

STRESTEN KORUNMA TEKNİKLERİ VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Toplumsal olarak yaşadığımız tüm travmalar, iş ve aile hayatımızla birlikte aslında daima şımartılmaya gereksinim duyan içimizdeki o ego denen küçük şımarık çocuğa birer tokat gibi inmektedir.

Yaşadığımız tüm kaygılarda ve korkularda, bedenimizde meydana gelen fizyolojik gelişmeler, çok yoğun bir enerji birikimine neden olmaktadır. Bunun yansımalarını bedenimiz bize haykırmak istercesine uyarılar gönderir.

Aniden başlayan hızlı nefes alış verişler kendini kalp çarpıntısıyla sarmalar. Kızarma titreme, ateş basması, el ya da ayaklarımızın buz kesmesi buna eşlik eder. İçerdeki bu yoğun enerjinin dışarı çıkabilmesi için ne yazık ki çok fazla alternatifi yoktur. İşin kötü tarafı çıkmakta zorundadır. Çünkü orda kaldığı her an her ne kadar onu bastırabilirsek de sessizce beslenip büyüyen bir canavara dönüşmektedir. Yaşanan stres sonucu beden kimyasında oluşan değişiklikler ve bedende bazı kimyasal maddelerin salgılanmasıyla ortaya çıkan bu durum bedendeki sürekli kasılma ve gevşeyememe, derin uyku uyuyamama, uyduktan sonra bile yorgun olarak uyanma, geceleri diş gıcırdatma, sırt, çene, bel ve diğer kas gruplarında ağrılara sebep olur.

Sağlıklı bir beden için bu enerji ve kimyasal atıkları dışarı çıkarabilmek için kendi kendimize yapabileceğimiz Gevşeme Egzersizleri kullanabiliriz. Stres sırasında oluşan gerginlik ve huzursuzluk yerini gevşemeye ve rahatlamaya bırakır. Bedensel gevşeme sonunda insanın nefes alıp veriş düzenli, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp atışları sakin ve kasları rahatlamış duruma gelir. Bedensel gevşeme tekniklerinden biri progressif (aşamalı, ilerleyen) gevşemedir.

Progressif gevşeme tekniği Jacobson tarafından 1920'lerde geliştirilmeye başlanmış, yaygın olarak araştırma ve incelemeye tabi tutulmuş ve bu tekniğin kas gerginliğini azaltmak konusundaki başarısı ve yararı kanıtlanmıştır. Progressif gevşeme tekniği, tüm vücuttaki büyük kas gruplarının bilinçli bir şekilde kasılması ve gevşetilmesini kapsar. Bu teknik, bedensel farkındalığı yani hangi kasların hangi bölgelerde olduklarını ve stres durumlarında nasıl bir duruma geldiklerinin farkına varmamızı sağlar. İlk uygulamalarda basit, saçma hatta gülünç denilebilecek bedensel hareketlerden oluşan progressif gevşeme, stres ile başa çıkmada uygulanması en kolay olan ve en temel yoldur. Bu teknik ile yapılan birçok araştırmada, kas gerginliğinin en düşük düzeyine indirilebildiği ortaya konmuştur. Bu fiziki gevşeme kişiye derin bir dinlenme sağlar. Ancak kişinin konsantrasyonu ve bu teknikten fayda göreceğine inanması çok önemlidir. Maksimum faydayı sağlayabilmek içinse gevşeme ezersizlerinin düzenli ve sistematik bir biçimde uygulanması gerekir. Gevşeme programı yetkin bir uzmanca öğretilir ve evde düzenli uygulamalarla tekrarını gerektirir. Sistematik ve düzenli uygulamalar ile bedenin yeni bir işleyiş kazanması sağlanır. Egzersizin uygulanması için en uygun ortam, sakin bir ortamdır. Egzersiz böyle bir ortamda rahat bir koltuğa oturularak veya sırtüstü yatılarak yapılır.

Gerçek gevşeme, değişik ortamlarda ve durumlarda da kendimizi rahat hissetmemizi sağlar. Çeşitli durumlarda bazı kas gruplarının gergin olması gerekir ancak bunların dışında bazı gereksiz kasların da gergin olması rahatsızlık hissettirir. Gevşeme egzersizleri öğrenildikten sonra, gereksiz yere gergin olan kaslar gevşetilerek rahatsızlık duygusu azaltılır.

Belki denemek istersiniz;

Şu anda oturduğunuz yerde birlikte bir egzersiz yapalım.

Bütün vücudunuzu kasabildiğinizce kasın bütün adalelerinizi hükmettiğinizce kasın.

Kasılı durumda nefes kontrolüne başlayın içinizden sayarak;

Bir nefes al,

İki nefes ver,

100 e kadar yapın.

Kaslarınız gergin halde düşünceleriniz tek bir noktada. Her nefes alışı tahmini 1 sn verişi 1 sn toplam iki saniyede ayarlayın.

Nefes sayımı bitince vücudunuzu düşünün gerginliğini, ne kadar gergin olduğunu.

Sol elinizi karnınıza koyun ve vücudunuzdaki gerginliği düşünün.

Sonra parmaklarınızı gevşetmeye başlayın.

Yavaş yavaş kollarınızı bacaklarını gevşetin, vücudunuzu, boynunuzu gevşetin ve kaşınızın ortasına dokunun.

Şimdi nefes kontrolünü, bir eliniz kaşlarınızın ortasındayken tekrar yapın.

Sonra kollarınızı vücudunuzun her yerini serbest bırakın.

Hayatın her anı güzeldir.

Yaşadığımız kaygılar mutluluklara mutluluklar kaygılara dönüşebilir. Yapmamız gereken şey, bunlar olurken bedenimizi tüm sarsıntılara karşı sağlam ve ayakta durması için uygun koşullara hazırlayalım.

Günlük hayatımızda değiştiremeyeceğimiz ve bizim kontrolümüz dışında oluşan stres kaynakları her zaman olacaktır.

Önemli olan, bu stres kaynaklarıyla başa çıkabilmemiz ve onlardan en alt seviyede etkilenmemizdir.

Gevşeme egzersizleri, günlük hayatımızdaki beden ve ruh sağlığımızı koruyacak, en önemli yardımcı tekniklerden birisidir.

Bu yüzyılda tıpkı diğerlerinde olduğu gibi, yaratılmış varlıkların en mükemmelli olan insanın, çözümlemesinin yapılarak bilinmeyenine ulaşılma çabasıyla geçmekte. İnsanı keşfetmek, içindeki karmaşayı-işleyişi, neden ve nasılla ortaya koymak araştırmacıyı bir okyanusun enginliğinde huzura götüren gemi gibidir.

Kimi zaman derin uykusuzluklar vücut lahzanızda bir noktaya dönüşerek kaybolurcasına yavaşça bedeninizden ayrılıp kopar. Kimi zaman da bir kar tanesi gibi büyüyerek çığ olup üzerinize çöker. Ama içinizdeki öğrenme arzusu çoğu zaman zafere ulaştırıcı bir güç olarak size ek kuvvet sağlar.

İnsanı sadece yüzeysel gören, dokulardan - organlardan oluşan bir organizma olarak tanımlayan ve mekanik bir işleyişle açıklayan düşünce şekli artık günümüz insanını mutlu etmesibeklenemez.

İçindeki zafer egosu, onu kendine hâkim olmadan çevreye-dünyaya hâkim olma arzusuna taşımıştır. Böyle bir çelişki ile kendini tanımayan-çözümleyemeyen bir varlık olarak

girdiği bu sarmalda, makineleşen beyni ve refleksleri ile mekanikleşip, tekil halde yaşamaya başlamıştır. Kendinin farkında ise bunun çözümünü bulmaya çalışmış, ruhsal yıpranmışlığını tekil kalmışlığa bağlayıp, gruplara cemaatlere dâhil olmaya başlamıştır. Kendince bir çözüm gibi görülsede aslında yapılan yine kendinden kaçıştır.

Bilgi ve teknoloji çağının içinde olduğumuzu her defasında yüksek sesle haykırırız. Doğrudan kendi iç dünyamıza inebilecek çalışmalardan korkar kaçırız. Böylece bu ebedi varlığın anlaşılmasını ne yazıkki güç kılarız.

İlk insanı düşünün. Önce kendini keşfetmeye başlayarak yaşama tutunmaya çalışmıştı. Yaşamayı için avlanması gerektiğini öğrendi, sonra yağışlardan ve soğuktan korunması gerektiğini. Saldırlara karşı kendisini koruyabilecek silahlar geliştirdi. Bu silahlarla güçlendiğini hissederek hırs denen kontrolü zor duyguyu keşfetti.

Kendisi ile ilgili belkide öğrenmesi gereken en önemli şeyi öğrenemedi. O organik bir yapıydı, organizmayı yöneten beyni, beyne komutları yollayan dokunamadığı- göremediği ve sorgulamaktan dahi korktuğu bir yönetici vardı. Bu yöneticiyle yüzleşmemek için hep kaçtı.

Zekâmızı bilimle birleştirip tabulardan kendimizi arındırarak bu yöneticiyi vücudundaki her olağanüstü gelişmeden haberdar olan vasıflı bir kişilik haline dönüştüremedik.

Tarihi geçmişimiz hep varsanılarla ve kabullenişlerle doludur. Bazende umursamışlıklara ad koymakla geçmiştir. Komik hikayeler efsanelere dönüşür ve bizde peşleri sıra koşar oluruz. Gülmeyide çok severiz mesela, bu yüzden çoğu zaman bir Rus bir Amerikalı Bir Türk diye başlar hikâyelerimiz, işte öyle bir hikâyede;

Rus, “Yaptığımız yeraltı çalışmalarında yerin 100 metre altında bakır tel bulduk, bu atalarımızın bundan 1000 yıl öncesinde telefon şebekelerinin olduğunu kanıtıdır” der.

Amerikalı buda bir şey mi, “Biz kazılarda 200 metre derinlikte 2000 yıl öncesine ait fiber optik hatlar bulduk ve bu amerikan toplumunun Ruslardan 1000 yıl öncesinde, gelişmiş digital haberleşme sistemlerinin olduğunu gösterir” der.

Türk, olanları tebessümle izlemektedir ve lafa şöyle başlar, “Biz kazılarda 500 metre derine indik ve hiçbir şey bulamadık. Buda atalarımızın 5000 yıl öncesinde mobil telefon ve kablosuz iletişim sistemlerine sahip olduğunun bir kanıtıdır” der.

Yüzyıllar öncesine gidebilsek ve elimizdeki cep telefonunu bir bilim adamına gösterip bununla kilometrelerce uzaklıkta birisiyle konuşulabildiğini söyleseydik, mekanizmasını anlatsaydık bilim adamı bile olsa bize inanma ihtimali muhtemelen yoktu.

Bugüne geldiğimizde, insanı kan damarları, sinir hücreleri, kas ve iskelet sistemiyle organlardan oluşan bir yapı olarak gören, hipnoz ve hipnoterapiyi bilimsel bir gerçek olarak algılamayan, bu motor sistemin, çok komplike psişik bir kaptan tarafından yönetildiğini, basitçe ifade ederek, ayrıntılara inmeyen bir bakış ne kadar doğrudur.

Homeostasis denilen dengesel sistemle, birbiri arasında bilgi iletişimi içerisinde olan hücreler ve organların ortak bir tavır alarak zararlı etkeni ortadan kaldırmak için işbirliği yapmaları

sağlanır. Normal sınırlar içinde belirli kalıpsal davranışlar göstererek, organizmanın hayatiyetini devam ettirebilmesini sağlar. Bu kalıpsal davranışların dışına çıkamaz.

İnsanın nöronal ve hormonal dengesini sağlayan kurucu sistem sayesinde, vücudun herhangi bir parçasında yapılacak müdahalelerde, organizmada belirli kalıpsal davranışlar doğurur.

Sistem otonom işleyen farkında olmadan meydana gelen cevaplar şeklinde kendini korur. Hipnozun müdahalesi işte bu noktadadır.

Hipnozda, yaptığımız davranışsal yanlışların farkına vararak, kendi doğrumuza ulaşırız. Bunun için önümüze koyulan engellerden kurtulmamız gerekir.

Topluluk karşısına çıktığımızda duyduğumuz kaygı, elimizin yüzümüzün kızarmasına, sesimizin çatallaşmasına, kelimeleri unutmamıza neden oluyorsa, bu durumu sağlayan, bizim o bahsettiğimiz kalıpsal davranışlardan başka bir şey değildir.

“Topluluk karşısında konuşmak nedir ki, herkes çıkıp konuşuyorsa bende yapabilirim” fikrine inanmak bedenide inandırmak, kalıpsal davranışımızın değişmesine ve sizin artık böyle bir durumla karşılaştığınızda farklı bir tepki vermenize neden olacaktır.

Hipnozun etkilerinin elbette bu kadar kolay olması da beklenemez. Bir kalıbı aldığımızda onun yerine koyacağımız yeni kalıp çok iyi analiz edilmelidir. Aksi halde telafisi mümkün olmayacak derinlikte zarara yol açılabilir.

Şöyle ki; ağrı herhangi bir yerinde meydana gelen bir arızayı haber verir. Arızalı bölge tedavi edilmedikçe ağrı devam ettiği gibi şiddetini artırarak tahribata yol açar.

II. Dünya savaşında anestezi maddelerin yetersizliği, birçok apandisit, diş çekimi, doğum gibi girişimleri, daha az ihtiyaç duyulan girişimler olarak yorumlanmasına neden olmuştur ve anestezi ilaçlar olmadan ameliyat yapmak mecburiyetini meydana getirmiştir.

Düşünün bir kere elimiz ufacık kesildiğinde bile ne kadar acı çekeriz. Anestezi olmadan bir operasyon... Peki yapılması gereken şey nedir?

Yeni bir algısal kalıp devreye sokmak. O zamana kadar hayatın kurgusal gerçeklikleriyle, canlılığın korunması için gerekli olan koruyucu sistemleri geçici olarak devre dışı bırakmak gerekmektedir.

Peki, bu mümkün müdür?

Japonya’da bu mümkün kılınmıştır. Hastalar çeşitli hipnoz teknikleri ile hipnotize edilerek analjezi sağlanmış, sonra cerrahi uygulanmıştır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bu sağlanan denge ile kalıpsal davranışların uzun süre devam ettirilmemesidir. Bir noktadan sonra bu durum kişiye zarar verebilir.

Bir örnekte Amerika’da vermek istiyorum. Sırt ağrısı şikâyeti olan bir öğretmene, sırt ağrılarını ortadan kaldırmak amacıyla bir seans tertiplenmiştir. Hipnotizörün yaptığı bu seans çok başarılı geçmiş ve hastanın sırt ağrıları; tedavi edilmiştir. Fakat Nevrotik bir kişiliğe sahip olan öğretmen bu ağrıları yolu ile çatışmalarını boşaltmakta ve rahatlamaktadır. Kendisine bu imkânı sağlayan

kapı da Hipnoz seansı ile hiçbir tedbir alınmadan kapatılınca hastamız derin bir depresyona girmiştir (USA A.syf679–680).

Bu ve benzeri nedenlerle Hipnoz uygulaması yapan kişiler mutlak ne yaptığını iyi bilen, insan gibi karmaşık bir yapıyı kontrol etmenin derinliğini fark etmiş ve mutlaka insan anatomisi eğitimi almış uzman kişiler olmalıdır.

Sadece Hipnozu bilmek değil, uygulama yapılana da, olabilecekler ile değerlendirebilecek akademik bilgi ve yetkiye sahip olmak gerekmektedir.

Bu nedenle tıp doktoru olmayan ve psikiyatrik bilgisi yetersiz olanların bu alanda uğraşması kesinlikle sakıncalıdır.

Avrupa’da ve A.B.D. de çıkan kanunlarda bu yöndedir.

Hipnoz bir büyü yada sahne gösterisi değil, farkındalık dediğimiz çözülebilir kiliti açmak için yüzyıllardır kullanılan altın anahtardır.

Dr.Gökhan ÜRKMEZ