışsal değerlendirmelere dayanmayan gerçek
doyuma ulaşma– araştırmasına hayatını adadı. Çok geniş kitleler
tarafından okunan bir makalesinde, “Kendini gerçekleştirebile-
cek kadar sağlıklı insanlar üzerinde yapılan bir araştırma, onla-
rın ‘uyumlu’ olmayan kişiler olduğunu ortaya çıkardı (safça bir
kültürle özdeşleşme ve onaylanma anlamında)” diye yazdı. Mas-
low’a göre bu sağlıklı insanlar, “çok daha az sağlıklı kültürleri” ile
karmaşık bir ilişkiye sahipti. Ne konformist ne de otomatik tepkili
isyancılar olan bu tür bireyler gelenek dışılıklarını içsel değerlerine

* Mart 2022’de ölen Albright, daha sonra bu açıklamayı yaptığı için pişman ola-
caktı. Haklı çıkarma politikalarından ise asla vazgeçmedi.

sadık kalmalarını sağlayacak şekillerde ifade ettiler, düşmanlık olmadan, ama gerektiğinde de savaşılarak. “Kültürden içsel bir kopukluk hissi mutlaka bilinçli olmak zorunda değildi ama hemen hemen hepsi tarafından sergileniyordu... Çok sık olarak, sanki tam olarak ona ait değillermiş gibi ondan uzak durabiliyorlardı.”¹⁴

Daha önce gördüğümüz gibi, normalliğin hipnotize edici etkisinin panzehiri özgünlüktür: Toplumsal olarak ilan edilen kurularla gizlenmemiş, kişinin içsel deneyiminde anlam bulmak – aralarında Daniel Siegel’in “ayrı solo benlik yalanı” dediği şey en başta gelir. Bu yalan, en büyük anormalliktir. Benim bakış açım göre, böylesine travmatize edici bir yalanın ötesini görmeye, sınırları dışında yaşamaya ve yaratmaya adanmış bir hayat, iyi yaşanmış bir hayattır.

Her şey uyanmakla başlar: içimizde ve çevremizde neyin gerçek ve özgün olduğuna ve neyin olmadığına uyanmak; kim olduğumuza ve kim olmadığımıza uyanmak; bedenlerimizin ifade ettiği ve zihnimizin bastırdığı şeye uyanmak; yaralarımıza ve armağanlarımıza uyanmak; inandığımız ve gerçekte değer verdiğimiz şeye uyanmak; artık tahammül etmeyeceğimiz ve artık kabul edebileceğimiz şeylere uyanmak; bizi birbirimize bağlayan efsanelere ve bizi tanımlayan bağlantılara uyanmak; olup bitmiş geçmişe, devam eden şimdiki zamana ve olabilecek geleceğe uyanmak; özellikle de özümüzün gerektirdiği ile “normal”in bizden talep ettiği şey arasındaki boşluğa uyanmak.

Bize bahşedilmiş çok önemli bir fırsat var. Kendimizden, birbirimizden ve gezegenden kopuk olduğumuza dair toksik efsaneleri üzerimizden atarak normal ve doğal olanı yavaş yavaş birbirine yaklaştırabiliriz. Çağlar boyunca sürececek bir görev: Geçmişî kurtarabilecek, bugüne ilham verebilecek ve daha parlak, daha sağlıklı bir geleceğe işaret edebilecek bir görev.

Bu bizim için en göz korkutucu mücadele ama aynı zamanda en büyük imkândır.

TEŞEKKÜR

Hiçbir kitap, Athena'nın Zeus'un başından çıkması gibi, bir bütün olarak yazarından çıkmaz. Bu kitap da kesinlikle öyle olmadı. Yüzlerce bilim insanının, araştırmacının, hekimin, düşünürün ve yazarın, zamanlarını ve uzmanlıklarını benimle cömertçe paylaşan birçok tıp meslektaşı ve çeşitli disiplinlerden profesyonellerin yanı sıra yüzlerce eski hasta ve pek çok başka insanın izlerini taşıyor. Bana dertlerinden, mücadelelerinden ve zaferlerinden içtenlikle ve güvenle söz eden meslekten olmayan insanlar. Yorumlar, formülasyonlar ve sunumlar, her türlü hatayla birlikte tamamen benim sorumluluğumda olmakla birlikte, aktarmaya çalıştığım gerçeklerin kişisel mülkiyetini iddia edemem.

New Yorklu edebiyat danışmanım süper-temsilci Laurie Liss, tam da bu kitap projesi uzun bir –neredeyse-donmuş– uyku döneminden sonra ortaya çıkarken sahneye girdi ve teklif aşamasından hayat bulma, umutsuzluk zamanlarından özgüvenli yaratıcılığa kadar onu hayata döndürmeye yardımcı oldu. Ayrıca ABD, İngiltere ve Kanada'daki İngilizce yayıncılardan oluşan ideal ekibi bir araya getirdi. Avery'den Megan Newman'a, Toronto'daki Knopf'tan Louise Dennys ve Martha Kanya Forstner'a ve Londra'daki Ebury'den Joel Rickett'e, bu çalışmadaki olasılıkları en başından beri coşkuyla gördükleri ve zaman zaman yazarlar çıkmaz sokaklarda biraz aşırıya kaçmalarına rağmen bunu yapmaya devam ettikleri için çok teşekkürler. Baştan sona keskin düzenleme notları ve can alıcı gerçekliği tam yerini bulan canlandırıcı eleştirileri ve yazarlar küstahlıkla takdir arasında defalarca yalpalarken

gösterdikleri hoşgörü için onlara minnettarım. Okuyucunun onlara teşekkür etmesi için çok sebep var. Ayrıca editoryal katkılarının dolayı Rick Meier, Nina Shield ve Hannah Steigmeyer'e teşekkür etmeliyim. Bu yiğit ekipten, taslağın gözden geçirilmesine en önemli aşamasında rehberlik etme yükünü üstlenen ve günlerce, neredeyse 7/24 iletişimde olduğum sevgili arkadaşım Louise Dennys'e özel olarak teşekkür ederim.

Araştırmaya can alıcı ilk aşamalarında yardımcı olan kişi çalışkan Estella Kuchta idi; bu bağlamda, Library of the College of Physicians and Surgeons of B.C.'deki şaşmaz yardımcı personelden, özellikle de Karen Shaw-Karvelson'dan da bahsetmeliyim. Yıllarca temel araştırma verilerini bana yönlendiren Profesör Peter Pronzos'a da şükran borçluyum. Katherine Abegg ve Jordan Stanger-Ross, kitap taslağına erkenden göz atacak kadar naziktiler ve zekice düşünceleriyle onu güçlendirdiler.

Virtual Squirrel'dan Laura Kassama ve Elsa DeLuca yüzlerce saatlik röportajı yazıya döktüler. İkinize de teşekkürler.

Her zaman düşünceli ve etkin menajerim Stephanie Lee, benim adıma hayır diyerek, birçok etkinliği organize ederek ve bu kitap üzerinde çalışmak için zamanımı muhafaza ederek elinden geldiğince ayaklarımın yere basmasını sağladı.

Yardımcı yazarım Daniel'in vazgeçilmez işbirliğine olan takdim için lütfen kitabın başındaki Yazarın Notu'na bakın. Orada anlatılmayan şey, oğlumla birlikte yazmak üzere anlaştığımız iki kitaptan ilki olan bu kitap üzerinde çalışmanın katıksız zevkiydi. Bir sonraki, *Hello Again: A Fresh Start for Adult Children and Their Parents*, ortaklıktan daha fazlası olacak, dört gözle bekliyorum.

Son olarak, bu çalışmanın adandığı kişiye geri dönüyorum: İyi ve kötü günlerde manevi ve duygusal desteğin çok ötesinde, saatlerce çok ihtiyaç duyulan eleştiriyi ve en dürüst geribildirimini sağlayan karım Rae, her zaman nezaketle karşılanmadı, ancak sonunda neredeyse her zaman dikkate alındı. Okuyucunun büyük yararına.

Herkese minnettarım.

Gabor Maté

DANIEL'İN TEŞEKKÜRÜ

Annem, Aaron ve Hannah'ya, yapabileceğimi düşündükleri ve yapmamda ısrar ettikleri için – ben son derece şanslı bir oğul ve kardeşim; Laurie Liss, başından sonuna kadar dayanışman ve sağduyun için; Eric Adams, Stan Byrne, Jeremy Gruman, Anna Guest, Katie Halper, Michael R. Jackson, Dashaun Justice Simmons ve Jordan ve Ilana Stanger-Ross ve ailesine, akla gelebilecek her koşulda ve bazı hayal edilemez durumlarda gösterdikleri sevgi dolu dostluk ve teşvik için; müzikal tiyatrodaki birlikte çalıştığım parlak arkadaşlarıma –özellikle Will Aronson, Victoria Clark, Max Friedman, Hannah Kohl, Fred Lassen, Kent Nicholson ve Marshall Paillet ve daha nicelerine– bana başkalarına karşı nazik olmak hakkında bildiğim her şeyi öğrettikleri için (hadi şu kahrolası müzikalleri yapalım lan!); bunca yıldır fikirlerime inandığı için tiyatro menajerim Sarah Douglas'a; Scott Kouri'ye, beni kendimden daha iyi duyduğu için. Son derece isabetli kültür yorumcuları Stephen Jenkinson ve anın birçok çığırına sadakatle hitap eden saygısızlığı hem salgın zamanlarında bir merhem hem de daha net düşünce ve daha cesur sunum için canlandırıcı bir davet olan Stephen Jenkinson ve Matt Christman'a da çok teşekkür ederim.

Mexico City'deki Estación Migratoria Las Ajugas'ta tanıştığım herkese özel teşekkürler. Küba, Ekvador, Haiti, Uganda, Venezuela ve "Küresel Güney" in dört bir yanından gelen bu adamların nezaketi ve metaneti, 2021 yazında COVID nedeniyle beklenmedik şekilde uzatılan bir ziyarette normal algıyı sonsuza dek yeniden

şekillendirdi. Ayrıca “dışarıdaki” kahramanlarıma ve meleklerime çok büyük bir teşekkür borçluyum: Penguin Random House México’dan Roberto Banchik; Knopf Canada’dan Louise Dennys; John Ralston Saul ve özellikle Jorge Kanahuati ve Katherine Abegg’e.

Kat, o üzücü birkaç haftanın ötesinde, bu kitabın uzun ömrü boyunca senin içgörünün, arkadaşlığının, bağlılığının ve acımasız dürüstlüğünün benim için ne kadar önemli olduğunu ve sonunda bu sayfalarda yer alanları nasıl beslediğini anlatamam. Teşekkür ederim.

Son olarak, babama teşekkürler: Beni seninle oynamaya davet ettiğin, her zamankinden daha fazla olan aksaklıklara rağmen bundan vazgeçmediğin ve en büyük eserinde bana güvenirken dünyaya katkına katkıda bulunacak alan tanıdığın için. Sonunda senin ağzına sözcükler koyabilmek hayatımın fırsatı ve ayrıca gerçek bir zevkti. Seninle gurur duyuyorum, baba.

NOTLAR

GİRİŞ

1. Sırasıyla, *Dağınık Zihinler* (hep kitap); *Vücudunuz Hayır Diyorsa: Duygusal Stresin Bedelleri* (İletişim Yayınları); *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*; ve Dr. Gordon Neufeld ile, *Çocuklarınıza Tutunun: Ebeveynler Neden Akranlardan Daha Önemli Olmalı?* (hep kitap).
2. Morris Berman, *The Twilight of American Culture* (New York: W.W. Norton, 2001), s. 64-65.
3. Thom Hartmann, *The Last Hours of Ancient Sunlight: The Fate of the World and What We Can Do About It Before It's Too Late* (New York: Three Rivers Press, 2000), s. 164.
4. Christine Buttorff vd., *Multiple Chronic Conditions in the United States* (Santa Monica, California: RAND Corporation, 2017).
5. "Nearly 7 in 10 Americans Take Prescription Drugs, Mayo Clinic, Olmsted Medical Center Find," Mayo Clinic, basın açıklaması, 19 Haziran 2013, <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/nearly-7-in-10-americans-take-prescription-drugs-mayo-clinic-olmsted-medical-center-find/>.
6. Carly Weeks, "Up to Half of Baby Boomers Will Have High Blood Pressure Soon, Report Warns," *Globe and Mail*, 3 Nisan 2013.
7. Alvaro Alonso ve Miguel Hernán, "Temporal Trends in the Incidence of Multiple Sclerosis: A Systematic Review," *Neurology* 71, sayı 2 (8 Temmuz 2008), doi: 10.1212/01.wnl.0000316802.35974.34.
8. Calum MacLeod, "Obesity of China's Kids Stuns Officials," *USA Today*, 9 Ocak 2007, https://usatoday30.usatoday.com/news/world/2007-01-08-chinese-obesity_x.htm.
9. "Mental Health by the Numbers," National Alliance on Mental Illness, <https://www.nami.org/mhstats>.

10. "The Size and Burden of Mental Disorders in Europe," ScienceDaily, 6 Eylül 2011, <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/09/110905074609.htm>. Kaynak: European College of Neuropsychopharmacology.
11. Brett Burstein vd., "Suicidal Attempts and Ideation Among Children and Adolescents in US Emergency Departments, 2007– 2015," *JAMA Pediatrics* 173, sayı 6 (Nisan 2019): s. 598-600, <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.0464>, Alıntılan: Carly Cassella, "Child Suicide Attempts Are Skyrocketing in the US, and Nobody Knows Why," ScienceAlert, 11 Nisan 2019, <https://www.sciencealert.com/us-children-are-facing-a-mental-health-crisis-as-suicidal-ideations-climb>.
12. Samira Shackle, "'The Way the Universities Are Run Is Making Us Ill': Inside the Student Mental Health Crisis," *Guardian*, 27 Eylül 2019.
13. Hui Cao vd., "Prevalence of Attention- Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms and Their Associations with Sleep Schedules and Sleep-Related Problems Among Preschoolers in Mainland China," *BMC Pediatrics* 18, sayı 1 (19 Şubat 2018): s. 70.
14. Caroline Hickman vd., "Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon," Ön baskının yayınlandığı yer; the *Lancet*, Eylül 2021, https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3918955.
15. "CDC Continues to Support the Global Polio Eradication Effort," Centers for Disease Control and Prevention, 18 Mart 2016, https://www.cdc.gov/polio/updates/?s_cid=cs_404.

Bölüm 1

Olmak İsteyeceğiniz Son Yer

1. Dr. Bessel van der Kolk tarafından Peter Levine için yazdığı önsözde özetlendiği gibi, *Trauma and Memory: Brain and Body in a Search for the Living Past* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2015), s. xi.
2. Levine, *Trauma and Memory*, s. xx.
3. John Bowlby, *Separation: Anxiety and Anger* (New York: Basic Books, 1973), s. 12.
4. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the*

Healing of Trauma (New York: Penguin, 2014), s. 43.

5. Levine, *Trauma and Memory*, s. xxii.
6. Peter Levine, *Healing Trauma Study Guide* (Boulder, CO: Sounds True, 1999), s. 5.
7. Clyde Hertzman ve Tom Boyce, "How Experience Gets Under the Skin to Create Gradients in Developmental Health," *Annual Review of Public Health* 31 (21 Nisan 2010): s. 329-47.
8. Mark Epstein, *The Trauma of Everyday Life* (New York: Penguin, 2013), s. 17.
9. Levine, *Healing Trauma Study Guide*, s. 7.
10. Levine, *Healing Trauma Study Guide*, s. 7.
11. Tara Westover, *Educated: A Memoir* (New York: HarperCollins, 2018), s. 111.
12. Rollo May, *The Courage to Create* (New York: W.W. Norton, 1975), s. 100.
13. Gershen Kaufman, *Shame: The Power of Caring* (Rochester, VT: Schenckman Books, 1980), s. 20.
14. Elizabeth Wurtzel, "Elizabeth Wurtzel Confronts Her One- Night Stand of a Life," *New York*, 6 Ocak 2013.
15. *Dhammapada: The Sayings of the Buddha*, çev. Thomas Cleary (New York: Bantam Books, 1995), s. 7.
16. Eva Hoffman, *Time* (Londra: Profile Books, 2009), s. 7-8.

Bölüm 2

Maddi Olmayan Bir Dünyada Yaşamak

1. Candace Pert, *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel* (New York: Touchstone, 1997), s. 30.
2. M. Wirsching vd., "Psychological Identification of Breast Cancer Patients Before Biopsy," *Journal of Psychosomatic Research* 26, sayı 1 (1982), s. 1-10.
3. S. Greer ve T. Morris, "Psychological Attributes of Women Who Develop Breast Cancer: A Controlled Study," *Journal of Psychosomatic Research* 19, sayı 2 (Nisan 1975), s. 147-53.
4. Sandra P. Thomas vd., "Anger and Cancer: An Analysis of the Linkages," *Cancer Nursing* 23, sayı 5 (Kasım 2000), s. 344-48.

5. A.J. Wilbourn ve H. Mitsumoto, "Why Are Patients with ALS So Nice," 9. Uluslararası ALS sempozyumu ALS/MND, Münih, 1998.
6. Theresa Mehl, Berit Jordan ve Stephan Zierz, "'Patients with Amyotrophic Lateral Sclerosis (ALS) Are Usually Nice Persons'— How Physicians Experienced in ALS See the Personality Characteristics of Their Patients," *Brain Behavior* 7, sayı 1 (Ocak 2017).
7. Frank J. Penedo vd., "Anger Suppression Mediates the Relationship Between Optimism and Natural Killer Cell Cytotoxicity in Men Treated for Localized Prostate Cancer," *Journal of Psychosomatic Research* 60, sayı 4 (Nisan 2006), s. 423-27.
8. Edna Maria Vissoci Reiche, Sandra Odebrecht Vargas Nunes ve Helena Kaminami Morimoto, "Stress, Depression, the Immune System, and Cancer," *Lancet Oncology* 5, sayı 10 (Ekim 2004), s. 617-25. Yazarlar şöyle yazıyor: "Bu kavramlar, yetişkin bir oğlunu kaybeden 6.284 Yahudi İsrailliden oluşan bir kohortta lenfatik ve hematolojik malign hastalıkların ve melanomların ortaya çıkışındaki artışı açıklayabilir. Kanseri insidansı, kaza kurbanlarını ebeveynlerinde ve savaştan yaşlı ebeveynlerde, nüfusun yaşlı olmayan üyeleriyle karşılaştırıldığında arttı. Kaza geçirmiş ebeveynlerin de solunum kanseri riski daha yüksekti."
9. J. Li vd., "The Risk of Multiple Sclerosis in Bereaved Parents: A Nationwide Cohort Study in Denmark," *Neurology* 62, sayı 5 (9 Mart 2004), s. 726-29.
10. A. Roberts vd., "PTSD Is Associated with Increased Risk of Ovarian Cancer: A Prospective and Retrospective Longitudinal Cohort Study," *Cancer Research* 79, sayı 19 (1 Ekim 2019), s. 5113-120. 5 Eylül 2019, <https://doi.org/10.1158/0008-5472.CAN-19-1222>.
11. Premal H. Thekar vd., "Chronic Stress Promotes Tumor Growth and Angiogenesis in a Mouse Model of Ovarian Carcinoma," *Nature Medicine* 12, sayı 8 (12 Ağustos 2006): 939-44; online yayın 23 Temmuz 2006, <https://doi.org/10.1038/nm1447>.
12. Saskia L. Mol vd., "Symptoms of Post-Traumatic Stress Disorder After Non-Traumatic Events: Evidence from an Open Population Study," *British Journal of Psychiatry* 286 (Haziran 2005), s. 494-99.
13. S. Weiss, "The Medical Student Before and After Graduation," *Journal of the American Medical Association* 114 (1940), s. 1709-18.
14. Dr. Je. Rediger, Harvard McLean Hastanesi'nde doktor, birebir iletişim.

15. Ahmed Tawakol vd., "Relation Between Resting Amygdalar Activity and Cardiovascular Events: A Longitudinal and Cohort Study," *Lancet* 389, sayı 10071 (25 Şubat 2017), s. 834-45.
16. N. Slopen vd., "Job Strain, Job Insecurity, and Incident Cardiovascular Disease in the Women's Health Study: Results from a 10-Year Prospective Study," *PLoS ONE* 7, sayı 7 (2012): e40512, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0040512>.
17. Esme Fuller-Thomson vd., "The Link Between Childhood Sexual Abuse and Myocardial Infarction in a Population- Based Study," *Child Abuse and Neglect* 36, sayı 9 (Eylül 2012), s. 656-65, <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.06.001>.
18. D. Baumeister vd., "Childhood Trauma and Adulthood Inflammation: A Meta-Analysis of Peripheral C-Reactive Protein, Interleukin-6 and Tumor Necrosis Factor- α ," *Molecular Psychiatry* 21, sayı 5 (Mayıs 2016), s. 642-49.

Bölüm 3

Beynimi Zangırdatıyorsun

1. George L. Engel, "The Clinical Application of the Biopsychosocial Model," *American Journal of Psychology* 137, sayı 5 (Mayıs 1980), s. 535-44.
2. George L. Engel, "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine," *Science* 196, sayı 4286 (8 Nisan 1977), s. 129-36.
3. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York: Penguin, 2014), s. 80.
4. Richard Grant, "Do Trees Talk to Each Other?," *Smithsonian*, Mart 2018, <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/the-whispering-trees-180968084>.
5. Daniel Siegel, *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind* (New York: W.W. Norton, 2012), s. xviii.
6. N.J. Johnson vd., "Marital Status and Mortality: The National Longitudinal Mortality Study," *Annals of Epidemiology* 10, sayı 4 (Mayıs 2000), s. 224-38.
7. J.C. Coyne ve A. DeLongis, "Going Beyond Social Support: The Role of Social Relationships in Adaptation," *Journal of Consulting and*

Clinical Psychology 54, sayı 4 (Ağustos 1986), s. 454-60; alıntıl原因: T.E. Robles ve J.K. Kiecolt-Glaser, "The Physiology of Marriage: Pathways to Health," *Physiology and Behavior* 79, sayı 3 (Ağustos 2003), s. 409-6.

8. İlişki çatışmasını, stres hormonlarının artan salınımı, iltihaplanma, iştah düzenlemedeki değişiklikler ve bağışıklık işleyişi gibi farklı fizyolojik tepki türlerine bağlayan oldukça fazla araştırma var" diyor Essex Üniversitesi'nde sosyal psikoloji profesörü Veronica Lamarte. "A Bad Marriage Can Seriously Damage Your Health, Say Scientists," *Guardian*, 16 Temmuz 2018, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jul/16/a-bad-marriage-is-as-unhealthy-as-smoking-or-drinking-say-scientists>.
9. J.M. Gottman ve L.F. Katz, "Effects of Marital Discord on Young Children's Peer Interaction and Health," *Developmental Psychology* 25, sayı 3 (1989), s. 373- 81.
10. Constance M. Weil ve Shari L. Wade, "The Relationship Between Psychosocial Factors and Asthma Morbidity in Inner City Children with Asthma," *Pediatrics* 104, sayı 6 (Aralık 1999), s. 1274-80.
11. N. Yamamoto ve J. Nagano, "Parental Stress and the Onset and Course of Childhood Asthma," *BioPsychoSocial Medicine* 9, sayı 7 (Mart 2015), <https://doi.org/10.1186/s13030-015-0034-4>.
12. P.F. Coogan vd., "Experiences of Racism and the Incidence of Adult-Onset Asthma in the Black Women's Health Study," *CHEST Journal* 145, sayı 3 (Mart 2014), s. 480-85.
13. T.E. Seeman ve B.S. McEwen, "Impact of Social Environment Characteristics on Neuroendocrine Regulation," *Psychosomatic Medicine* 58, sayı 5 (Eylül-Ekim 1996), s. 459-71.
14. A. Hughes vd., "Elevated Inflammatory Biomarkers During Unemployment: Modification by Age and Country in the UK," *Epidemiology and Community Health* 69, sayı 7 (Temmuz 2015), 673- 79, <https://doi.org/10.1136/jech-2014-204404>.
15. P. Butterworth vd., "The Psychosocial Quality of Work Determines Whether Employment Has Benefits for Mental Health: Results from a Longitudinal National Household Panel Survey," *Occupational and Environmental Medicine* 68, sayı 11 (Kasım 2011), s. 806-12, <https://doi.org/10.1136/oem.2010.059030>.
16. J. Holt-Lunstad vd., "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review," *PLoS Medicine* 7, sayı 7 (Temmuz 27, 2010), <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>.

17. Thich Nhat Hanh, *Buddha Mind, Buddha Body* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2007), s. 25.

Bölüm 4

Etrafımı Saran Her Şey

1. *Nature* dergisindeki bir başyazının 2010'da kabul ettiği gibi, "Geçtiğimiz on yılın tüm entelektüel mayalanmasına rağmen, insan sağlığı insan genomunun dizilişinden gerçekten faydalandı mı? Kamu ve özel çabaların liderleri Francis Collins ve Craig Venter'in [Amerikan İnsan Genomu Projesi'nin kaptanı olan genetikçi ve doktor ve sırasıyla Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin direktörü ve önde gelen biyokimyacı ve girişimci] ikisinin de 'fazla bir şey değil' dediği yeni sayıda şaşırtıcı derecede dürüst cevaplar bulunabilir." "Has the revolution arrived?" *Nature* 464 (31 Mart 2010), s. 674-75.
2. Martha Henriques, "Can the Legacy of Trauma Be Passed Down the Generations?" *BBC Future*, 26 Mart 2019, <https://www.bbc.com/future/article/20190326-what-is-epigenetics>.
3. Moshe Szyf vd., "Maternal Programming of Steroid Receptor Expression and Phenotype Through DNA Methylation in the Rat," *Frontiers in Neuroendocrinology* 26, sayı 3-4 (Ekim-Aralık 2005), s. 139-62.
4. Frances A. Champagne vd., "Maternal Care Associated with Methylation of the Estrogen Receptor-1b Promoter and Estrogen Receptor-Alpha Expression in the Medial Preoptic Area of Female O.springs," *Endocrinology* 147, sayı 6 (Haziran 2006), s. 2909-15.
5. Lei Cao-Lei vd., "DNA Methylation Signatures Triggered by Prenatal Maternal Stress Exposure to a Natural Disaster: Project Ice Storm," *PLoS ONE* 9, sayı 9 (19 Eylül 2014), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107653>.
6. Wendy Leung, "Pregnancy Stress During 1998 Ice Storm Linked to Genetic Changes in Children After Birth, Study Suggests," *Globe and Mail*, 30 Eylül 2014.
7. Ali B. Rodgers vd., "Paternal Stress Exposure Alters Sperm MicroRNA Content and Reprograms Offspring HPA Stress Axis Regulation," *Journal of Neuroscience* 33, sayı 21 (Mayıs 2013), s. 9003-12.

8. Marilyn J. Essex vd., "Epigenetic Vestiges of Developmental Adversity: Childhood Stress Exposure and DNA Methylation in Adolescence," *Childhood Development* 84, sayı 1 (Ocak 2013), s. 58-57.
9. Nada Borghol vd., "Associations with Early-Life Socio-Economic Position in Adult DNA Methylation," *International Journal of Epidemiology* 41, sayı 1 (Şubat 2012), s. 62-74.
10. Nisan D. Thames vd., "Experienced Discrimination and Racial Differences in Leukocyte Gene Expression," *Psychoneuroendocrinology* 106 (Ağustos 2019), s. 277-83.
11. Nisan D. Thames, "Racism Shortens Lives and Hurts Health of Blacks by Promoting Genes That Lead to Inflammation and Illness," *The Conversation*, 17 Ekim 2019, <https://theconversation.com/study-racism-shortens-lives-and-hurts-health-of-blacks-by-promoting-genes-that-lead-to-inflammation-and-illness-122027>.
12. Kathryn K. Ridout vd., "Physician- Training Stress and Accelerated Cellular Aging," *Biological Psychiatry* 86, sayı 9 (1 Kasım 2019), s. 725-30.
13. Elissa S. Epel vd., "Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101, sayı 49 (7 Aralık 2004), s. 17312-15, <https://www.pnas.org/content/101/49/17312>.
14. Amanda K. Damjanovic vd., "Accelerated Telomere Erosion Is Associated with a Declining Immune Function of Caregivers of Alzheimer's Disease Patients," *Journal of Immunology* 179, sayı 6 (15 Eylül 2007), s. 4249-54.
15. David H. Chae vd., "Discrimination, Racial Bias, and Telomere Length in African- American Men," *American Journal of Preventative Medicine* 46, sayı 2 (Şubat 2014), s. 103-11.
16. Arline T. Geronimus vd., "Do US Black Women Experience Stress- Related Accelerated Biological Aging?," *Human Nature* 21, sayı 1 (10 Mart 2010), s. 19-38.
17. Tonya L. Jacobs vd., "Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators," *Psychoneuroendocrinology* 36, sayı 5 (Haziran 2011), s. 664-81; Gene H. Brody vd., "Prevention Effects Ameliorate the Prospective Association Between Nonsupportive Parenting and Diminished Telomere Length," *Prevention Science* 16, sayı 2 (Şubat 2015), s. 171-80, <https://doi.org/10.1007/s11121-014-0474-2> ve Dean Ornish vd., "Effect

of Comprehensive Lifestyle Changes on Telomerase Activity and Telomere Length in Men with Biopsy-Proven Low-Risk Prostate Cancer: 5-Year Follow-Up of a Descriptive Pilot Study," *Lancet Oncology* 14, sayı 11 (Ekim 2013), s. 1112-20, [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(13\)70366-8](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(13)70366-8).

Bölüm 5

Bedende İsyan

1. Karen Crouse, "Venus Williams Says She Struggled with Fatigue for Years," *New York Times*, 1 Eylül 2011.
2. "Autoimmune Disease Rates Increasing," Medical News Today, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/246960.php>; Jean- Francois Bach, "Why Is the Incidence of Autoimmune Diseases Increasing in the Modern World?," *Endocrine Abstracts* 16, S3.1 (2008).
3. Moises Velasquez-Mano., "Educate Your Immune System," *New York Times*, 3 Haziran 2016.
4. Sarah Knapton, "Crohn's Disease in Teens Jumps 300 Percent in 10 Years Fuelled by Junk Food," *The Telegraph*, 18 Haziran 2014.
5. Eric I. Benchimol vd., "Trends in Epidemiology of Pediatric Inflammatory Bowel Disease in Canada: Distributed Network Analysis of Multiple Population- Based Provincial Health Administrative Databases," *American Journal of Gastroenterology* 112, sayı 7 (Temmuz 2017), s. 1120-34, <https://doi.org/10.1038/AJG.2017.97>.
6. Grace Rattue, "Autoimmune Disease Rates Increasing," *Medical News Today*, 22 Haziran 2012, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/246960.php>.
7. Robin McKie, "Global Spread of Autoimmune Disease Blamed on Western Diet," *The Guardian*, 9 Ocak 2022.
8. Arndt Manzel vd., "Role of 'Western Diet' in Inflammatory Autoimmune Disease," *Current Allergy and Asthma Reports* 14, sayı 1 (Ocak 2014), s. 404, doi: 10.1007/s11882-013-0404-6. ("Beslenme ve enflamasyona yol açan otoimmün hastalıklar arasında bağ olduğu ta 50 yıl önce öne sürüldü (...) beslenmeyle ilgili etmenler ve otoimmün hastalıklar arasında doğrudan bağlantı olduğu henüz kesin olarak tespit edilmedi.")

9. Bu rahatsızlıkta, tüm gerçekler kadınların aleyhine değildir; erkeklerde aynı durum daha şiddetli olma eğilimindedir ve ölümcül olma olasılığı daha yüksektir. Christine Peoples, "Gender Differences in Systemic Sclerosis: Relationship to Clinical Features, Serologic Status and Outcomes," *Journal of Scleroderma and Related Disorders* 1, sayı 2 (Mayıs-Ağustos 2016), s. 177-240.
10. Sarah-Michelle Orton vd., "Effect of Immigration on Multiple Sclerosis Sex Ratio in Canada: The Canadian Collaborative Study," *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 81, sayı 1 (Ocak 2010), s. 31-36.
11. Melinda Magyari, "Gender Differences in Multiple Sclerosis Epidemiology and Treatment Response," *Danish Medical Journal* 63, sayı 3 (Mart 2016).
12. Paul H. Black, "Stress and the Inflammatory Response: A Review of Neurogenic Inflammation," *Brain, Behavior, and Immunity* 16, sayı 6 (Aralık 2002), s. 622-53.
13. C.H. Feldman vd., "Association of Childhood Abuse with Incident Systemic Lupus Erythematosus in Adulthood in a Longitudinal Cohort of Women," *Journal of Rheumatology* 46, sayı 12 (Aralık 2019), s. 1589-96.
14. R. Coelho vd., "Childhood Maltreatment and Inflammatory Markers: A Systematic Review," *Acta Psychiatrica Scandinavica* 129, sayı 3 (Mart 2014), s. 180-92; Huang Song vd., "Association of Stress-Related Disorders with Subsequent Autoimmune Disease," *Journal of the American Medical Association* 319, sayı 23 (19 Haziran 2018), s. 2388-400.
15. Andrea Danese vd., "Childhood Maltreatment Predicts Adult Inflammation in a Life- Course Study," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 104, sayı 4 (23 Ocak 2007), s. 1319-24.
16. George F. Solomon ve Rudolf H. Moos, "The Relationship of Personality to the Presence of Rheumatoid Factor in Asymptomatic Relatives of Patients with Rheumatoid Arthritis," *Psychosomatic Medicine* 27, sayı 4 (Temmuz 1965), s. 350-60.
17. C.E.G. Robinson, "Emotional Factors and Rheumatoid Arthritis," *Canadian Medical Association Journal* 77, sayı 4 (15 Ağustos 1957), s. 344-45.
18. Alex J. Zautra vd., "Examination of Changes in Interpersonal Stress as a Factor in Disease Exacerbations Among Women with Rheuma-

toid Arthritis," *Annals of Behavioral Medicine* 19, sayı 3 (Yaz 1997), s. 279-86.

19. G.S. Philippopoulos vd., "The Etiologic Significance of Emotional Factors in Onset and Exacerbations of Multiple Sclerosis," *Psychosomatic Medicine* 20, sayı 6 (Kasım 1958), s. 458-73.
20. Varda Mei-Tal vd., "The Role of Psychological Process in a Somatic Disorder: Multiple Sclerosis," *Psychosomatic Medicine* 32, sayı 1 (Ocak-Şubat 1970), s. 67-85.
21. Gary M. Franklin vd., "Stress and Its Relationship to Acute Exacerbations in Multiple Sclerosis," *Journal of Neurologic Rehabilitation* 2, sayı 1 (1 Mart 1988), s. 7-11.
22. L. Briones vd., "The Influence of Stress and Psychosocial Factors in Multiple Sclerosis: A Review," konferans sunumu, in *Psychotherapy and Psychosomatics* 82, ek 1 (Eylül 2013), s. 1-134.
23. Moises Velasquez-Mano, "Educate Your Immune System" (Bağışıklık sisteminizi eğitin) başlıklı yazısında, "Son yarım yüzyılda, otoimmün hastalıkların prevalansı... gelişmiş dünyada keskin bir şekilde arttı" diye yazmıştı. *New York Times*, (5 Haziran 2016). "Tip 1 diyabet ve çölyak hastalığı gibi pek çoğu, bağışıklık sisteminin spesifik gen varyantlarıyla bağlantılıdır ve güçlü bir genetik bileşen olduğunu öne sürer. Ancak prevalansları, iki ya da üç kuşakta, muhtemelen insan gen havuzunun değiştiğinden çok daha hızlı arttı."

Sözde hijyen hipotezi de dahil olmak üzere otoimmün vakalardaki keskin artış için birçok teori geliştirilmiştir. Bu fikre göre, sanayileşme ve refah, insanların bağışıklık sistemlerimizi daha dayanıklı, daha esnek olmaları için eğitecek olan mikroorganizmalara maruz kalmasını önleyen yaşam tarzlarına yol açmıştır. "Bunun anlamı, bir zamanlar yaygın olan enfeksiyonlara maruz kalmayı geciktirerek, toplumsal hijyenin iyileştirmelerin otoimmün hastalıkların prevalansını artırabileceğidir." Velasquez-Mano., "Educate Your Immune System." Bildiğimiz kadarıyla, bu görüşte doğruluk payı olabilir ama birkaç on yıldaki dramatik yükselişi kesinlikle açıklayamaz: Örneğin, Danimarkalı kadınların hijyen durumu geçen çeyrek yüzyılda gerçekten bu kadar değişti mi?

24. Huang Song vd., "Association of Stress- Related Disorders with Subsequent Autoimmune Disease," *Journal of the American Medical Association* 319, sayı 23 (19 Haziran 2018), s. 2388-400.

25. Idam Harpaz vd., "Chronic Exposure to Stress Predisposes to Higher Autoimmune Susceptibility in C57BL/6 Mice: Glucocorticoids as a Double-Edged Sword," *European Journal of Immunology* 43, sayı 3 (Mart 2013), s. 258-769.
26. Deborah Talbot, "What's It Like Living with Lupus," *Elemental*, 13 Temmuz 2018, <https://elemental.medium.com/what-its-like-living-with-lupus-8d0c2efcbe5e>.

Bölüm 6

Bir Şey Yok

1. Bazı spesifik maligniteler dışında, tedavi veya önleme konusunda önemli bir ilerleme kaydedilmemiştir. Gina Kolata'nın 2009'da yarım yüzyılı aşkın bir süre içinde kanserden ölüm oranlarının 1950 ile 2005 arasında yalnızca yüzde 5 düştüğünü ve "neredeyse kıpırdamadığını" bildirmesinden bu yana çok az şey değişti. Başlıca gelişmeler, tıbbi gelişmeler değil, sigarayı bırakmanın sonuçlarıydı. Gina Kolata, "Advances Elusive in the Drive to Cure Cancer," *New York Times*, 21 Nisan 2009.
2. Gabor Maté, *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress* (Toronto: Knopf Canada, 2003; ABD'de şu altbaşlıkla yayımlandı: *Exploring the Stress- Disease Connection*), Bölüm 18. (Türkçesi: *Vücudunuz Hayır Diyorsa*, çev. Defne Orhun, İletişim Yayınları, İstanbul, 2012.)
3. Michelle Kelly-Irving vd., "Childhood Adversity as a Risk for Cancer: Findings from the 1958 British Birth Cohort Study," *BMC Public Health* 13, sayı 1 (19 Ağustos 2013): 767, <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-767>.
4. Holly R. Harris vd., "Early Life Abuse and Risk of Endometriosis," *Human Reproduction* 3, sayı 9 (Eylül 2018), s. 1657-68.
5. M. Watson vd., "Influence of Psychological Response on Breast Cancer Survival: 10- Year Follow- Up of a Population- Based Cohort," *European Journal of Cancer* 41, sayı 12 (Ağustos 2005), s. 1710-14.
6. Janine Giese-Davis vd., "Decrease in Depression Symptoms Is Associated with Longer Survival in Patients with Metastatic Breast Cancer," *Journal of Clinical Oncology* 29, sayı 4 (1 Şubat 2011), s. 413-20.

7. Bu serviks kanseri çalışmasının alıntılıandığı yer: Jane G. Goldberg, ed., *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients* (New York: Routledge, 1990), s. 45.
8. Frank J. Penedo vd., "Anger Suppression Mediates the Relationship Between Optimism and Natural Killer Cell Cytotoxicity in Men Treated for Localized Prostate Cancer," *Journal of Psychosomatic Research* 60, sayı 4 (Nisan 2006), s. 423- 27.
9. Ann L. Coker vd., "Stress, Coping, Social Support, and Prostate Cancer Risk Among Older African American and Caucasian Men," *Ethnicity and Disease* 16, sayı 4 (Güz 2006), s. 978-87.
10. Meghan O'Rourke, "What's Wrong with Me?" *New Yorker*, 19 Ağustos 2013.
11. Paige Green McDonald vd., "A Biobehavioral Perspective of Tumor Biology," *Discovery Medicine* 5, sayı 30 (Aralık 2005), s. 520-26.
12. David Smithers, "Cancer: An Attack on Cytologism," *Lancet* 279, sayı 7228 (10 Mart 1962), s. 493-99.

Bölüm 7

Traumatik Bir Gerginlik

1. Susan Sontag, *Illness as Metaphor and AIDS and Its Metaphors* (New York: Picador, 2001), 55. Bu denemenin ilk yayımlandığı yer: *New York Review of Books*, 1978.
2. Jonathon Cott, *Susan Sontag: The Complete Rolling Stone Interview* (New Haven: Yale University Press, 2013). Orijinal görüşmenin yayın tarihi Ekim 1979.
3. Marcia Angell, "Disease as a Reflection of the Psyche," *New England Journal of Medicine* 312 (13 Haziran 1985): s. 1570-72.
4. "From Irritated to Enraged: Anger's Toxic Effect on the Heart," Harvard Heart Health, 6 Aralık 2014, <https://www.health.harvard.edu/heart-health/from-irritated-to-enraged-angers-toxic-effect-on-the-heart>.
5. Geoffrey H. Toffler vd., "Triggering of Acute Coronary Occlusion by Episodes of Anger," *European Heart Journal: Acute Cardiovascular Care*, Şubat 2015, <https://doi.org/10.1177/2048872615568969>.
6. "Keep Calm, Anger Can Trigger a Heart Attack!," ScienceDaily; 24 Şubat 2015, <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/02/150224083819.htm>.

7. Burada, *Globe and Mail*'de yayımlanan, meme kanseri teşhisi konmuş Montrealli bir kadının birinci şahıs anlatımından alıntı yapıyorum. 2004 ile 2007 arasında bir zamanda çıkan makalenin tarihini artık bilmiyorum. Bu tam olarak Lydia Temoshok'un belirttiği dinamik-tir.
8. Andrew W. Kneier ve Lydia Temoshok, "Repressive Coping Reactions in Patients with Malignant Melanoma as Compared to Cardiovascular Disease Patients," *Journal of Psychosomatic Research* 28, sayı 2 (1984), s. 145-55, [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(84\)90008-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(84)90008-4).
9. James J. Gross ve Robert W. Levenson, "Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior," *Journal of Personality and Social Psychology* 64, sayı 6 (Haziran 1993), s. 970-86.
10. Lydia Temoshok, Editör'e Mektup, *New York Times*, 6 Eylül 1992.
11. Susan Sontag, *As Consciousness Is Harnessed to Flesh: Journals and Notebooks, 1964–1980*, ed. David Rie. (Farrar, Straus and Giroux, 2012), s. 313.

Bölüm 8

Biz Aslında Kimiz?

1. Alfie Kohn, *No Contest: The Case Against Competition*, rev. ed. (Boston: Houghton Mifflin, 1992), s. 13.
2. Marshall Sahlins, *The Western Illusion of Human Nature* (Chicago: Prickly Paradigm Press, 2008), Darcia Narvaez'in alıntılardığı yer: "Are We Losing It? Darwin's Moral Sense and the Importance of Early Experience," *The Routledge Handbook of Evolution and Philosophy*, ed. Richard Joyce (New York: Routledge, 2017), s. 328.
3. Jack D. Forbes, *Columbus and Other Cannibals: The Wétiko Disease of Exploitation, Imperialism, and Terrorism* (New York: Seven Stories Press, 1992), s. 49.
4. François Ansermet ve Pierre Magistretti, *Biology of Freedom: Neural Plasticity, Experience, and the Unconscious*, trans. Susan Fairfield (New York: Other Press, 2007), s. 8.
5. Jean Liedloff, *The Continuum Concept: In Search of Happiness Lost*, rev. ed. (1985; Boston: Da Capo Press, 1975), s. 24.

6. "Muhtemelen tüm insanlar en az birkaç on bin yıl öncesine kadar bu tür gruplarda yaşadılar ve muhtemelen çoğu 11.000 yıl öncesine kadar hâlâ öyle yaşıyordu." Jared Diamond, *The World Until Yesterday: What We Can Learn from Traditional Societies* (New York: Penguin Books, 2012), s. 14.
7. Frans de Waal, *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society* (New York: Broadway Books, 2010), s. 25.

Bölüm 9

Sağlam veya Kırılğan Bir Temel

1. Cavoukian, Raffi Çocuk Onurlandırma Vakfı'nı oluşturmak için dünyanın önde gelen gelişim uzmanlarından bazılarıyla birlikte çalıştı. Resmi olarak, vakıf Raffi'nin savunuculuğa ilk adımı olabilir, ancak bir ailede sevgiye duyulan ihtiyaç hakkındaki 1980 tarihli ünlü şarkısının gösterdiği gibi bu, çocukların neye ihtiyaç duyduğunu ve hak ettiğini ilk kez düşündüğü zamandan çok sonraydı.
2. Antonio R. Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain* (New York: G.P. Putnam's Sons, 1994), s. 128.
3. Jean Liedloff, *The Continuum Concept: In Search of Happiness Lost*, rev. ed. (1985; Boston: Da Capo Press, 1975), s. 37.
4. Jack P. Shonkoff vd., "An Integrated Scientific Framework for Child Survival and Early Childhood Development," *Pediatrics* 129, sayı 2 (Şubat 2012), s. 1-13.
5. Yeni ufuklar açan psikolog ve araştırmacı Allan Schore şöyle yazıyor: "Anne, bebeğinin bilinçdışını dolaylı olarak şekillendiriyor, ki bu, Freud'un gözlemlediği gibi, bilinçli zihinden önce gelişir"; ve "karşılıklı bağımlılık, sosyal bağlantı ve duygu düzenlemenin temel uyarlanabilir sağ beyin işlevleri, erken bağlanma deneyiminden ortaya çıkar." Allan Schore, *The Development of the Unconscious Mind* (New York: W.W. Norton, 2019), s. 33, 57.
6. Stanley I. Greenspan ve Stuart Shankar, Beryl I. Benderly ile, "The Emotional Architecture of the Mind," in Raffi Cavoukian vd., *Child Honouring: How to Turn This World Around* (Homeland Press, 2006), s. 5.
7. Gordon Neufeld, "The Keys to Well-Being in Children and Youth: The Significant Role of Families," keynote address, delivered at the

European Parliament, Brussels, 13 Kasım 2012, https://neufeldinstitute.org/wp-content/uploads/2017/12/Neufeld_Brussels_address.pdf.

8. Maia Szalavitz ve Bruce D. Perry, *Born for Love: Why Empathy Is Essential – and Endangered* (New York: William Morrow, 2011), s. 5.
9. J. Maselko vd., “Mother’s Affection at 8 Months Predicts Emotional Distress in Adulthood,” *Journal of Epidemiology and Community Health* 65, sayı 7 (2011), s. 621-25.
10. Jordan Peterson, *12 Rules for Living: An Antidote to Chaos* (Toronto: Random House Canada, 2018), s. 141.
11. Jaak Panksepp ve Lucy Biven, *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions* (New York: W.W. Norton, 2012), s. 386.

Bölüm 10

Eşikteki Bela

1. Thomas Verny, *Pre-Parenting* (New York: Simon and Schuster, 2003), s. 159-60.
2. 2011 yapımı belgesel, *Zeitgeist III: Moving Forward*, yönetmen: Peter Joseph.
3. 2016 yapımı belgesel *In Utero*, yönetmen: Kathleen Man Gyllenhaal, https://www.inutero.lm.com/stephen_gyllenhaal.
4. Laurie Tarkian, “Tracking Stress and Depression Back to the Womb,” *New York Times*, 4 Aralık 2004.
5. Catherine Lebel vd., “Prepartum and Postpartum Maternal Depressive Symptoms Are Related to Children’s Brain Structure in Preschool,” *Biological Psychiatry* 80, sayı 11 (1 Aralık 2016), s. 859-68.
6. Claudia Buss vd., “High Pregnancy Anxiety During Mid- Gestation Is Associated with Decreased Gray Matter Density in 6–9-Year-Old Children,” *Psychoneuroimmunology* 35, sayı 1 (Ocak 2010), s. 141-53.
7. D. Kinney vd., “Prenatal Stress and Risk for Autism,” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 32, sayı 8 (Ekim 2008), s. 1519-32.
8. Sonja Entringer vd., “Fetal Programming of Body Composition, Obesity, and Metabolic Function: The Role of Intrauterine Stress And Stress Biology,” *Journal of Nutrition and Metabolism* 2012: 632548; çevrimiçi yayın: 10 Mayıs 2012, <https://doi.org/10.1155/2012/632548>.

9. Sonja Entringer vd., "Prenatal Stress, Development, Health and Disease Risk: A Psychobiological Perspective," *Psychoneuroendocrinology* 62 (Aralık 2015), s. 366-75.
10. Sonja Entringer vd., "Stress Exposure in Intrauterine Life Is Associated with Shorter Telomere Length in Young Adulthood," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, sayı 33 (16 Ağustos 2011).
11. Jill M. Goldstein, "Impact of Prenatal Maternal Cytokine Exposure on Sex Differences in Brain Circuitry Regulating Stress in Offspring 45 Years Later," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 118, sayı 15 (13 Nisan 2021), <https://doi.org/10.1073/pnas.2014464118>.
12. Maartie Zijlman vd., "Maternal Prenatal Stress Is Associated with the Infant Intestinal Microbiota," *Psychoneuroendocrinology* 53 (Mart 2015), s. 233-45.
13. C. Liu vd., "Prenatal Parental Depression and Preterm Birth: A National Cohort Study," *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynecology* 123, sayı 12 (Kasım 2016): 1973-82, <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13891>.
14. "Fetal Scans Confirm Maternal Stress Affects Babies' Brains," *Medi-Bulletin Bureau*, 27 Mart 2018, <https://medibulletin.com/fetal-scans-confirm-maternal-stress-affects-babies-brains/>.
15. Frederica P. Perera vd., "Prenatal Polycyclic Aromatic Hydrocarbon (PAH) Exposure and Child Behavior at Age 6-7 Years," *Environmental Health Perspectives* 120, sayı 6 (1 Haziran 2012), s. 921-26.
16. Jane E. Allen, "Prenatal Pollutants Linked to Later Behavioral Ills," *ABC News*, 12 Mart 2012, https://abcnews.go.com/Health/w_ParentingResource/prenatal-pollutants-linked-childhood-anxiety-adhd/story?id=15974554.
17. Tabii ki, çevre kirliliği, gıdalarımızdaki ve günlük çevremizdeki etkileri yeterince araştırılmamış kimyasallar yoluyla hemen hemen herkesi etkiliyor. Avrupa ve Asya'da olduğu gibi hem Kanada'da hem de Amerika Birleşik Devletleri'nde göbek kordonu kan örneklerinde çok sayıda potansiyel olarak zararlı kimyasal tespit edildiğinden, haberler güven verici olmaktan uzaktır. Ayrıca, akli başında bir toplumda bazı kimyasalların fetüs, çocuk ve ergenler için zararlı olduğunu kanıtlamak yetersiz finanse edilen araştırmacılara düşmezdi – bu tür maddeleri havamıza, toprağımıza, yiyecek kaynağımıza ve hamile kadınların kan dolaşımına sokanlara kalırdı ama öyle değil.

18. Örneğin bkz., Malidoma Patrice Somé, *Ritual, Magic and Initiation in the Life of an African Shaman* (New York: G. P. Putnam's Sons, 1994), s. 20. Ayrıca şu belgesele bakınız: *What Babies Want*, <https://www.youtube.com/watch?v=-3mtFRjEVWc>.

Bölüm 11

Seçeneklerim Neler?

1. Susan J. McDonald vd., "Effect of Timing of Umbilical Cord Clamping of Term Infants on Maternal and Neonatal Outcomes," *Cochrane Database of Systemic Reviews* 7 (11 Temmuz 2013), <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004074.pub3>.
2. Anne Fadiman, *The Spirit Catches You and You Fall Down: A Hmong Child, Her American Doctors, and the Collision of Two Cultures* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1997; ciltsiz, 2012), s. 74.
3. Örneğin bkz., Michael Klein vd., "Relationship of Episiotomy to Perineal Trauma and Morbidity, Sexual Dysfunction, and Pelvic Floor Relaxation," *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 171, sayı 3 (Ekim 1994), s. 591-98.
4. Ties Boerma vd., "Global Epidemiology of Use of and Disparities in Caesarean Sections," *Lancet* 392, sayı 10155 (Ekim 2018), s. 1341-48.
5. Boerma, "Global Epidemiology."
6. Obstetric Care Consensus, "Safe Prevention of the Primary Cesarean Delivery," *Obstetrics and Gynecology* 123, sayı 3 (Mart 2014), s. 693-711.
7. Alıntılan: Suzanne Hope Suarez, "Midwifery Is Not the Practice of Medicine," *Yale Journal of Law and Feminism* 5, sayı 2 (1992).
8. Sarah J. Buckley, "Hormonal Physiology of Childbearing: Evidence and Implications for Women, Babies, and Maternity Care," *Childbirth Connection Programs, National Partnership for Women and Families*, Washington, D.C., Ocak 2015.
9. Ilana Stanger-Ross, *A Is for Advice: The Reassuring Kind* (New York: William Morrow, 2019), s. 23-24.
10. Buckley, "Hormonal Physiology of Childbearing."
11. Dünya Sağlık Örgütü, "Evidence Shows Significant Mistreatment of Women During Childbirth," haber bülteni, 9 Ekim 2019, <https://>

www.who.int/news/item/09-10-2019-new-evidence-shows-significant-mistreatment-of-women-during-childbirth.

12. Jesse Feith, "Indigenous Woman Records Slurs by Hospital Staff Before Her Death," *Montreal Gazette*, 30 Eylül 2020, <https://montrealgazette.com/news/local-news/indigenous-woman-who-died-at-joliette-hospital-had-recorded-staffs-racist-comments>.
13. Jean Liedloff, *The Continuum Concept: In Search of Happiness Lost*, rev. ed. (1985; Boston: Da Capo Press, 1975), s. 58.

Bölüm 12

Ay'da Bahçecilik

1. Emily Oster, "The Data All Guilt-Ridden Parents Need," *New York Times*, Nisan 19, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/04/19/opinion/sunday/baby-breastfeeding-sleep-training.html> (basılı halinde "Baby's First Data" ismiyle yayımlandı, 20 Nisan, kısım SR 1).
2. Lloyd deMause, ed., *The History of Childhood: The Untold Story of Child Abuse* (New York: Peter Bedrick Books, 1988), s. 53.
3. Jordan R. Peterson, *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos* (Toronto: Random House Canada, 2018), s. 144.
4. Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of Skin*, 3. baskı. (New York: Harper and Row, 1986), s. 296.
5. D.W. Winnicott, *Through Pediatrics to Psycho-Analysis: Collected Papers* (Abingdon, UK: Brunner-Routledge, New York: 1992), s. 99.
6. Montagu, *Touching*, s. 42.
7. Adrienne Rich, *Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution* (New York: W.W. Norton, 1995), s. 31.
8. Lane Strathearn vd., "What's in a Smile? Maternal Brain Responses to Infant Facial Clues," *Pediatrics* 122, sayı 1 (Temmuz 2008), s. 40-51.
9. John H. Kennell vd., "Maternal Behavior One Year After Early and Extended Post- Partum Contact," *Developmental Medicine and Child Neurology* 16, sayı 2 (Nisan 1974), s. 172-79.
10. Darcia Narvaez, *Neurobiology and the Development of Human Morality: Evolution, Culture, and Wisdom* (New York: W.W. Norton, 2014), s. 29-30.

11. Jean Liedloff, *The Continuum Concept: In Search of Happiness Lost*, rev. ed. (1985; Boston: Da Capo Press, 1975), s. 97.
12. Örneğin, by Charles C. Mann tarafından çok satan kitabında gösterildiği gibi: *1491: New Revelations of the Americas Before Columbus* (New York: Knopf, 2005).
13. Stacy Schiff, *The Witches: Salem, 1692* (Londra: Weidenfeld and Nicholson, 2015), s. 45.
14. Peterson, *12 Rules for Life*, s. 139.
15. Robert D. Sage ve Benjamin S. Siegel, "Effective Discipline to Raise Healthy Children," *Pediatrics* 142, sayı 6 (Aralık 2018).
16. Manisha Aggarwal-Schifellite, "How Spanking May Affect Brain Development in Children," *Harvard Gazette*, Nisan 12, 2021, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/04/spanking-children-may-impair-their-brain-development/>.
17. "Breastfeeding: Achieving the New Normal," editorial, *Lancet* 387 (30 Ocak 2016), s. 404.
18. Craig A. McEwen ve Bruce S. McEwen, "Social Structure, Adversity, Toxic Stress, and Intergenerational Poverty: An Early Childhood Model," *Annual Review of Sociology* 43, sayı 1 (Ağustos 2017), s. 445-72.
19. Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994), s. 378.
20. Claire Cain Miller, "The Relentlessness of Modern Parenting," *New York Times*, 25 Aralık 2018, A1.
21. Emily Oster, "Don't Worry, Baby," *New Yorker*, 3 Haziran 2019.
22. Miranda Bryant, "'I Was Risking My Life': Why One in Four US Women Return to Work Two Weeks After Childbirth," *Guardian*, Ocak 27, 2020.
23. Colin M. Turnbull, *The Forest People* (London: Chatto and Windus, 1961), s. 113.
24. Darcia Narvaez, "Allomothers: Our Evolved Support Systems for Mothers," *Psychology Today*, 12 Mayıs 2019, <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/moral-landscapes/201905/allomothers-our-evolved-support-system-mothers>.
25. NBC News, 15 Mayıs 2020.
26. Robert D. Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of the American Community* (New York: Simon and Schuster, 2000), s. 27.
27. Rich, *Of Woman Born*, s. 53-54.

Beyni Yanlış Yöne Zorlamak

1. James Garbarino, *Raising Children in a Socially Toxic Environment* (San Francisco: Jossey-Bass, 1995), s. 2.
2. Garbarino, *Raising Children in a Socially Toxic Environment*, s. 5.
3. Natalie Angier, "Ideas and Trends: The Sandbox; Bully for You—Why Push Comes to Shove," *New York Times*, 20 Mayıs 2001.
4. D. Clark, "Frequency of Bullying in European Countries, 2018," Statista, 7 Ekim 2021, <https://www.statista.com/statistics/1092217/bullying-in-europe/>
5. Alıntılan: Timothy Singham, "Concurrent and Longitudinal Contribution of Exposure to Bullying in Childhood Mental Health: The Role of Vulnerability and Resistance," *JAMA Psychiatry*, çevrimiçi yayın 4 Ekim 2017, <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2678>.
6. Bridgette Watson, "They Killed Him for Entertainment: Carson Crime-ni's Father Speaks Out Against Bullying," CBC News, 26 Şubat 2020, <https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/darrel-crimeni-bullying-awareness-1.5477247>.
7. Gordon Neufeld, "The Keys to Well-Being in Children and Youth: The Significant Role of Families," konuşma Brüksel'deki Avrupa Parlamentosunda yapılmıştır, 13 Kasım 2012.
8. Joel Bakan, *Childhood Under Siege: How Big Business Targets Children* (New York: Free Press, 2011), s. 6.
9. Joel Bakan, "Kids and the Corporation," in *Child Honouring: How to Turn This World Around*, ed. Raffi Cavoukian and Sharna Olfman (Salt Spring Island, BC: Homeland Press, 2006), s. 190.
10. Georgia Wells vd., "Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show," *Wall Street Journal*, 14 Eylül 2021, <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>.
11. Shimi Kang, *The Tech Solution: Creating Healthy Habits for Kids Growing Up in a Digital World* (New York: Viking, 2020), Bölüm 1.
12. John S. Hutton vd., "Associations Between Screen- Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool- Aged Children," *JAMA Pediatrics* 174, sayı 1 (2020).

13. Mari Swingle, *i-Minds: How and Why Constant Connectivity Is Rewiring Our Brains and What to Do About It* (New Society, 2019), s. 11, 185.
14. Allana Akhtar, "The World Health Organization Just Released Screen-Time Guidelines for Kids. Here's How Some of the World's Most Successful CEOs Limit It at Home," *Business Insider*, 25 Nisan 2019, <https://www.businessinsider.com/how-silicon-valley-ceos-limit-screen-time-at-home-2019-4>.
15. James Garbarino, *Children and Families in the Social Environment* (New York: Routledge, 1992), s. 11.
16. Jasper Jackson, "Children Spending More Time Online Than Watching TV for the First Time," *Guardian*, 26 Ocak 2012, <https://www.theguardian.com/media/2016/jan/26/children-time-online-watching-tv>.
17. William Doyle, "Why Finland Has the Best Schools," op-ed, *Los Angeles Times*, 18 Mart 2016, <https://www.latimes.com/opinion/op-ed/la-oe-0318-doyle-finnish-schools-20160318-story.html>.
18. Alfie Kohn, *No Contest: The Case Against Competition: Why We Lose in Our Race to Win* (Boston: Houghton Mifflin, 1992), s. 25.

Bölüm 14

Sıkıntı İçin Bir Şablon

1. Siddhartha Mukherjee, "Same but Different: How Epigenetics Can Blur the Line Between Nature and Nurture," *New Yorker*, 2 Mayıs 2016.
2. Michael E. Kerr ve Murray Bowen, *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory* (New York: W.W. Norton, 1988), s. 30.
3. Thomas Merton, *The Seven Storey Mountain: An Autobiography of Faith* (Boston: Mariner Books, 1999), s. 362.
4. Erich Fromm, *The Sane Society* (New York: Henry Holt, 1955), s. 79.
5. Aldous Huxley, *Brave New World* (New York: HarperCollins, 2014), s. 244.
6. Alıntıl原因: Noelle McAfee, *Julia Kristeva* (New York: Routledge, 2004), s. 108.
7. Merton, *The Seven Storey Mountain*, s. 148.
8. Neil Postman, *Amusing Ourselves to Death: Public Discourse in the Age of Show Business*, 20th yıl baskısı (New York: Penguin Books, 2008), s. 128.
9. Ezra Klein, "Noam Chomsky's Theory of the Good Life," transcript, 23 Nisan 2021, <https://www.nytimes.com/2021/04/23/opinion/ezra-klein-podcast-noam-chomsky.html>.

Bölüm 15

Sadece Kendin Olmamak

1. "Overdose Death Rates," National Institute on Drug Abuse, <https://www.drugabuse.gov/drug-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>.
2. Roni Caryn Rabin, "Overdose Deaths Reached Record High as the Pandemic Spread," *New York Times*, 17 Kasım 2021, <https://www.nytimes.com/2021/11/17/health/drug-overdoses-fentanyl-deaths.html>.
3. Nora D. Volkow ve T.K. Li, "Drug Addiction: The Neurobiology of Behavior Gone Awry," *Neuroscience* 5 (Aralık 2004), s. 963-70.
4. F. Zhou vd., "Orbitofrontal Gray Matter De.cits as Marker of Internet Gaming Disorder: Converging Evidence from a Cross- Sectional and Prospective Longitudinal Design," *Addiction Biology* 24, sayı 1 (Ocak 2019), s. 100-109, <https://doi.org/10.1111/adb.12750>.
5. Kyle S. Burger ve Eric Stice, "Frequent Ice Cream Consumption Is Associated with Reduced Striatum Response to Receipt of an Ice Cream-Based Milkshake," *American Journal of Clinical Nutrition* 94, sayı 4 (Nisan 2012), s. 810-17, <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.027003>.
6. "Definition of Addiction," American Society of Addiction Medicine, <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>.
7. Keith Richards ile James Fox, *Life* (New York: Back Bay Books, 2011), s. 322.
8. P.A. Harrison, J.A. Fulkerson ve T. J. Beebe, "Multiple Substance Use Among Adolescent Physical and Sexual Abuse Victims," *Child Abuse and Neglect* 21, sayı 6 (Haziran 1997), s. 529-39.
9. Hannah Carliner vd., "Childhood Trauma and Illicit Drug Use in Adolescence: A Population- Based National Comorbidity Survey Replication," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 55, sayı 8 (Ağustos 2016), s. 701-8.

Bölüm 16

Elini Göstermek

1. Vincent J. Felitti vd., "The Relationship of Adult Health Status to Childhood Abuse and Household Dysfunction," *American Journal of Preventive Medicine* 14 (1998), s. 245-58.

2. Vincent J. Felitti ve Robert Anda, "The Lifelong Effects of Adverse Childhood Experiences," Bölüm 10, *Chadwick's Child Maltreatment: Sexual Abuse and Psychological Maltreatment* içinde, cilt 2, 4. baskı (St. Louis, MO: STM Learning, 2014), s. 207.
3. Gene H. Brody vd., "Parenting Moderates a Genetic Vulnerability Factor in Longitudinal Increases in Youths' Substance Use," *Journal of Consulting and Clinical Psychology Association* 77, sayı 1 (Şubat 2009), s. 1-11; diğer çalışmalardan Marcello Solinas vd., "Prevention and Treatment of Drug Addiction by Environmental Enrichment," *Progress in Neurobiology* 92, sayı 4 (Aralık 2010), s. 572-92.
4. Dr. Perry'den bu bölümü ilk kez bağımlılık hakkındaki kitabım, *In the Realm of Hungry Ghosts*'ta alıntılanmışım.
5. Gail Dines, *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality* (Boston: Beacon Press, 2010), s. 57.
6. Jaak Panksepp vd., "The Role of Brain Emotional Systems in Addictions: A Neuro-Evolutionary Perspective and New 'Self- Report' Animal Model," *Addiction* 97, sayı 4 (Mayıs 2002), s. 459-69.
7. Louis Cozolino, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain* (New York: W.W. Norton, 2006), s. 115.

Bölüm 17

Acımızın Yanlış Bir Haritası

1. Kay Redfield Jamison, *Touched with Fire: Manic- Depressive Illness and the Artistic Temperament* (New York: Free Press, 1994), s. 193.
2. İkiz ve evlat edinme çalışmalarıyla ilgili bu kısmı, bağımlılık hakkındaki kitabımın bir ekinde tamamen paylaşmışım. Kısaca açıklamak gerekirse görünüşte bozulmamış olan bu "farklı çevreler, aynı sağlık sorunları" vakalarının, *deneysel tasarımlarında yer alan* çevresel faktörlere, hangi zihinsel veya fiziksel durumdan – iki bariz örnek vermek gerekirse hamilelikte anne stresi ve doğum annesinden ayrılma travması– bahsedersek bahsedelim, geçersiz olacak kadar kör olduklarını iddia ediyorum. Bu ekin bağlantısı, meraklı veya ikna olmamış kişiler için bu kitabın web sitesinde, <https://drgabormate.com/book/the-myth-of-normal> yayınlanmıştır. Profesyonel okuyucu, psikolog Jay Joseph'in kapsamlı çalışması *The Trouble with Twin Studies: A Reassessment of Twin Research in the Social and Behavioral Sciences* (Routledge, 2016) adlı kitabına da başvurabilir.

3. “Sorunlu zihin, farklı kültürlerin çeşitli dini, bilimsel ve sosyal inançları açısından algılandığından, tarihteki bir yer ve zamandaki delilik biçimleri, genellikle başka bir yerdeki delilik biçimlerinden oldukça farklı görünür” diyor Ethan Watters kitabında. *Crazy Like Us: The Globalization of the American Psyche* (New York: Free Press, 2020), s. 5.
4. Alıntılanan: Robert Whitaker, *Anatomy of an Epidemic: Magic Bullets, Psychiatric Drugs, and the Astonishing Rise of Mental Illness in America* (New York: Broadway Books, 2010), s. 274.
5. American Psychiatric Association, “Chair of DSM-5 Task Force Discusses Future of Mental Health Research,” basın bülteni, 3 Mayıs 2013.
6. Örneğin, yakın zamanda plasebo çalışmalarında programın yardımcı direktörü ve Harvard Tıp Fakültesi’nde tıp alanında öğretim görevlisi olarak çalışan psikolog Irvin Kirsch tarafından. Kirsch, “Artık depresyonun beyindeki kimyasal bir dengesizlik olarak geleneksel açıklamasının basitçe yanlış olduğu şüphesiz görünüyor” diye yazdı, bilimsel literatüre dair kendi kapsamlı incelemesinde. *The Emperor’s New Drugs: Exploding the Antidepressant Myth*, Alıntılanan: Marcia Angell, “The Epidemic of Mental Illness: Why?,” *New York Review of Books*, 23 Haziran 2011. (Dr. Angell *New England Journal of Medicine*’in önceki editörüdür.)
7. Richard L. Morrow vd., “Influence of Relative Age on Diagnosis and Treatment of Attention- Deficit/Hyperactivity Disorder in Children,” *Canadian Medical Association Journal* 184, sayı 7 (17 Nisan 2012), s. 755-62.
8. “Oppositional Defiant Disorder,” Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/oppositional-defiant-disorder/symptoms-causes/syc-20375831>.
9. J.E. Khoury vd., “Relations Among Maternal Withdrawal in Infancy, Borderline Features, Suicidality/Self- Injury, and Adult Hippocampal Volume: A 30- Year Longitudinal Study,” *Behavioral Brain Research* 374 (18 Kasım 2019): 112139, <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2019.112139>.
10. John Read vd., “Child Maltreatment and Psychosis: A Return to a Genuinely Integrated Bio-Psycho-Social Model,” *Clinical Schizophrenia and Related Psychoses* 2, no. 3 (Ekim 2008), s. 235-54.
11. Thomas Bailey vd., “Childhood Trauma Is Associated with Severity of Hallucinations and Delusions in Psychotic Disorders: A Systematic Review and Meta- Analysis,” *Schizophrenia Bulletin* 44, sayı 5 (2018), s. 1111-22.

12. Richard Bentall, "Mental İllness Is a Result of Misery, Yet Still We Stigmatize It," *Guardian*, 26 Şubat 2016.
13. Martin H. Teicher ve Jacqueline A. Samson, "Annual Research Review: Enduring Neurobiological Effects of Childhood Abuse and Neglect," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 57, sayı 3 (Mart 2016), s. 241-66.
14. R.C. Lewontin, *Biology as Destiny: The Doctrine of DNA* (New York: Harper Perennial, 1991), s. 30.
15. W. Thomas Boyce, *The Orchid and the Dandelion: Why Some Children Struggle and How All Can Thrive* (Londra: Allen Lane, 2019), s. 11.
16. E. Fox ve C.B. Beevers, "Differential Sensitivity to the Environment: Contribution of Cognitive Biases and Genes to Psychological Well-being," *Molecular Psychiatry* 21, sayı 12 (2016), s. 1657-62.
17. Louis Menand, "Acid Reflux: The Life and High Times of Timothy Leary," *New Yorker*, 26 Haziran 2006.

Bölüm 18

Zihin Bazı İnanılmaz Şeyler Yapabilir

1. A.H. Almaas, *The Freedom to Be* (Berkeley, CA: Diamond Books, 1989), s. 85.
2. Douglas F. Watt ve Jaak Panksepp, "Depression: An Evolutionarily Conserved Mechanism to Terminate Separation Distress? A Review of Aminergic, Peptidergic, and Neural Network Perspectives," *Neuropsychanalysis* 11, sayı 1 (1 Ocak 2009), s. 7-51.
3. Noël Hunter, *Trauma and Madness in Mental Health Services* (New York: Palgrave Macmillan, 2018), s. 5.
4. Psikolog ve araştırma bilimcisi Stephen Porges, beynin bilinçsiz güvenlik değerlendirmesi olan nörosepsiyon kavramını öne sürüyor. "Bu otomatik süreç" diye yazıyor, "güvenlik, tehlike ve yaşam tehdidi ipuçlarını değerlendiren beyin alanlarını içerir." "Güvenlik algısı" diyor, "çoğu memeli için ilişkilerin gelişmesinde dönüm noktasıdır." Bu, özellikle çaresiz bağımlılıktan oluşan uzun oluşum dönemimizle birlikte insanlar için geçerlidir. Stephen W. Porges, *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power*

of Feeling Safe (New York: W.W. Norton, 2017), s. 19; ve Stephen W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation* (New York: W.W. Norton, 2011), özellikle bkz. Bölüm 1.

5. Helen Knott, *In My Own Moccasins: A Memoir of Resilience* (Saskatchewan, Canada: University of Regina Press, 2019), s. 96.
6. Robin Williams'ın bu alıntısının kaynağının, doğrudan izleyemediğim bir video röportajı olduğu bildirildi. Ancak James Lipton ile yaptığı bu YouTube röportajında, çocukluğundaki yalnızlığı ve içsel eziyetler hakkında neredeyse benzer sözlerle çok şey açıklıyor: <https://www.dailymotion.com/video/x64ojf8>.
7. Yüz binlerce deneğe bakan, İsveç'te yapılan bir çalışmada, Parkinson hastalığı riski, depresyon geçirmiş olanlarda neredeyse üç kat daha fazla, şiddetli depresyonu olanlarda daha da fazlaydı. Helena Gustafsson vd., "Depression and Subsequent Risk of Parkinson Disease," *Neurology* 84, sayı 24 (16 Haziran 2015), s. 2422-29. Başka bir inceleme, kronik duygusal stresin aynı zamanda hastalık riskini artırarak, muhtemelen beynin belirli bölgelerindeki dopamin hücrelerine zarar verdiği sonucuna vardı: Atbin Djamshidian ve Andrew Lees, "Can Stress Trigger Parkinson's Disease?," *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 85, sayı 8 (Ağustos 2014), s. 879-82.
8. Schizophrenia Working Group, "Biological Insights from 108 Schizophrenia-Associated Genetic Loci," *Nature* 511 (2014), s. 421-27.
9. "Sosyal ayrılma" diye yazıyor psikiyatr Mark Epstein, "hayatın travmalarına karşı ivedi bir koruma sağlar." Mark Epstein, *The Trauma of Everyday Life* (New York: Penguin, 2014), s. 84.
10. Knott, *In My Own Moccasins*, s. 24.
11. Theo Fleury, *Playing with Fire* (New York: HarperCollins, 2010), s. 25.
12. Son zamanlarda yapılan bir çalışma, yetişkinlerde antipsikotiklerin uzun süreli kullanımının, beynin yürütme aygıtı olan serebral korteksin kalınlığının azalmasına neden olduğunu göstermiştir. "Prefrontal korteks ihtiyaç duyduğu girdiyi alamıyor ve ilaçlar tarafından kapatılıyor" diyor önde gelen bir araştırmacı *New York Times*'ta. "Bu psikotik semptomları azaltır. Aynı zamanda prefrontal korteksin yavaşça atrofiye uğramasına neden olur." Aristotle N. Voineskos vd., "Effects of Antipsychotic Medication on Brain Structure in Patients with Major Depressive Disorder and Psychotic

Features: Neuroimaging Findings in the Context of a Randomized Placebo- Controlled Clinical Trial," *JAMA Psychiatry* 77, sayı 7 (1 Temmuz 2020), s. 674-83.

13. Russell A. Barkley, *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (New York: Guilford Press, 1990), s. 103.
14. Jaak Panksepp, "Can PLAY Diminish ADHD and Facilitate the Construction of the Social Brain?," *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 16, sayı 2 (Mayıs 2007), s. 57-66.
15. Örneğin, Liliana J. Lengua vd., "Pathways from Early Adversity to Later Adjustment: Tests of the Additive and Bidirectional Effects of Executive Control and Diurnal Cortisol in Early Childhood," *Development and Psychopathology*, 2019, <https://doi.org/10.1017/S0954579419000373>; ayrıca Jens C. Pruessner vd., "Dopamine Release in Response to a Psychological Stress in Humans and Its Relationship to Early Maternal Care: A Positron Emission Tomography Study Using [¹¹C]Raclopride," *Journal of Neuroscience* 24, sayı 11 (17 Mart 2004), 2825-31.
16. Bruce D. Perry ve Maia Szalavitz, *The Boy Who Was Raised as a Dog (And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook): What Traumatized Children Can Teach Us About Loss, Love, and Healing* (New York: Basic Books, 2006), s. 51.
17. Dr. Nicole M. Brown, meslektaşlarının yaptığı, 2011 National Survey of Children's Health çalışmasına dair bilgi analizleri 6 Mayıs 2014 tarihinde Pediatric Academic Societies'in yıllık toplantısında sunuldu. Vancouver, B.C. ScienceDaily bunu 6 Mayıs 2014'te: "Çalışma DEHB ve travmanın genellikle el ele yürüdüğü sonucuna vardı" sözleriyle paylaştı.
18. Stanley Coren, "Can Dogs Suffer from ADHD?," *Psychology Today*, 9 Ocak 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/canine-corner/201801/can-dogs-suffer-adhd>.
19. John Bowlby, *Attachment*, 2. baskı (New York: Basic Books, 1982), s. 377.
20. Bruno Etain vd., "Childhood Trauma Is Associated with Severe Clinical Characteristics of Bipolar Disorders," *Journal of Clinical Psychiatry* 74, sayı 10 (Ekim 2013), s. 991-98.

Ne bu çalışma ne de ben çocuklukta yaşanan bir olumsuz deneyimin bipolar bozukluk "nedeni" olduğunu ima etmiyoruz. Gelgelelim, özellikle deneyimin ağırlığına göre katkıda bulunan bir faktördür.

Bölüm 19

Toplumdan Hücreye

1. János Selye, *The Stress of Life*, gözden geçirilmiş baskı (New York: McGraw-Hill, 1978), s. 370.
2. Zachary M. Harvanek vd., "Psychological and Biological Resilience Modulates the Effects of Stress on Epigenetic Aging," *Translational Psychiatry* 11 (2021), <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01735-7>.
3. E.R. De Kloet, "Corticosteroids, Stress, and Aging," *Annals of the New York Academy of Sciences* 663 (1992), s. 357-71.
4. Yuval Noah Harari, *Sapiens: A Brief History of Humankind* (Toronto: McClelland & Stewart, 2014), s. 314.
5. BBC interview, "Blair Calls for Lifestyle Change," 2006, alıntılanan: Ted Schrecker ve Clare Bambra, *How Politics Makes Us Sick: Neoliberal Epidemics* (New York: Palgrave Macmillan, 2015), s. 29.
6. Phillip Inman, "IMF Boss Says Global Economy Risks Return of Great Depression," *Guardian*, 17 Ocak 2020.
7. David Lao, "Almost 9 out of 10 Canadians Feel Food Prices Are Rising Faster Than Income: Survey," *Global News*, 16 Aralık 2019.
8. Vancity, "Report: B.C. Women Are Financially Stressed, Stretched and Under-Resourced," basın bülteni, 17 Mart 2018, bölgede yapılan "Money Troubled: Inside B.C.'s Financial Health Gender Gap." anketine dayanarak.
9. Schrecker ve Bambra, *How Politics Makes Us Sick*, s. 42.
10. John Ralston Saul, "The Collapse of Globalism," *Harper's*, Mart 2004.
11. Ashild Faresjö vd., "Higher Perceived Stress but Lower Cortisol Levels Found Among Young Greek Adults Living in a Stressful Social Environment in Comparison with Swedish Young Adults," *PLoS ONE* 8, sayı 9 (16 Eylül 2013), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073828>.
12. Sonia J. Lupien vd., "Child's Stress Hormone Levels Correlate with Mother's Socioeconomic Status and Depressive State," *Biological Psychiatry* 48, sayı 10 (15 Kasım 2000), s. 976-80.
13. Tara Siegel Bernard ve Karl Russell, "The Middle-Class Crunch: A Look at 4 Family Budgets," *New York Times*, 3 Ekim 2019.
14. Wade Davis, "The Unravelling of America," *Rolling Stone*, 6 Ağustos 2020, <https://www.rollingstone.com/politics/political-commentary/covid-19-end-of-american-era-wade-davis-1038206/>.

15. Morris Berman, *The Twilight of American Culture* (New York: W. W. Norton, 2001), s. 64-65.
16. Bernard ve Russell, "The Middle-Class Crunch."
17. William T. Gallo vd., "Involuntary Job Loss as a Risk Factor for Subsequent Myocardial Infarction and Stroke: Findings from the Health and Retirement Survey," *American Journal of Industrial Medicine* 45, sayı 5 (Mayıs 2004), s. 408-16; ve W.T. Gallo vd., "The Impact of Late Career Job Loss on Myocardial Infarction and Stroke: A 10 Year Follow Up Using the Health and Retirement Survey," *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 63, sayı 10 (Ekim 2006), s. 683-87.
18. Matthew E. Dupre vd., "The Cumulative Effect of Unemployment on Risks for Acute Myocardial Infarction," *Archives of Internal Medicine* 172, sayı 22 (Aralık 2012), s. 1731-37.
19. Louis Uchitelle, "Job Insecurity of Workers Is a Big Factor in Fed Policy," *New York Times*, 27 Şubat 1997.
20. Schrecker ve Bambra, *How Politics Makes Us Sick*, s. 53.
21. Ben Stein, "In Class Warfare, Guess Which Class Is Winning," *New York Times*, 26 Kasım 2006, <https://www.nytimes.com/2006/11/26/business/yourmoney/26every.html>.
22. David Martese, "Ben and Jerry's Radical Ice Cream Dreams," *New York Times*, 29 Temmuz 2020.
23. Joseph E. Stiglitz, *The Price of Inequality: How Today's Divided Society Endangers Our Future* (New York: W.W. Norton, 2013), s. xlviii-xlix.
24. Rupert Neate, "Billionaires' Wealth Rises to \$10.2 Trillion amid Covid Crisis," *Guardian*, 7 Ekim 2020.
25. *Star* editor kurulu, "Billionaires Get Richer While Millions Struggle. There's a Lot Wrong with This Picture," *Toronto Star*, 21 Eylül 2020.
26. Martin Gilens ve Benjamin I. Page, "Testing Theories of American Politics: Elites, Interest Groups, and Average Citizens," *Perspectives on Politics* 12, sayı 3 (Eylül 2014), s. 564-81.
27. Paul Krugman, "Why Do the Rich Have So Much Power?," *New York Times*, 8 Temmuz 2020.
28. James Reid, *Alienation* (University of Glasgow Publications, 1972), s. 5.

Bölüm 20

İnsan Ruhunu Soymak

1. David Brooks, "Our Pathetic Herd Immunity Failure," *New York Times*, 6 Mayıs 2021.
2. Karl Marx, *Economic and Philosophical Manuscripts*, çev. T.B. Bottomore, Erich Fromm, *Marx's Concept of Man* (Londra: Continuum, 2004), s. 83.
3. Bruce Alexander, *The Globalization of Addiction: A Study in Poverty of the Spirit* (New York: Oxford University Press, 2008), s. 58.
4. Tony Schwartz ve Christine Porath, "Why You Hate Work," *New York Times*, 1 Haziran 2014.
5. Charles Duhigg, "Wealthy, Successful, and Miserable," *New York Times*, 21 Şubat 2019, <https://www.nytimes.com/interactive/2019/02/21/magazine/elite-professionals-jobs-happiness.html>.
6. Awais Aftab, "Meaning in Life and Its Relationship with Physical, Mental, and Cognitive Functioning: A Study of 1,042 Community-Dwelling Adults Across the Lifespan," *Journal of Clinical Psychiatry* 81, sayı 1 (2020).
7. John T. Cacioppo ve Stephanie Cacioppo, "The Growing Problem of Loneliness," *Lancet* 391, sayı 100119 (3 Şubat 2018), s. 426-27.
8. American Psychological Association, "Social Isolation, Loneliness, Could Be Greater Threat to Public Health Than Obesity," *ScienceDaily*, 5 Ağustos 2015, www.sciencedaily.com/releases/2017/08/170805165319.htm.
9. Denise Aydinonat vd., "Social Isolation Shortens Telomeres in African Gray Parrots," *PLoS ONE* 9, sayı 4 (2014): e93839, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0093839>.
10. Nicole K. Valtorta vd., "Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Coronary Heart Disease and Stroke: Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Observational Studies," *Heart* 102, sayı 13 (2016), <https://heart.bmj.com/content/102/13/1009>.
11. Dhruv Kullur, "Loneliness Is a Health Hazard, but There Are Remedies," *New York Times*, 22 Aralık 2016.
12. Vivek H. Murthy, *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World* (New York: Harper Wave, 2020), s. 98.
13. Tim Kasser vd., "Some Costs of American Corporate Capitalism: A Psychological Exploration of Value and Goal Conflicts," *Psychological Inquiry* 18, sayı 1 (Mart 2007), s. 1-22.

Bölüm 21

Seni Öldürse de Umurlarında Değil

1. Russell Brand, "Edward Snowden: The Worst Conspiracies Are in Plain Sight," YouTube video, 16 Nisan 2021, <https://www.youtube.com/watch?v=e0zAJfbP3gg&t=23s>.
2. Belinda S. Lennerz vd., "Effects of Dietary Glycemic Index on Brain Regions Related to Reward and Craving in Men," *American Journal of Clinical Nutrition* 98, sayı 3 (Eylül 2013), s. 641-47.
3. Ashkan Afshin vd., "Health Effects of Dietary Risks in 195 Countries, 1990-2017: A Systemic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2017," *Lancet* 393, sayı 10184 (11 Mayıs 2019), s. 1958-2017.
4. American Heart Association, "180,000 Deaths Worldwide Mayıs Be Associated with Sugary Soft Drinks, Research Suggests," *ScienceDaily*, 19 Mart 2013, <https://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130319202144.htm>.
5. "Mexico Obesity: Oaxaca Bans Sales of Junk Food to Children," BBC News, 6 Ağustos 2020, <https://www.bbc.com/news/world-latin-america-53678747>.
6. "Mexico Takes Title of 'Most Obese' from America," *Global Post*, 28 Temmuz 2013, <https://www.cbsnews.com/news/mexico-takes-title-of-most-obese-from-america>.
7. Susan Greenhalgh, "Making China Safe for Coke: How Coca-Cola Shaped Obesity Science and Policy in China," *British Medical Journal* 364 (9 Ocak 2019): k5050, <https://doi.org/10.1136/bmj.k5050>.
8. "Statistics on Obesity, Physical Activity, Diet, England, 2020," National Health Service, 5 Mayıs 2020, <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/statistics-on-obesity-physical-activity-and-diet/england-2020>.
9. Ted Schrecker ve Clare Bambra, *How Politics Makes Us Sick: Neoliberal Epidemics* (New York: Palgrave Macmillan, 2015), s. 32.
10. Nicholas Kristof, "Drug Dealers in Lab Coats," *New York Times*, 18 Ekim 2017.
11. 2014 yılında, ABD sağlık bakanının üretilen tütünün kötü etkilerini ortaya koyan dönüm noktası niteliğindeki raporunun ellinci yıldönümünde, aynı ofis bir güncelleme yayınladı. "Tütün salgını, halkı sigara içmenin riskleri konusunda kasıtlı olarak yanıltmış olan tütün endüstrisinin saldırgan stratejileri tarafından başlatılmış ve sürdürülmüştür."

12. "Smoking and Tobacco Use: Fast Facts," Centers for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm.
13. Sheila Kaplan, "Biden Plans to Ban Cigarettes with Menthol," *New York Times*, 29 Nisan 2021.
14. Milton Friedman, "Your Greed or Their Greed?," *Phil Donahue Show*, YouTube, yüklenme tarihi: 14 Temmuz 2007, https://www.youtube.com/watch?v=RWsx1X8PV_A.
15. Milton Friedman, "The Social Responsibility of Business Is to Increase Its Profits," *New York Times*, 13 Eylül 1970.
16. Andrea Wulf, *The Invention of Nature: The Adventures of Alexander von Humboldt, the Lost Hero of Science* (Londra: John Murray, 2015), s. 5.
17. William J. Ripple vd., "World Scientists' Warning of a Climate Emergency," *BioScience* 70, sayı 1 (Ocak 2020), s. 8-12.
18. Nick Watts vd., "The 2018 Report of the *Lancet* Countdown on Health and Climate Change: Shaping the Health of Nations for Centuries to Come," *Lancet* 392, sayı 10163 (8 Aralık 2018), s. 2479-514.
19. "More Than 200 Health Journals Call for Urgent Action on Climate Crisis," *Guardian*, 6 Eylül 2021; ve Robert Lee Holtz, "Action on Climate Change Is Urged by Medical Journals in Unprecedented Plea," *Wall Street Journal*, 6 Eylül 2021.

Bölüm 22

Saldırıya Uğrayan Benlik Duygusu

1. Malcolm X, Alex Haley'e anlatıldığı şekilde, *The Autobiography of Malcolm X* (1964; New York: Ballantine Books, 2015), s. 56.
2. Jean-Paul Sartre, *Anti-Semite and Jew: An Exploration of the Etiology of Hate* (1948; New York: Schocken Books, 1995), s. 53-54.
3. "Ken Hardy on the Assaulted Sense of Self," Psychotherapy Networker, YouTube video, 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=i26A-5oecUWM>.
4. Helen Knott, *In My Own Moccasins: A Memoir of Resilience* (Saskatchewan, Canada: University of Regina Press, 2019), s. 200-201.
5. David H. Chae vd., "Racial Discrimination and Telomere Shortening

Among African-Americans: The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study,” *Health Psychology* 39, sayı 3 (Mart 2020), s. 209-19.

6. Ta-Nehisi Coates, *Between the World and Me* (New York: Spiegel & Grau, 2015), s. 27-28.
7. Clyde Hertzman ve Tom Boyce, “How Experience Gets Under the Skin to Create Gradients in Developmental Health,” *Annual Review of Public Health* 31, sayı 1 (Nisan 2010), s. 329-47.
8. David T. Lackland, “Racial Differences in Hypertension: Implications for High Blood Pressure Management,” *American Journal of the Medical Sciences* 348, sayı 2 (Ağustos 2014), s. 135-38.
9. American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology, “Black Children Six Times More Likely to Die of Asthma,” basın bülteni, 4 Mart 2017, <https://www.aaaai.org/about-aaaai/newsroom/news-releases/black-children-asthma>.
10. Baldwin alıntısı, Nat Hento’nun moderatörlüğünde, 1961’de WBAI-FM radyosunda yayınlanan ve daha sonra “The Negro in American Culture” başlığıyla yayınlanan bir panel tartışmasından alınmıştır. *CrossCurrents* 11, sayı 3 (Yaz 1961), s. 205-224.
11. Amy Roeder, “America Is Failing Its Black Mothers,” *Harvard Public Health*, Kış 2019, https://www.hsph.harvard.edu/magazine/magazine_article/america-is-failing-its-black-mothers.
12. Brad N. Greenwood vd., “Physician- Patient Racial Concordance and Disparities in Birthing Mortality for Newborns,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 117, sayı 35 (1 Eylül 2020), s. 21194-200, <https://doi.org/10.1073/pnas.1913405117>.
13. Cristina Nova ve Jamila Taylor, “Exploring African Americans’ High Maternal and Infant Death Rates,” Center for American Progress, 1 Şubat 2018, <https://www.americanprogress.org/issues/early-childhood/reports/2018/02/01/445576/exploring-african-americans-high-maternal-infant-death-rates>.
14. Arline Geronimus vd., “‘Weathering’ and Age Patterns of Allostatic Load Scores Among Blacks and Whites in the United States,” *American Journal of Public Health* 96, sayı 5 (Mayıs 2006), s. 826-33.
15. “Lifespan of Indigenous People 15 Years Shorter Than That of Other Canadians, Federal Documents Say,” Canadian Press, 23 Ocak 2018, <https://www.cbc.ca/news/health/indigenous-people-live-15-years-less-philpott-briefing-1.4500307>.

16. Roland Dyck vd., "Epidemiology of Diabetes Mellitus Among First Nations and Non-First Nations Adults," *Canadian Medical Association Journal* 182, sayı 3 (23 Şubat 2010), s. 249-56.
17. L. Kirmayer, "Suicide Among Canadian Aboriginal People," *Transcultural Psychiatric Research Review* 31 (1994), s. 3-57.
18. Michael Marmot, *The Health Gap: The Challenge of an Unequal World* (New York: Bloomsbury, 2015), s. 12.
19. Sonia J. Lupien vd., "Child's Stress Hormone Levels Correlate with Mother's Socioeconomic Status and Depressive State," *Biological Psychiatry* 48, sayı 10 (15 Kasım 2000), s. 976-80.
20. Dennis Raphael, ed., *Social Determinants of Health: Canadian Perspectives* içinde, 3. baskı (Canadian Scholars Press, 2016), s. xiii.
21. Alex Soth, "The Great Divide," *New York Times*, 5 Eylül 2020, <https://www.nytimes.com/interactive/2020/09/05/opinion/inequality-life-expectancy.html>.
22. M. Lemstra vd., "Health Disparity by Neighborhood Income," *Canadian Journal of Public Health* 97, sayı 6 (Kasım 2006), s. 435-39.
23. Örneğin, Joan Luby vd., "The Effects of Poverty on Childhood Brain Development: The Mediating Effect of Caregiving and Stressful Life Events," *JAMA Pediatrics* 167, sayı 12 (Aralık 2013), s. 1135-42.
24. J.R. Swartz vd., "An Epigenetic Mechanism Links Socioeconomic Status to Changes in Depression-Related Brain Function in High-Risk Adolescents," *Molecular Psychiatry* 22, sayı 2 (Şubat 2017), s. 209-224.
25. Dennis Raphael vd., *Social Determinants of Health*, 2. baskı, s. 13. (Raphael burada birkaç yıldır ortalarda dolaşan esprili bir tavsiyeyi dönüştürüyor.) https://thecanadianfacts.org/The_Canadian_Facts-2nd_ed.pdf.
26. Michael Marmot ve Eric Brunner, "Cohort Profile: The Whitehall II Study," *International Journal of Epidemiology* 34, sayı 2 (Nisan 2005), s. 251-56; ve Aline Dugravot vd., "Social Inequalities in Multimorbidity, Frailty, Disability, and Transitions to Mortality: A 24-Year Follow-Up of the Whitehall II Cohort Study," *Lancet Public Health* 5, sayı 1 (1 Ocak 2020), s. e42-50.
27. Richard Wilkinson, *The Impact of Inequality: How to Make Sick Societies Healthier* (New York: New Press, 2005), s. 58.
28. Robert Sapolsky, "The Health-Wealth Gap," *Scientific American*, Kasım

Bölüm 23

Toplumun Darbe Emicileri

1. Haider J. Warraich, "Why Men and Women Feel Pain Differently," *Washington Post*, 15 Mayıs 2021.
2. "Female Smokers Are Twice as Likely as Male Smokers to Develop Lung Cancer," *ScienceDaily*, 2 Aralık 2003, <https://www.sciencedaily.com/releases/2003/12/031202070515.htm>.
3. Margaret Altemus vd., "Sex Differences in Anxiety and Depression Clinical Perspectives," *Frontiers in Neuroendocrinology* 35, sayı 3 (Ağustos 2014), s. 320-30.
4. Franck Mauvois-Jarvis vd., "Sex and Gender: Modifiers of Health, Disease, and Medicine," *Lancet* 396, sayı 10250 (22 Ağustos 2020), s. 565-82.
5. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde, siyah veya Hispanik olmak ve kadın olmak, otoimmün hastalık için her iki faktörün tek başına olduğundan daha fazla risk oluşturur. *American Journal of Public Health*'te New York'ta sistemik lupus üzerine 1964'te yapılan bir araştırma, "hastalık ve ölüm oranlarının Siyahlar arasında en yüksek olduğunu, ardından azalan sırayla Porto Rikolular ve diğer beyazların oranlarının geldiğini" bildirdi. (Morris Siegel, "Epidemiology of Systemic Lupus Erythematosus: Time Trend and Racial Differences, *American Journal of Public Health* 54, sayı 1 [Ocak 1964], s. 33-43). Elli yıl sonra, bu ırksal farklılık devam ediyor. "Genel olarak, SLE daha sık görülüyor ve beyaz olmayan (Hispanik, Afrika kökenli ve Asyalı) popülasyonlarda beyaz ırka göre daha yüksek hastalık aktivitesi ve daha fazla tahribat ile daha şiddetli görülüyor." (L.A. Gonzalez vd., "Ethnicity in Systemic Lupus Erythematosus [SLE]: Its Influence on Susceptibility and Outcomes," *Lupus* 22, sayı 12 [Ekim 2013], s. 1214-24). Kadın ve Yerli olmak 49. paralelin her iki tarafında da riski artırıyor – örneğin Kanada'da romatoid artrit, Yerli halkı ulusal ortalamasının üç katı kadar etkiliyor. (Stephen Hunt, "Arthritis Affects Indigenous Pe-

ople at a Rate Three Times Higher Than Average,” CBCNews, 5 Kasım 2018, <https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/indigenous-rates-arthritis-higher-than-average-1.4892319>. Bu istatistiklerde elbette kadınlar baskındır: Aborijin kadınları arasında romatoid artrit oranı erkeklere göre üç değil altı kat fazladır. (“Rheumatoid Arthritis and the Aboriginal Population— What the Research Shows,” JointHealth Insight, Eylül 2006, <https://jointhealth.org/programs-jhmonthly-view.cfm?id=19&locale=en-CA>).

6. 2021 Dünya Sağlık Örgütü araştırması, dünyadaki dört kadın ve kızdan birinin bir erkek partner tarafından saldırıya uğradığını bildirdi. Eş dışı şiddet hesaba katılırsa, DSÖ “15 yaş ve üstü kadınların yaklaşık üçte birinin 736 milyon ile 852 milyon arasında- yaşamları boyunca bir tür cinsel veya fiziksel şiddete maruz kalacağını” tahmin ediyor. DSÖ raporuna göre oranlar, çevrim içi şiddet ve cinsel taciz gibi diğer istismar biçimleri hesaba katıldığında önemli ölçüde daha yüksek olacaktır. Liz Ford, “Quarter of Women and Girls Have Been Abused by a Partner, Says WHO,” *Guardian*, 9 Mart 2021.
7. Melanie A. Hom vd., “Women Firefighters and Workplace Harassment: Associated Suicidality and Mental Health Sequelae,” *Journal of Nervous and Mental Disease* 205, sayı 12 (Aralık 2017), s. 910-17.
8. Catherine E. Harnois ve João L. Bastos, “Discrimination, Harassment, and Gendered Health Inequalities: Do Perceptions of Workplace Mistreatment Contribute to the Gender Gap in Self- Reported Health?,” *Journal of Health and Social Behavior* 59, sayı 2 (2018), s. 283-99.
9. Julie Holland, *Moody Bitches* (New York: Penguin Press, 2015), s. 30.
10. Elaine D. Eaker vd., “Marital Status, Marital Strain, and Risk of Coronary Heart Disease or Total Mortality: The Framingham Offspring Study,” *Psychosomatic Medicine* 69, sayı 6 (Temmuz-Ağustos 2007), s. 509-13.
11. Suzanne G. Haynes vd., “Women, Work and Coronary Heart Disease: Prospective Findings from the Framingham Heart Study,” *American Journal of Public Health* 70, sayı 2 (Şubat 1980), s. 133-41.
12. Gillian Friedman, “Jobless, Selling Nudes Online, and Still Struggling,” *New York Times*, 12 Ocak 2021, <https://www.nytimes.com/2021/01/13/business/onlyfans-pandemic-users.html>.
13. Gail Dines, *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality* (Boston: Beacon Press, 2010), s. xi.

14. Emer O'Hanlon, "Porn Lies Behind Cuts and Bruises of Rough Sex Fad," *Irish Independent*, 2 Ağustos 2020, <https://www.independent.ie/opinion/comment/porn-lies-behind-cuts-and-bruises-of-rough-sex-fad-39416367.html>.
15. Mary Wollstonecraft, *A Vindication of the Rights of Woman* (New York: Vintage Classics, 2014), s. 65.
16. Andrea Dworkin, *Intercourse* (1987; New York: Basic Books, 2007), s. 112.
17. Janice K. Kiecolt-Glaser vd., "Spousal Caregivers of Dementia Victims: Longitudinal Changes in Immunity and Health," *Psychosomatic Medicine* 53 (1991), s. 345-62.
18. Rachel M. Radin vd., "Maternal Caregivers Have Confluence of Altered Cortisol, High Reward Driven Eating, and Worse Metabolic Health," *PLoS ONE* 14, sayı 5 (10 Mayıs 2019): e0216541, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216541>.
19. Jessica Grose, "Mothers Are the 'Shock Absorbers' of Our Society," *New York Times*, 14 Ekim 2020, <https://www.nytimes.com/2020/10/14/parenting/working-moms-job-loss-coronavirus.html>.
20. Caroline Criado Perez, *Invisible Women: Exposing Data Bias in a World Designed for Men* (Londra: Chatto & Windus, 2019), s. 73.
21. Kate Manne, *Down Girl: The Logic of Misogyny* (New York: Oxford University Press, 2018), s. 130.

Bölüm 24

Acılarını Hissediyoruz

1. Anthony Brooks ve Grace Tatter, "Surviving Family Politics at Thanksgiving," *On Point*, WBUR, 27 Kasım 2019, <https://www.wbur.org/onpoint/2019/11/27/family-politics-thanksgiving>.
2. Kevin B. Smith vd., "Friends, Relatives, Sanity, and Health: The Costs of Politics," *PLoS One* 14, sayı 9 (Eylül 2019), <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0221870>.
3. Elissa Epel, "Stressed Out by Politics? It Could Be Making Your Body Age Faster, Too," *Quartz*, 16 Mart 2017, <https://qz.com/931355/telomeres-and-cell-aging-nobel-prize-for-medicine-winner-e->

lizabeth-blackburn-and-elissa-epel-explain-how-trump-is-aging-our-cells/.

4. Steven Stosny, "He Once Called It 'Election Stress Disorder.' Now the Therapist Says We're Suffering from This," *Washington Post*, 6 Şubat 2017, <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2017/02/06/suffering-from-headline-stress-disorder-since-trumps-win-youre-definitely-not-alone/?noredirect=on>.
5. Alice Miller, *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence* (1983; New York: Farrar, Straus and Giroux, 1990), s. 65.
6. Sue Gerhardt, *The Selfish Society* (Londra: Simon and Schuster, 2011), s. 46.
7. Jim Coyle, "For Stephen Harper, a Stable Upbringing and an Unpredictable Path to Power," *Toronto Star*, 8 Ekim 2015, <https://www.thesstar.com/news/insight/2015/10/04/for-stephen-harper-a-stable-upbringing-and-an-unpredictable-path-to-power.html>.
8. "An Emotional Justin Trudeau Cries Discussing the Death of Gord Downie," *Global News*, YouTube, 18 Ekim 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=YMCaDvah6N0>.
9. Jonathan Kay, "The Justin Trudeau I Can't Forget," *Walrus*, 29 Eylül 2015.
10. Claudia Wallis, "Of Psychopaths and Presidential Candidates," *Scientific American Mind*, misafir blog, 12 Ağustos 2016, <https://blogs.scienti.camerican.com/mind-guest-blog/of-psychopaths-and-presidential-candidates/>
11. Jane Mayer, "Trump's Boswell Speaks," *New Yorker*, 26 Temmuz 2016.
12. Amy Chozick, "Clinton Father's Brusque Style, Mostly Unspoken but Powerful," *New York Times*, 20 Temmuz 2015.
13. Megan Twohey, "Her Husband Accused of Affairs, a Defiant Clinton Fought Back," *New York Times*, 3 Ekim 2016.
14. David Brooks, "The Avalanche of Distrust," *New York Times*, 13 Eylül 2016.
15. George Lakoff, *The Political Mind* (New York: Penguin Books, 2008), s. 76.
16. Randy Rainbow (@randyrainbow), "G'night, mom and dad. See you in the morning. <3," Twitter, 11 Ağustos 2020, 22.17, <https://twitter.com/randyrainbow/status/1293386210388381696>.

17. Örneğin bkz, "Stephen Kicks Off a *Late Show*'s Obama-Rama Extravagama with a Special Obamalogue," *The Late Show with Stephen Colbert*, CBS, YouTube video, <https://www.youtube.com/watch?v=RmtCV-U8ww0>.

Bölüm 25

Öncülük Eden Zihin

1. Aeschylus, *Agamemnon, The Orestia*, çev. Robert Fagles (New York: Penguin, 1979), s. 109.
2. Edith Eva Eger, *The Choice: Embrace the Possible* (New York: Scribner, 2017), s. 280.

Bölüm 26

Dört Başlık ve Beş Şefkat

1. Kelly Turner, *Radical Remission: Surviving Cancer Against All Odds* (New York: HarperOne, 2014), s. 45.
2. Henning Krampe vd., "The Influence of Personality Factors on Disease Progression and Health-Related Quality of Life in People with ALS," *Amyotrophic Lateral Sclerosis* 9, sayı 2 (Mayıs 2008), s. 99-107.
3. Henriët van Middendorp vd., "Effects of Anger and Anger Regulation Styles on Pain in Daily Life of Women with Fibromyalgia: A Diary Study," *European Journal of Pain* 14, sayı 2 (Şubat 2010), s. 176-82.
4. Helen Knott, *In My Own Moccasins: A Memoir of Resilience* (Saskatchewan, Canada: University of Regina Press, 2019), s. 240.
5. Thomas Merton, *The Seven Storey Mountain: An Autobiography of Faith* (Boston: Mariner Books, 1999), s. 362.

Bölüm 27

Korkunç Bir Hediye

1. Nancy A. Shadick vd., "A Randomized Controlled Trial of an Internal Family Systems-Based Psychotherapeutic Intervention on Outco-

mes in Rheumatoid Arthritis: A Proof-of-Concept Study," *Journal of Rheumatology* 40, sayı 11 (Kasım 2013), s. 1831-41.

2. Aleksandr Solzhenitsyn, *Cancer Ward* (New York: Vintage Classics, 2017), s. 89.

Bölüm 28

Vücut Hayır Demeden Önce

1. Richard C. Schwartz, *Introduction to the Internal Family Systems Model* (Trailheads Publications, 2001), s. 54.
2. A.H. Almaas, *The Freedom to Be* (Diamond Books, 1989), s. 12.
3. Alıntılan: Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching* (New York: Broadway Books, 1998), s. 45.
4. János Selye, *The Stress of Life*, gözden geçirilmiş baskı (New York: McGraw-Hill, 1978), s. 419.

Bölüm 29

Görmek İnanmamaktır

1. Bruce H. Lipton ve Steve Bhaerman, *Spontaneous Evolution: Our Positive Future (And a Way to Get There from Here)* (Carlsbad, CA: Hay House, 2009), s. 38-39.
2. Jeffrey M. Schwartz ve Sharon Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York: ReganBooks, 2002).

Bölüm 30

Düşmandan Dosta

1. Richard Schwartz, *Introduction to the Internal Family Systems Model* (Trailheads Publications, 2001), s. 67-68.
2. Edith Eger, *The Gift* (New York: Scribner, 2020), s. 156.

Bölüm 31

Kızılderili Çadırında İsa

1. Örneğin, *ayahuasca* üzerine: José Carlo Bouso vd., “Ayahuasca, Technical Report 2021,” International Center for Ethnobotanical Education, Research and Service, Aralık 2021, <https://www.iceers.org/ayahuasca-technical-report/>.
2. Michelle S. Thiessen vd., “Psychedelic Use and Intimate Partner Violence: The Role of Emotion Regulation,” *Journal of Psychopharmacology*, 2018, <https://doi.org/10.1177/02698811187>.
3. S.C. Gwynne, *Empire of the Summer Moon: Quanah Parker and the Rise and Fall of the Comanches* (New York: Scribner, 2010), s. 314.

Bölüm 32

Gerçek Bir Şey Olarak Hayatım

1. A.H. Almaas, *Elements of the Real in Man* (Diamond Books, 1987), s. 26.
2. Lewis Mehl-Madrona, *Coyote Medicine: Lessons from Native American Healing* (New York: Simon and Schuster, 1997), s. 16-17.
3. Wilhelm Reich, *The Murder of Christ: The Emotional Plague of Mankind* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1953), s. 174-75.
4. Örneğin, Quinn A. Conklin vd., “Meditation, Stress Processes, and Telomere Biology,” *Current Opinion in Psychology* 28 (2019), s. 92-101; D. Bergen-Cico vd., “Reductions in Cortisol Associated with Primary Care Brief Mindfulness Programs with Veterans with PTSD,” *Med Care* 52, sayı 12, ek 5 (Aralık 2014), s. 25-31; ve A. M. Gallegos vd., “Mindfulness- Based Stress Reduction to Enhance Psychological Functioning and Improve Inflammatory Biomarkers in Trauma-Exposed Women: A Pilot Study,” *Psychological Trauma* 7, sayı 6 (Kasım 2015), s. 525-32.
5. Francesco Pagnini vd., “Mindfulness, Physical Impairment and Psychological Well- Being in People with Amyotrophic Lateral Sclerosis,” *Psychology and Health* 30, sayı 5 (Ekim 2014), s. 503-17, <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.982652>.
6. Rony Berger vd., “Reducing Israeli- Jewish Pupils’ Outgroup Prejudice with a Mindfulness and Compassion- Based Social Emoti-

Bölüm 33

Bir Efsaneyi Yıkma

1. Bu iddiayı şaşırtıcı bulanlar için Ilan Pappé, Simha Flapan, Benny Morris, Tom Segev ve Avi Shlaim gibi İsraili tarihçilerin veya Norman Finkelstein gibi Amerikalı Yahudi bilim insanlarının çalışmalarını öneririm; örneğin, Pappé’nin ufuk açıcı çalışması, *The Ethnic Cleansing of Palestine* (Oneworld, 2006). Ya da yılmaz Gideon Levy’nin İsrail gazetesi *Haaretz*’deki haberleri. Ya da bir Filistin görüşü için, Rashid Khalidi’nin kişisel anıları ve tarihiyle aydınlatıcı kitabı *One Hundred Years’ War on Palestine: A History of Settler Colonialism and Resistance, 1917–2017* (New York: Picador, 2020).
2. James Baldwin, “As Much Truth as One Can Bear,” *New York Times Book Review*, 14 Ocak 1962.
3. Baldwin, “As Much Truth as One Can Bear.”
4. Joan Didion alıntıları, merhum yazar Sian’ın ölüm ilanından alınmıştır: Sian Cain and Edward Helmore, “Joan Didion, American Journalist and Author, Dies at 87,” *Guardian*, 23 Aralık 2021.
5. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York: Penguin, 2014), s. 349.
6. Örneğin, tam bu bölümü yazarken önüme gelen bir çalışma: Nina T. Rogers, Christine Power, ve Snehal M. Pinto Pereira, “Child Maltreatment, Early Life Socioeconomic Disadvantage and All-Cause Mortality: Findings from a Prospective British Cohort,” *BMJ Open* 11 (2021): e050914, <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050914>.
7. Jesse Thistle, *From the Ashes* (Toronto: Simon & Schuster Canada, 2019), s. 260.
8. Maggie Kline, *Brain-Changing Strategies to Trauma- Proof Our Schools* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2020), s. 2.
9. Alison Rourke, “Greta Thunberg Responds to Asperger’s Critics: ‘It’s a Superpower,’” *Guardian*, 2 Eylül 2019.
10. Caroline Hickman vd., “Young People’s Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon,”

baskı öncesi sunulan metin *Lancet*, Eylül 2021, https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3918955.

11. Damian Carrington, "'Blah, Blah, Blah': Greta Thunberg Lambasts Leaders over Climate Crisis," *Guardian*, 28 Eylül 2021.
12. Hannah Arendt, "Eichmann in Jerusalem—I," *New Yorker*, 16 Şubat 1963.
13. 11 Nisan 2021 tarihli *New York Times* başyazısına göre, 1990'larda ABD yaptırımları sonucunda ölen Iraklı çocukların sayısı 500.000 idi. Albright'ın açıklama yaptığı röportaj 12 Mayıs 1996'da CBS'nin 60 Minutes programında yayınlandı. Albright daha sonra şöyle yazdı: "Bir tuzağa düştüm ve kastetmediğim bir şey söyledim, 'soğukkanlı ve acımasız' görüldüğüme üzuldüm." Söylediklerinin nasıl karşılandığına dair pişmanlığının dışında, o da yaptırımlardan sorumlu herhangi bir ABD yetkilisi de çocuk ölümleri için hiçbir zaman özür dilemedi.
14. Abraham Maslow, "Resistance to Acculturation," *Journal of Social Issues* 1 (Sonbahar 1951), s. 26-29.

A

- Abraham Maslow, 482
ACE (Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri) Çalışması, 34, 229, 230, 247, 267
A Chorus of Stones (Griffin), 25
Adolf Eichmann, 481
Adolf Hitler, 342, 428
adrenal bez, 58
Adrienne Rich, 154, 168, 180
Adsız Alkolikler, 215, 456
Afganistan, 178, 337
ağaçlar, 64, 460
A.H. Almaas, 252, 378, 382, 401, 452, 456
A Is for Advice (Stanger-Ross), 159
aile hayatı, 134
aile sistemleri, 200
akut miyeloid lösemi, 394
Alanis Morissette, 233, 330, 352, 470
Aldous Huxley, 199, 203
Alexander von Humboldt, 305
Alfie Kohn, 123, 197
Alice Miller, 342, 365
alkol bkz Bağımlılık, 56, 68, 212, 216, 221, 231, 275, 279, 303, 327, 446
Allan Schore, 175
allomothers, 178
allostatik yük, 273, 316
allostaz, 58
Altmışların Kepçesi, 318
Alzheimer hastalığı, 70, 79, 326, 333
Amazing Grace (belgesel), 351
Amerikan Kalp Derneği, 299
Amerikan Şirket Kapitalizmi (ACC), 293
Amerikan Yerlileri Kilisesi, 451
amigdala, 56
amiyotrofik lateral skleroz (ALS), 51, 52, 374, 395, 398, 465
Amy Winehouse, 351
Anatomy of an Epidemic (Whitaker), 239
Andrea Dworkin, 332
Angus Deaton, 287
Anita Moorjani, 104, 117, 119, 370
anlam kaybı, 220, 294
Anne Case, 287
Anne Fadiman, 153
Anne Harrington, 234
Anne Lamott, 258
anoreksiya, 267, 268
antidepresanlar, 17, 335
Antoine de Saint-Exupéry, 360
Anton Çehov, 377

Antonio Damasio, 132
Antonio Gramsci, 469
Aravind Adiga, 273
Aretha Franklin, 351
Asa J. Wilbourn, 52
Ashley Judd, 352, 453, 458
Ashley Montagu, 167, 168, 321
astım, 67
ataerkillik, 325, 332, 348
ayahuasca, 438, 439, 444, 446, 447, 450

B

bağımlılık, 14, 27, 41, 47, 62, 116, 117, 150, 169, 177, 193, 194, 206, 212, 213, 214, 216, 217, 222, 226, 228, 229, 230, 236, 243, 287, 293, 296, 297, 298, 299, 302, 312, 317, 341, 343, 350, 352, 379, 427, 429, 430, 432, 433, 479
Bağımlılık, 193, 206, 211, 212, 214, 220, 224, 226, 231, 249, 298, 319, 358, 429, 444, 445, 463
bağımsızlık sistemi, 52, 97, 327, 448
bağlanma ve özgünlük, 112, 114, 396
bağlantı *bkz.* Toplumda bağlantı kopması, 22, 33, 35, 76, 85, 128, 137, 139, 140, 149, 169, 174, 184, 190, 191, 200, 246, 253, 259, 264, 287, 289, 290, 310, 322, 337, 381, 382, 401, 405, 431, 434, 443, 448, 449, 479
bakıcılar, 170
BAKIM sistemi, 137
Barack Obama, 350
bastırma, 39, 98, 107, 186, 313, 329, 330, 336, 347, 381, 444
Bebek ve Çocuk Bakımı (Spock), 166, 167

bedenzihin, 50, 53, 57, 59, 61, 100, 325, 448
Being and the Meaning of Life (Almaas), 452
bencillik, 286
Ben Cohen, 280
Benjamin Spock, 166
Bernie Sanders, 353
Bessel van der Kolk, 30, 35, 46, 63, 199, 346, 365, 401, 473, 475
Bettina Göring, 364
Beyaz Kaplan (Adiga), 273
beyin *bkz.* sinir sistemi, 17, 30, 32, 33, 39, 40, 41, 55, 58, 61, 65, 70, 79, 90, 117, 132, 137, 147, 148, 150, 169, 173, 174, 184, 192, 193, 194, 196, 214, 215, 216, 231, 232, 233, 235, 236, 237, 238, 241, 245, 246, 247, 256, 258, 259, 260, 262, 263, 264, 265, 273, 296, 299, 321, 344, 361, 377, 397, 414, 421, 422, 465
Bianca, 87, 89, 90, 388
Bill Clinton, 70, 235, 280, 350
Bill Plotkin, 358, 422
bipolar bozukluk, 234, 240, 255, 431
biyolojik düzenleme, 132
biyolojik yaş, 75
Blessed with a Brain Tumor (Pye), 384, 397
Bob Dylan, 205
borderline kişilik bozukluğu, 255
Boris Johnson, 300, 301
Boston Globe, 239
British Journal of Psychiatry, 54
British Medical Journal, 306
Bruce, 58, 66, 67, 135, 211, 212, 221, 231, 242, 245, 247, 273, 284, 285, 286, 287, 380, 414, 473

Bruce Alexander, 284, 286
Bruce Lipton, 414
Bruce McEwen, 58, 67, 273
Bruce Perry, 135, 231, 242, 245,
247, 285, 473
Bud Osborn, 218, 221
bulimia, 268
Business Insider, 195
büyük-T travması, 227

C - Ç

Candace Lewis, 70
Candace Pert, 48, 50, 61, 91
Carlene, 317
Carl Jung, 237
Caroline, 48, 49, 51, 334
Caroline Criado Perez, 334
Carson Crimeni, 187
Caterina, 265, 266, 267
CBS News, 299
C.E.G. Robinson, 86
Ceremony (Silko), 437
Cesur Yeni Dünya (Huxley), 199,
203
Charles Duhigg, 289
Cheryl Canfield, 390, 397
Childhood Under Siege (Bakan), 189
cinsel istismar bkz. travma yönleri,
89, 222, 317, 445
cinsiyet farkı, 326
Clara Hughes, 458, 463
Clare Bambra, 300
Clyde Hertzman, 309, 314
Colin Turnbull, 177
Courtney, 160, 161, 162
COVID-19, 14, 21, 160, 173, 178,
195, 196, 213, 278, 281, 284, 291,
292, 297, 299, 313, 333, 334, 466,
481

Cracked Up! (belgesel), 235
Cribsheet (Oster), 165
Crohn hastalığı, 327
C tipi kişilik, 107
Cured (Rediger), 392
cüretkâr, 312
Çimen Yaprakları (Whitman), 62
çölyak hastalığı, 79

D

Daily Gazette (Harvard Üniversitesi), 53
Danielle, 159
Daniel Siegel, 64, 349, 483
Danish Medical Journal, 82
Danny Glover, 206
Dan Sumrok, 228
Darcia Narvaez, 128, 129, 139, 170
Darlene, 376, 382
Darrell Hammond, 218, 222, 234,
237, 257
Dave Navarro, 218, 352
David Brooks, 284, 348
David Foster Wallace, 18
David Kupfer, 239
David Sheff, 227
David Smithers, 93, 101
DEHB (dikkat eksikliği hiperakti-
vite bozukluğu), 14, 17, 134, 142,
150, 236, 239, 240, 241, 243, 255,
260, 261, 262, 263, 264
delta dalgaları, 414
Dennis Raphael, 323
depresyon, 17, 53, 117, 134, 139,
146, 147, 148, 150, 183, 189, 230,
234, 239, 243, 244, 245, 253, 255,
259, 262, 277, 293, 314, 326, 329,
333, 335, 337, 371, 398, 447
Descartes'ın Yanılgısı (Damasio),
132

diplopi (çift görme), 87, 89
dislokasyon, 287, 290, 294
diyabet, 16, 79, 246, 262, 295, 299,
306, 314, 318, 319, 322
Doğa, 39, 58, 73, 113, 129, 132, 139,
153, 155, 156, 157, 167, 169, 177,
191, 208, 285, 358, 458, 459, 460,
467
Doğmamış Çocuğun Gizli Yaşamı
(Verny), 146
doğruluk *Ayrıca bkz.* bağlanma ve
özgünlük, 370
doğum, 88, 101, 147, 149, 150, 151,
152, 153, 154, 155, 156, 157, 158,
159, 160, 161, 162, 163, 169, 171,
177, 236, 315, 333, 369
Donald J. Trump, 345
Donna Zmenak, 388, 392, 394, 395,
397
dopamin, 147, 192, 193, 231, 232,
233, 263, 296, 297, 408
duyarlılık, 247, 248
duygular, 32, 48, 55, 56, 59, 63, 105,
191, 195, 252, 255, 260, 293, 316,
329, 386, 403, 421, 426, 448, 462
duygusal emek, 333, 336
duyu hafızası, 349
Dünya Sağlık Örgütü, 162, 186
D.W. Winnicott, 34, 168

E

ebeveynlik *bkz.* çocuk gelişimi ve
ebeveynlik, 137, 139, 141, 164,
165, 166, 167, 168, 170, 174, 176,
178, 179, 181, 182, 183, 204, 336,
347, 477
Eboni Webb, 316
Eckhart Tolle, 455
Edgar Allan Poe, 211

Edith Eger, 366, 367, 428
Edward Snowden, 298
ego, 63, 64, 111, 112, 449
egzama, 79
eğitim sistemi, 197, 204, 477
Ekonomik İşbirliği ve Geliştirme
Teşkilatı (OECD), 279
Elissa Epel, 70, 75, 340
Elizabeth Blackburn, 69
Elizabeth Wurtzel, 42, 244
Ellen Friedrichs, 195
Elon Musk, 281
Elvis Presley, 351
Emily Dickinson, 209
Emily Oster, 165, 173, 179
emzirme, 165, 169, 170, 178
endometriozis, 97, 109
endorfinler, 169, 192, 233
epigenetik, 70, 71, 72, 73, 74, 75,
76, 96, 126, 142, 149, 230, 276, 465
Erica Harris, 393, 394, 396, 433
Erich Fromm, 13, 202, 207, 396
eroin *Ayrıca bkz.* Bağımlılık, 117,
218, 219, 298, 299, 430
Eşitsizliğin Bedeli (Stiglitz), 281
eşitsizlik *bkz.* ötekileştirme, 15, 16,
276, 281, 320, 324
European Journal of Pain, 375
Eva Hoffman, 44
Eve Ensler, 37, 93
“evet” demek, 409
Eylemlilik, 371, 372, 373, 422

F

fibromiyalji, 109, 255, 326, 333,
374, 375
Fighting for Space (Lupick), 221
First Nations, 150, 317, 318, 319,
479

For Your Own Good (Miller), 343
Frans de Waal, 128
Franz Ruppert, 43
Friedrich Nietzsche, 63, 346
From the Ashes (Thistle), 217, 380

G

Gabor Maté, 2, 3, 11, 377, 432, 486
Gail Dines, 232, 331
Gary Bloch, 322
Gautama, 63, 361
Genç Bir Şaire Mektuplar (Rilke), 369
Gene Brody, 76
George Bernard Shaw, 464
George Engel, 63, 88
George Floyd, 313
George Lakoff, 349
Gershen Kaufman, 41
Gıda ve İlaç İdaresi (FDA), 303
Glenda, 59, 60, 61, 327
gonzo (pornografi), 331
Good Will Hunting (film), 269
Gordon Neufeld, 112, 116, 134, 139, 174, 184, 187, 196, 376
görmezden gelme, 411
Görünmez Kadınlar (Perez), 334
Greta Thunberg, 305, 478, 481
Guardian, 17, 177, 278, 307, 384

H

hakikat *Ayrıca bkz.* bastırma ve inkâr, 360
Hamlet (Shakespeare), 453
Hannah Arendt, 482
Harvey Weinstein, 458
Helen Knott, 257, 261, 308, 312, 381, 400, 427, 461
Henrik Ibsen, 43

Herkes için Sağlık, 479
Hermann Göring, 342, 364, 365
Hillary Clinton, 346, 348
hipertansiyon, 16, 67, 76, 279
hipofiz bezi, 58, 72
Hipokrat, 106
hipotalamus, 72, 99
Hope Against Hope (Mandelstam), 359
Hope in the Dark (Solnit), 271
hormonlar, 65, 71
How the Other Half Lives (Riis), 472
HPA eksen, 58
hukuk sistemi, 476
Humphry Osmond, 446
Hunter Biden, 352

I - İ

I Don't Want to Talk About It (Real), 337
Ilana Stanger-Ross, 159, 163, 487
In My Own Moccasins (Knott), 308, 312, 400, 427
Instagram, 191
In the Body of the World (V), 93
In the Realm of Hungry Ghosts (Maté), 41, 169, 212, 236, 444
Irak, 301, 321, 337
ıslah sistemi, 476
İbranice Tanakh, 465
içgüdü, 40, 361
İçsel Aile Sistemleri (IFS), 387, 388
ikiz çalışmaları, 236
iklim değişikliği, 16, 341, 478, 481
ikna edici tasarım, 193
ilaçlar, 79, 91, 169, 217, 244, 265, 326, 335, 393, 446, 449, 450
İlaçlar *bkz.* bağımlılık ve belirli ilaçlar, 219

i-Minds (Swingle), 194
inflamatuar barsak hastalığı (IBD),
79, 81
insan doğası ve insan ihtiyaçları,
123, 124, 166, 203, 343
İnsan Genomu Projesi, 70
İrlanda Cumhuriyet Ordusu (IRA),
362, 364
istihdam, 67, 290

J

Jaak Panksepp, 39, 137, 141, 169,
196, 231, 232, 253, 263, 329, 373
Jack Forbes, 124
Jack Kornfield, 455
Jack Shonkoff, 182
Jacob Riis, 472
Jagged (belgesel), 331
JAMA (Journal of the American Medical Association), 54, 90, 193, 306
James Baldwin, 311, 315, 472
James Doty, 377
James Garbarino, 180, 183, 196
Jamie Lee Curtis, 217, 232, 352
Jean Liedloff, 127, 132, 138, 163,
171
Jean-Martin Charcot, 88, 89
Jeanne d'Arc, 238, 464
Jean-Paul Sartre, 311
Jeff Bezos, 281
Jeffrey Rediger, 392, 395
Jeff Sessions, 213, 219
Jehannine Austin, 249
Jesse Thistle, 217, 379, 430, 476
Jessica, 44, 45, 46
Jewel, 352, 369, 421
Jim Coyle, 344
Jimmy Reid, 282, 288
Joan Didion, 347, 472

Joe Biden, 349
Joel Bakan, 189, 303, 307
Johann Hari, 245
John Bowlby, 29, 46, 266
John Cacioppo, 291
John Donne, 62
John Ralston Saul, 277, 488
John Watson, 455
Jon Franklin, 238
Jordan Peterson, 141, 167, 172
Joseph Chilton Pearce, 355, 361
Joseph E. Stiglitz, 280
Judith (yazarın annesi), 26
Julia, 86, 87, 205, 384, 385, 386, 387,
388
Justin Trudeau, 344

K

kabullenme, 375, 386, 390, 392,
454, 479
Kadın Haklarının Gerekçelendiril-
mesi (Wollstonecraft), 332
Kalahari'nin Bushmen'leri, 128
kalp, 22, 56, 58, 66, 67, 102, 106,
108, 127, 147, 148, 150, 212, 237,
277, 279, 291, 306, 318, 323, 330,
334, 361, 368, 469
kalp hastalığı, 66, 108, 291, 323,
330
Kamala Harris, 349
kanser, 14, 48, 51, 66, 70, 93, 95,
96, 97, 98, 100, 101, 102, 104, 107,
238, 307, 323, 389, 390, 391, 395
Kanser Koşuşu (Soljenitsin), 389
kapitalizm, 15, 200, 277, 281, 336,
372
Karen Gelman, 96
karıncalar, 199, 202
Karl Marx, 286, 288

kas distrofisi, 70
Kate Manne, 336
Kaybolan Bağlar (Hari), 245, 246
kaygı, 17, 150, 176, 241, 278, 293,
326, 335, 371
Kay Redfield Jamison, 236
keder, 84, 88, 89, 99, 140, 253, 337,
376, 380
Keith Richards, 219
Kelly Turner, 372, 391, 396
kendi kendine yeterlilik (süper
özerk), 49, 51, 398
kendine acıma, 46, 378, 432
kendine değer verme, 268
kendine yabancılaşma, 38
kendine zarar verme, 34, 256, 267,
301
kendini gerçekleştirme, 332, 482
kendini suçlama, 92, 94, 427
Kenneth Hardy, 311, 328
Kilimanjaro Dağı, 362, 364
kişilerarası biyoloji, 65, 66, 99
kişilik bozuklukları *bkz.* akıl hasta-
lığı ve kişilik bozuklukları, 430
kopma *bkz.* kopma ve özgünlük,
29, 34, 118, 424
kortizol, 147, 277, 278, 333
köpekler, 264
Kristalina Georgieva, 276
Krişna, 62
kronik yorgunluk sendromu (mi-
yaljik ensefalomiyelit; ME), 79,
109
Kurt Cobain, 351
Kuzey Amerika Serbest Ticaret
Anlaşması, 299
Kuzey İrlanda, 363
kürtaj, 145

L

Lady Gaga, 352, 401
Lancet, 52, 93, 155, 291, 299, 306
Landslide (Wolff), 339
Laurence Sterne, 143
Lena Dunham, 201, 217, 218, 222,
352
Leslie, 255, 256, 257, 437
Leslie Marmon Silko, 437
Lewis Mehl-Madrona, 461
Lissa Rankin, 101, 103, 358
Living Myth Podcast, 466
Lori Feldman-Winter, 173
Los Angeles Times, 197
Louis Cozolino, 233
Louis Menand, 250
Lucy Johnstone, 240
lupus, 79, 82, 85, 326, 333
Lydia Temoshok, 107, 112

M

Madeleine Albright, 482
Mad Men (TV dizisi), 296
Madness Explained (Bentall), 251
Madness: The Podcast, 304
Maggie Kline, 477
Maia Szalavitz, 135, 224
Malcolm X, 309
maneviyat *bkz.* dokunaklı ruh, 452
Marcia Angell, 105
Marc Maron, 259
Marilyn Monroe, 351
Mario Martinez, 413
Mari Swingle, 194
Mark Epstein, 27, 34
Mark Wolynn, 45
Marshall Sahlins, 124
Martha Henriques, 71
Martin Lindstrom, 190

Mary Gauthier, 412
Mary Trump, 345, 346
Mary Wollstonecraft, 332
materyalizm, 284
Matta, 353
Matt Damon, 269
Mayo Clinic, 241
meme kanseri, 48, 59, 70, 95, 100,
107, 118, 315
merak, 14, 80, 203, 238, 267, 339,
371, 379, 383, 386, 387, 391, 392,
403, 431, 443, 456, 464
Metafor Olarak Hastalık (Sontag),
105, 118
Michael Brooks, 457
Michael Kerr, 200
Michael Klein, 156
Michael Kobor, 276
Michael Marmot, 320, 323
Michael Meade, 466, 467
Michael Milburn, 342
Michael Moss, 297
Michael Pollan, 445
Michael Wolff, 339
Michel Odent, 152, 154, 162
Milton Friedman, 304
Miray, 87, 88, 89
miyaljik ensefalomiyelit (ME; kronik
yorgunluk sendromu), 79, 109
Molecules of Emotion (Pert), 48, 50
Moody Bitches (Hollanda), 325
Mork & Mindy (TV programı), 259
Morris Berman, 15, 279
Moshe Szyf, 72
multipl skleroz (MS), 16, 53, 79,
82, 87, 88, 388, 447
mutlu çocukluk, 227, 432, 434
mutluluk, 190, 192, 274, 296, 297,
472
Myra Jones-Taylor, 177

N

Nabil Kotbi, 235
Nadezhda Mandelstam, 359
Nadine Burke Harris, 475
Nancy Abrams, 391
Nancy Reagan, 213, 219
Nan Goldin, 221, 426, 429, 479
Naomi Klein, 290
narsisizm, 304
Natalie Angier, 186
Natasha Khazanov, 131
Neil Postman, 206
Nelson Mandela, 182
Netsilik Eskimoları, 167
Never Broken (Jewel), 421
New England Journal of Medicine,
105, 306
New Yorker, 99, 165, 173, 199, 250,
282, 346
New York Times, 81, 93, 147, 165, 176,
186, 224, 278, 280, 282, 284, 288,
292, 301, 303, 307, 331, 333, 445
Nicholas Kristof, 301
Nicole Letourneau, 148
Nina Turner, 353
Nneka Jones Tapia, 476
Noam Chomsky, 123, 207, 469
No Contest (Kohn), 197
Noël Hunter, 254
No Logo (Klein), 290
nörobiyoloji (kişilerarası), 64, 65
nörojenik enflamasyon, 85
nöropazarlama, 296

O - Ö

obezite, 16, 74, 76, 229, 262, 267,
275, 291, 295, 299, 300, 301, 314
obsesif-kompulsif bozukluk, 41,
267

Occupy Wall Street, 479
Of Woman Born (Rich), 154
olgunlaşma, 30, 185, 189, 196
olmayan şeyler, 51
Oprah Winfrey, 242, 352, 473
orijinallik bkz. bağlanma ve özgünlük, 370
orkideler (hassas çocuklar), 34, 248
otizm, 148, 260
otoimmünite, 74, 78, 81, 85, 91
Otur Kızım (Manne), 336
OYUN sistemi, 141, 263
öfke, 30, 39, 55, 57, 60, 84, 87, 95, 106, 107, 139, 140, 141, 241, 269, 298, 313, 315, 344, 373, 374, 375, 387, 389, 392, 428, 479
öğretmen olarak hastalık, 469
ötekileştirme, 311
özgünlük, 112, 114, 119, 200, 203, 286, 287, 370, 375, 382, 390, 392, 396, 400, 479
özgünlük bkz bağlanma ve özgünlük, 112, 114, 119, 200, 203, 286, 287, 370, 375, 382, 390, 392, 396, 400, 479

P

Pamela Wible, 475
panik bozukluğu, 255
paranoya, 183, 234
Pat McCabe (*Woman Stands Shining*), 460
Paul Krugman, 282
Pediatşi, 133, 172, 173
Peter Levine, 28, 30, 33, 35, 36, 204, 413, 431
Peter Wohlleben, 64
peyote, 446, 451

Pierre Janet, 28
Pigmeler, 177
popüler kültür, 350
Pornland (Dines), 232, 331
pornografi, 216, 229, 232, 332, 446
Profound Healing (Canfield), 390, 397
prostat kanseri, 76, 100
Prozac, 91, 243, 244, 449
psikedelikler, 446, 449
psikonöroimmünoloji, 55
psikoz, 234, 246, 262
Psychology Today, 264
Purdue Pharma, 479

R

Radical Remission (Turner), 391
Rae Maté, 144
Raffi Cavoukian, 131, 477
Rainer Maria Rilke, 369
Randy Rainbow, 349
RA (romatoid artrit), 79, 85, 86, 88, 326, 333, 388
Rebecca Solnit, 271
reklam, 219, 296, 297, 300
Richard Bentall, 246, 251
Richard Wilkinson, 323
Rick, 449, 463, 464, 465, 467, 486
Rick Doblin, 449
Rick Hanson, 465
Robert D. Putnam, 180
Robert J. Lifton, 482
Robert Sapolsky, 125, 126, 146, 324
Robert Whitaker, 239
Robin Williams, 258, 268, 269
Rob Lustig, 295, 296, 298, 307
Rolling Stone, 278
Rollo May, 40
romatoid artrit, 79, 85, 86, 88, 326, 333, 388

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5), 239

Russell Banks, 164

Russell Brand, 218, 298, 352

S - Ş

sağlıklı öfke, 375

Sağlıklı Toplum (Fromm), 13

Saint Joan (Shaw), 464

sakinleştirici bağımlılığı. *bkz.* bağımlılık, 218

Sam, 398, 399

San halkı, 128

San Quentin Eyalet Hapishanesi, 463

sanrılar, 260

Sapiens (Harari), 274

Sarah Buckley, 156

savaş metaforları, 95

Schizophrenia Bulletin, 246

Scientific American, 345

seçici serotonin alım inhibitörü (SSRI) ilacı, 91

sedef hastalığı, 79

Sefiller (Hugo), 468

seks bağımlılığı, 232, 444

serbest oyun, 141, 170

serotonin, 91, 147, 192, 243, 244, 247, 263, 296, 301, 322

Severn Cullis-Suzuki, 305

Sezaryen, 155

sezaryen (C-section), 149, 154, 155, 157, 161

Shanna Swan, 150

Sherri Dolman, 157

Sheryl Crow, 384

Shimi Kang, 192

sınırlar, 32, 58, 237

Sia, 352

Siddhartha Mukherjee, 199

Sigmund Freud, 449

sinirsel beklenti, 128

sinir sistemi, 51, 79, 82, 141, 314, 361, 448

sistemik lupus eritematozus (SLE), 79, 85

sistemik skleroz, 82

siyasi karakter, 341

Sjögren sendromu, 80

skleroderma, 77, 79, 80, 333, 447

SLE (sistemik lupus eritematozus), 79, 85

Smithsonian dergisi, 64

Sokrates, 47, 402

Soma Weiss, 54

sosyal dislokasyon, 287

sosyal gradyan, 323

sosyal medya, 44, 164, 190, 192

Stanley Greenspan, 121, 133

Stephanie Cacioppo, 291

Stephanie Wittels Wachs, 227

Stephen Porges, 128, 196, 360

steroidler, 79

Steve Jobs, 195

Steven Cole, 98, 280, 291

Steven Reisner, 304

stres, 15, 16, 17, 33, 52, 53, 54, 56, 57, 58, 59, 66, 67, 72, 73, 74, 75, 76, 79, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 97, 99, 100, 102, 108, 109, 139, 142, 147, 148, 150, 194, 231, 241, 250, 254, 257, 273, 274, 276, 277, 278, 279, 280, 291, 292, 301, 306, 316, 321, 323, 324, 327, 333, 334, 336, 337, 340, 348, 372, 465

suçlama, 41, 91, 92, 94, 105, 119, 134, 416, 427, 428, 481

Sue Gerhardt, 343

Sue Hanisch, 362
Susan Griffin, 25
Susan Sontag, 105, 117
şefkat, 30, 42, 110, 119, 212, 244,
254, 336, 341, 368, 377, 378, 379,
382, 388, 403, 425, 440, 465
Şefkatli Sorgulama (CI), 402, 426,
438
şeker, 127, 275, 297, 299
şizofreni, 254, 260

T

Ta-Nehisi Coates, 311, 313
Tara Westover, 39
Ted Schrecker, 300
telomerler, 69, 75
Temple of the Way of Light (Işık
Yolu Tapınağı), 437
tepki esnekliği, 40, 41
Teresa Seeman, 67
Terry Real, 337
The Anatomy of a Calling (Rankin),
101
The Choice (Eger), 367
The Continuum Concept (Liedloff),
127, 138
The Corporation (Bakan), 303
The Crack in the Cosmic Egg (Pearc),
355
The Forest People (Turnbull), 178
The Globalization of Addiction
(Alexander), 284, 286
The Growth of the Mind (Greens-
pan), 121
The MindBody Code (Martinez), 413
Theoren Fleury, 220, 261
The Sweet Hereafter (Banks), 164
The Tech Solution (Kang), 192
The Wire (TV dizisi), 290

The Wisdom of Trauma (belgesel),
473

Thomas Merton, 202, 205, 383

Thomas Verny, 146

Thom Hartmann, 16

tıp bkz. Batı tıbbı, 7, 20, 33, 54, 61,
72, 77, 80, 88, 97, 101, 106, 107,
111, 136, 150, 152, 153, 155, 161,
215, 238, 241, 275, 289, 302, 322,
325, 374, 395, 412, 433, 438, 444,
445, 450, 451, 461, 462, 469, 474,
475, 476, 485

Tim Kasser, 293

tip 1 diyabet *Ayrıca bkz. diyabet*,
16, 79, 246, 262, 295, 299, 306,
314, 318, 319, 322

toksik erkeklik, 328

Tom Boyce, 248

Tony Blair, 275

Tony Schwartz, 346

Too Much and Never Enough
(Trump), 345

Toronto Star, 281, 344

Touched with Fire (Jamison), 236

*Trauma and Madness in Mental He-
alth Services* (Hunter), 254

Travis Lupick, 221

travma farkındalığı, 341, 473

travma sonrası stres bozukluğu
(TSSB), 33, 53, 54, 97, 158, 234,
326, 443, 444, 450

Tuz Şeker Yağ (Yosun), 297

U

UBS, 281

Ulf Caap, 201

Ulusal Sağlık Servisi (Büyük Bri-
tanya), 300

Uluslararası Para Fonu (IMF), 276,
277

utanç, 26, 41, 188, 215, 266, 345,
347, 373, 381, 424

Ülke Çapında Kadın Sağlığı Çalış-
ması (SWAN), 76

ülseratif kolit, 79

V

Vajina Monologları (V), 93

Valerie (Vimalasara) Mason-John,
310

VBAC (sezaryen sonrası vajinal
doğum), 157

vegetalismo, 438

Venus Williams, 77, 80

Victor Hugo, 468, 482

Vietnam Savaşı, 471

Vincent Felitti, 116, 229, 267

Vivek Murthy, 292

Vücudunuz Hayır Diyorsa (Maté),
369, 411

W

Wade Davis, 278, 448, 463, 467

Wall Street Journal, 306

Walt Whitman, 62

Will Cooke, 457

William Doyle, 197

William Osler, 86, 88, 106

Will Pye, 384, 396, 397, 399

Will Van Derveer, 474, 475

Woman Stands Shining, 460

Y

yabancılaşma, 38, 176, 183, 282,
288, 294, 352, 359, 360, 407

yakın ayrılık, 175

yalan söylemek, 346

yalnızlık, 55, 291, 292, 294

Yerli kültürler, 172

yoksulluk *bkz.* Sosyoekonomik du-
ruma ve toplumsal tabakalaşma,
16, 69, 74, 76, 114, 183, 275, 292,
309, 320, 321, 322, 324, 336, 372,
376

yumurtalık kanseri, 53, 54, 97

Yuval Noah Harari, 274

Z

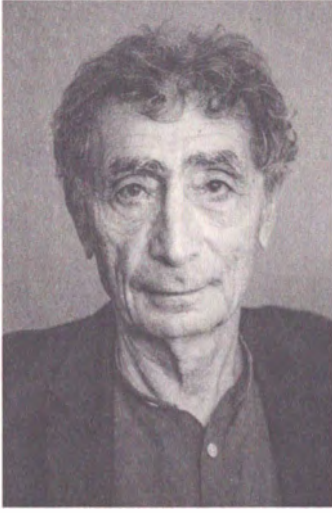
Zachary Alti, 232

zevk, 169, 186, 188, 211, 224, 225,
296, 301, 317, 408

zihin-beden birliği, 15, 392, 449,
474

zihin hack'leme, 297

zorbalık, 186, 187, 241, 328, 347,
435



Dr. Gabor Maté, bir hekim ve *Vücutunuz Hayır Diyorsa*, *Dağınık Zihinler* ve *In the Realm of Hungry Ghosts* [Aç Hayaletler Diyarında] adlı çok satan kitapların yazarı, *Çocuklarınıza Tutunun* kitabının ise ortak yazarıdır. Stres, zihin-beden sağlığı, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, ebeveynlik ve bağımlılık konularında popüler bir otorite olan Maté, Kuzey Amerika kıtasının genelinde ve dünya çapında yoğun bir şekilde seyahat ederek sağlık personellerinin, öğretmenlerin ve diğer seyircilerin katıldığı seminerlerde konuşmalar yapmaktadır. Aynı zamanda kitapları yaklaşık otuz dilde yayımlanmaktadır.

Fotoğraf: © Matěj Stránský



Daniel Maté, Brooklyn'de yaşayan, ödüllü bir bestekârdır. Müzikalleri arasında *The Trouble With Doug* ile *The Longing and the Short of It* yer alıyor. *Hansel & Gretl & Heidi & Günter*, *Middle School Mysteries* ile Russell Banks'in romanının uyarlaması olan *The Sweet Hereafter* eserleri ise geliştirilme aşamasında. YouTube'da *Lyrics To Go* isimli bir programı da olan Daniel Maté, aynı zamanda *Walk With Daniel* adıyla, "zihinsel kayropraktlık" hizmeti de veriyor.

Fotoğraf: © Ken Wilki

Sağlık söz konusu olduğunda “normal” dediğimiz şey nedir? Ya da normalleştirmek? Önceden anormal olan bir şey radarımıza yakalanmasın diye türettiğimiz bir şey midir normalleştirmek? Bu durumda normal, “burada görülecek bir şey yok, tüm sistemler sağlıklı bir şekilde çalışıyor, daha fazla araştırmaya gerek yok” anlamına geliyor.

Oysa modern psikoterapi deyince tüm dünyada akla gelen ilk isimlerden biri olan Dr. Gabor Maté için durum hiç de böyle değil. Maté hâkim “normal” algısının yanlış olduğunu, bu algının travma ve stresi, modern hayatın bedenlerimiz üzerindeki etkisini tamamen göz ardı ettiğini söylüyor. Tüm uzmanlığına ve teknolojik gelişmelere rağmen Batı tıbbi insanı bütünlüklü bir şekilde ele almada sık sık başarısızlığa uğruyor; bugünün kültürünün, bedeni nasıl strese soktuğunu görmezden geliyor, duygusal dengeyi hakir görüp bütün sorumluluğu bağışıklık sistemine yüklüyor.

Gabor Maté, oğlu Daniel Maté ile yazdığı bu kitapta; karşılanmayan gelişimsel ihtiyaçların, stresin ve travmanın fizyolojik etkilerinin izini sürüyor, bizi hasta eden şeylerle ilgili efsaneleri çürütüyor, bireylerin marazları ile toplumun gittikçe azalan refahı arasındaki noktaları birleştiriyor, böylece ortaya sağlık ve iyileşme üzerine şefkatli bir rehber çıkıyor.



ISBN 978-605-192-504-2




hep
kitap