“Dünyanın zihnimizi nasıl biçimlendirdiğinden sorumlu olmayabiliriz; ama dünyamızı hangi zihinle kurduğumuzun sorumluluğunu almayı öğrenebiliriz.”



gabor maté
ile sohbetler

iyileşmenin kökleri
travma ve şefkat
beden hayır dediğinde

Gabor Maté (1944, Budapeşte), travma, bağlanma, bağımlılık ve beden–zihin ilişkisi üzerine çalışmalarıyla tanınan Kanadalı hekim, yazar ve konuşmacıdır. II. Dünya Savaşı sırasında Nazi işgali altındaki Macaristan'da dünyaya gelen Maté, yaşamının erken döneminde annesinden ayrılmak zorunda kalmış; bu deneyim, ilerleyen yıllarda geliştirdiği travma ve bağlanma odaklı yaklaşımın biyografik arka planını oluşturmuştur.

Kanada'da uzun yıllar aile hekimliği yapmış, özellikle Vancouver'ın Downtown Eastside bölgesinde ağır bağımlılık yaşayan bireylerle çalışmıştır. Klinik pratiğini yalnızca semptomların tedavisine değil, bu semptomların bireyin yaşam öyküsü içindeki anlamını kavramaya dayandırmasıyla tanınır. Maté, bağımlılığı ahlaki bir sorun ya da irade eksikliği olarak değil, çoğu zaman erken dönem duygusal acılara verilen bir yanıt olarak ele alır.

Maté'nin çalışmaları, travmanın yalnızca olağanüstü olaylarla sınırlı olmadığını; çocuklukta karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçların, ilerleyen yaşamda ruhsal ve bedensel rahatsızlıklar olarak ortaya çıkabileceğini savunur. *Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder* (*Dağınık Zihinler*, 1999), *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress* (*Beden Hayır Dediğinde*, 2003), *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers* (*Çocuklarınıza Tutunun*, 2004), *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* (*Aç Hayaletler Diyarı*, 2008) ve *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture* (*Normal Efsanesi*, 2022) adlı kitaplarıyla geniş bir uluslararası okur kitlesine ulaşmıştır.

Gabor Maté, çalışmalarında psikoloji, nörobilim, tıp ve toplumsal eleştiriyi bir araya getiren bütüncül yaklaşımıyla, çağdaş ruh sağlığı tartışmalarında önemli bir yer tutmaktadır.



Önsöz
11
İyileşmenin Kökleri
17
Toksik Bir Kültürde
Bütünlük İçinde İyileşmek
51
The Seekers Forum Transkripti:
Gabor Maté ile Sohbet
81
Travma ve Şefkat
91
Travma İçin Araçlar:
Öz-Şefkat, Farkındalık ve Güçlenme
Üzerine Araştırmalar
103
Ebeveyler Bugün Neden
Hiç Olmadığı Kadar Önemli
135
*Normal Efsanesi: Toksik Bir Kültürde
Travma, Hastalık ve İyileşme*
Kitabı Üzerine
163
Normal Efsanesi, Öfkeyi Metabolize
Etmek, Travmayı İşlemek
ve İçimizdeki Dingin Sesi Bulmak
189
Theo Von ile *This Past Weekend*
Podcast – E538: Dr. Gabor Maté
211

gabor maté

ile sohbetler

iyileşmenin kökleri travma ve şefkat beden hayır dediğinde

yayına hazırlayan
yeliz kılıç torlak

MARTHA KİTAP

Önsöz

Bu kitapta bir araya getirilmiş olan söyleşiler, Dr. Gabor Maté'nin yaklaşık yarım yüzyıla yayılan klinik pratiğini, kuramsal üretimini ve toplumsal analizlerini farklı bağlamlar içinde görünür kılıyor. Farklı zamanlarda, farklı muhataplarla gerçekleştirilmiş bu konuşmalar; ilk bakışta ayrı temalara odaklanıyor gibi görünse de, temelde ortak bir sorunsal etrafında birleşiyor: İnsan acısı nasıl ortaya çıkar, nasıl sürdürülür ve nasıl anlamlandırılabilir?

Gabor Maté'nin psikolojiye yaklaşımı, tanı koymaktan önce anlamaya, müdahaleden önce tanıklığa dayanır. Bu nedenle söyleşiler, bireysel ruhsal belirtilerle sınırlı kalmaz; çocukluk deneyimlerini, bağlanma örüntülerini, aile ilişkilerini, bedenin verdiği sinyalleri ve çağdaş kültürün ruhsal sonuçlarını birlikte ele alır. Bu derlemede yer alan metinler, Maté'nin farklı dönemlerde geliştirdiği kavramların ve düşünsel hatların birbirini nasıl tamamladığını izleme olanağı sunmaktadır.

Maté'nin çalışmalarını bir arada tutan temel kavram travmadır. Ancak onun travma anlayışı, yaygın biçimde düşünüldüğü gibi yalnızca olağanüstü ya da uç olaylarla sınırlı değildir. Travma, çoğu zaman erken yaşam dönemlerinde ortaya çıkan, süreğen ve dile getirilemeyen deneyimlerle ilişkilidir. Maté'nin sıkça vurguladığı üzere, travma başımıza gelen olayların kendisinden çok, bu olaylar karşısında organizmanın verdiği içsel tepkilerle ilgilidir. Çocuklukta yeterince karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlar —görülme, kabul edilme, korunma ve güvenli bağlanma— ilerleyen yaşamda bağımlılık, kaygı bozuklukları,

depresyon, dikkat sorunları ve çeşitli bedensel hastalıklar biçiminde yeniden ortaya çıkabilir.

Bu çerçeve, Maté'nin dikkat ve öğrenme alanındaki çalışmalarında da belirgin biçimde karşımıza çıkar. *Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder* (Dağınık Zihinler: Dikkat Eksikliğinin Kökenleri ve İyileşme, 1999) adlı kitabında Maté, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu (DEB/ DEHB) büyük ölçüde genetik bir bozukluk olarak ele alan yaklaşımlara eleştirel biçimde yaklaşır. Dikkat sorunlarını, çoğu durumda erken çocuklukta yaşanan duygusal stres, bağlanma kesintileri ve çevresel baskılarla ilişkilendirir. Maté'ye göre dikkat eksikliği, tek başına bir beyin kusuru değil; gelişimsel bağlam içinde anlaşılması gereken bir düzenleme sorunudur. Bu yaklaşım, söyleşilerde de sıkça vurgulanan temel bir ilkeyi yeniden görünür kılar: çocuklukta yaşanan duygusal deneyimler, bilişsel işlevler üzerinde kalıcı etkiler bırakır.

Bu perspektif, kitapta yer alan söyleşiler boyunca farklı bağlamlarda yeniden karşımıza çıkar. Özellikle bağımlılık konusuna yaklaşımında Maté, ahlaki yargılardan ve bireysel irade merkezli açıklamalardan bilinçli biçimde uzak durur. *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* (Aç Hayaletler Diyarı: Bağımlılıkla Yakın Temaslar, 2008) adlı çalışmasında ayrıntılı olarak ortaya koyduğu üzere, bağımlılık onun için bir neden değil, belirli bir acıya verilen tepkidir. Temel soru "Bağımlılık neden vardır?" değil, "Bağımlılık hangi acıyı yatıştırmaya çalışır?" sorusudur. Söyleşilerde madde bağımlılığından davranışsal bağımlılıklara uzanan geniş bir alan ele alınırken, tüm bu örüntülerin ortak paydasında

duygusal kopukluk ve düzenlenemeyen içsel deneyimler yer alır.

Maté'nin yaklaşımında zihin ile beden arasında keskin bir ayrım bulunmaz. *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress* (Vücudunuz Hayır Diyorsa: Duygusal Stresin Bedelleri, 2003) adlı çalışmasında geliştirdiği psikosomatik çerçeve, bu derlemedeki söyleşilerin arka planında da belirgin biçimde hissedilir. Bastırılan ya da ifade edilemeyen duyguların ortadan kaybolmadığını savunan Maté'ye göre, bu deneyimler beden üzerinden ifade bulur. Kronik stres, otoimmün hastalıklar ve çeşitli bedensel rahatsızlıklar, bireysel irade eksikliğiyle değil; uzun süreli duygusal yüklenmelerle ilişkilidir. Beden, zihinsel düzeyde dile getirilemeyen süreçleri üstlenir.

Söyleşilerde ebeveynlik ve çocuk gelişimi konuları ele alındığında, Maté'nin bağlanma temelli yaklaşımı öne çıkar. *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers* (Çocuklarınıza Tutunun: Ebeveynler Neden Akranlardan Daha Önemli Olmalı, 2004; Gordon Neufeld ile birlikte) adlı çalışmasında ayrıntılandırdığı bu yaklaşım, sağlıklı gelişimin merkezine ilişkiyi yerleştirir. Çocuk davranışları, bağlamından ve bağlanma ilişkilerinden bağımsız olarak değerlendirilemez. Bu çerçeve, yalnızca çocukluk dönemi için değil, yetişkin ruhsallığının anlaşılması açısından da belirleyici bir öneme sahiptir.

Derlemede yer alan daha geç dönem söyleşiler ise Maté'nin bireysel psikoloji ile toplumsal yapı arasındaki ilişkiye verdiği önemi açık biçimde ortaya koyar. *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture* (Normal Efsanesi: Toksik Bir Kültürde Travma, Hastalık ve İyileşme, 2022;

Daniel Maté ile birlikte) adlı çalışmasında sistematik hâle gelen bu perspektife göre, çağdaş toplumun "normal" olarak kabul ettiği birçok yaşam pratiği, insanın biyolojik ve duygusal ihtiyaçlarıyla uyumlu değildir. Bu nedenle normal olanın, her zaman sağlıklı olduğu varsayımı sorgulanmalıdır.

Bu kitabı okurken söyleşileri birbirinden bağımsız metinler olarak değil, aynı düşünsel hattın farklı uğrakları olarak değerlendirmek yerinde olacaktır. Tekrarlanan kavramlar, benzer sorular ve kimi ifadelerin farklı bağlamlarda yeniden dile gelişi, bir tekrar sorunu değil; Maté'nin düşüncesinin merkezinde yer alan sürekliliğin göstergesidir. Bu söyleşiler, okuru kesin sonuçlara ulaştırmaktan çok, belirli sorular etrafında düşünmeye davet eder: Acıyla nasıl bir ilişki kuruyoruz? Kendi yaşam öykümüzü ne ölçüde duyabiliyoruz? İyileşme kavramını nasıl tanımlıyoruz?

Maté'nin sıkça vurguladığı gibi, iyileşme kendini suçlamanın geri çekildiği noktada başlar. Bu kitap, okuru yargıdan çok kavrayışa, açıklamadan çok farkında-lığa yöneltir. Söyleşiler boyunca önerilen şey hazır reçeteler değil; insan deneyimini bütünlüklü biçimde ele alma çabası, şefkat temelli bir bakış ve daha derin bir dikkat hâlidir.

Gabor Maté'nin düşüncelerinin Türkçede okunur ve erişilebilir hâle gelmesini mümkün kılan çeviri emeğine de değinmek gerekiyor. Maté'nin eserleri, son dönemlerde farklı yayınevleri tarafından Türkçeye kazandırıldı; böylece onun travma, bağlanma, bağımlılık ve kültür eleştirisi alanındaki çalışmaları Türkiye'deki okurlarla buluşabildi. Bu vesileyle, Maté'nin kitaplarını Türkçeye kazandıran çevirmenlere ve yayınevlerine emekleri için teşekkür ederiz:

Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder (Dağınık Zihinler: Dikkat Eksikliğinin Kökenleri ve İyileşme), çeviren Engin Süren (Hep Kitap, 2025); *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers* (Çocuklarınıza Tutunun: Ebeveynler Neden Akranlardan Daha Önemli Olmalı?), çeviren Can Evren Topaktaş (Hep Kitap, 2025); *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture* (Normal Efsanesi: Toksik Bir Kültürde Travma, Hastalık ve İyileşme), çeviren Engin Süren (Hep Kitap, 2023); *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction* (Aç Hayaletler Diyarında: Bağımlılıkla Yakın Temaslar), çeviren Defne Orhun (İletişim Yayınları, 2025); *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress* (Vücudunuz Hayır Diyorsa: Duygusal Stresin Bedelleri), çeviren Defne Orhun (İletişim Yayınları, 2025).

Keyifli okumalar.

Yeliz Kılıç Torlak

≈

1
İyileşmenin Kökleri

Gabor Maté ile Sohbet:
İyileşmenin Kökleri

Tami Simon: Insights at the Edge*'i dinliyorsunuz. Bugünkü konuğum Gabor Maté. Dr. Gabor Maté, bağımlılık, stres ve çocukluk gelişimi dâhil olmak üzere pek çok alandaki uzmanlığıyla son derece aranan, tanınmış bir konuşmacı ve çok satan kitapların yazarıdır. Gabor Maté, ödüllü* In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction *ve* When the Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection *dâhil olmak üzere birçok çok satan kitaba imza atmıştır. Aynı zamanda bağımlılığa odaklanan yeni bir kâr amacı gütmeyen kuruluş olan Compassion for Addiction'ın kurucu ortaklarındandır.*

Insights at the Edge*'in bu bölümünde, Gabor'la bağışıklık sistemi ve bunun sağlıklı duygusal ifadeyle nasıl bağlantılı olduğu, sağlıklı öfkemizi sahiplenip ifade etmenin neden bu kadar önemli olduğu üzerine konuştuk. Ayrıca bedenimizin nasıl bir öğretmen olarak işlev görebileceğini, DEHB ve depresyon gibi tanılara nasıl baktığını ve bu bakışının tıp dünyasının bu durumlara yaklaşımından nasıl farklılaştığını ele aldık. İyileşmeyi biyopsikososyal bir mercekten anlamayı ve çok sayıda ruh sağlığı sorununun aslında çocuklukta geliştirilen telafi mekanizmalarına nasıl izlenebileceğini de konuştuk. Son olarak, Gabor'un yaşamının 73. yılına girerken şu sıralar neye odaklandığını konuştuk. İşte son derece doğrudan ve parlak Dr. Gabor Maté ile yaptığım sohbet:*

Gabor, bu sohbete zaman ayırdığın için teşekkür ederek başlamak istiyorum. Ne kadar meşgul olduğunu biliyorum ve bunu çok takdir ediyorum. Çok teşekkür ederim.

Gabor Maté: Ben de sohbetimizi sabırsızlıkla bekliyorum.

Peki, hemen başlayalım. Önce senden, özellikle Budapeşte'deki erken yıllarından söz etmek istiyorum. 1944'te, o dönemde Alman işgali altındaki Budapeşte'de Yahudi bir bebek olarak doğdun. Asıl merak ettiğim, erken yaşam deneyimlerinin neler olduğu ve bunların çalışmalarını nasıl şekillendirdiğini nasıl hissettiğin.

Evet. Ocak '44'te doğdum ve iki aylıkken Wehrmacht, yani Alman ordusu, Budapeşte dâhil olmak üzere Macaristan'ı işgal etti. Doğu Avrupa'nın neredeyse tamamında Yahudi nüfusun yok edilmesi projesi henüz Macaristan'a ulaşmamıştı; ama Alman işgaliyle sıra bize gelmişti. Beş ay içinde Naziler yarım milyon Macar Yahudisini—çoğu Auschwitz'te olmak üzere, başka yerlerde de—katletti. Bunların arasında anne tarafından büyükannem ve büyükbabam da vardı.

SS sürgünlerinin örgütleyicisi Adolf Eichmann, bu operasyonun "rüya gibi geçtiğini" söylemişti. Kısa sürede, başka hiçbir yerde başaramadığı kadar çok insanı öldürmüştü.

Ülkenin merkezinde yer alan Budapeşte'de Yahudiler sürülmedi; çünkü Almanlar Macaristan'daki Yahudi nüfusu ülkenin dışından başlayıp merkeze doğru ilerleyen eşmerkezli bir biçimde yok ediyor ve sürüyordu. Annemle benim yaşadığımız merkez bölgeye gelmelerine ramak kala, Papa'dan ve Franklin Delano Roose-velt'ten gelen mesajlar dâhil uluslararası tepkiler öylesine güçlü oldu ki, Macar hükümeti sürgünleri fiilen durdurdu. Ama yılın geri kalanında ve ertesi yılın başına kadar Nazi işgali altında yaşadık.

Çalışmalarımın bu kadar büyük bir kısmını etkilediği için çoğu zaman anlattığım temel hikâye

şudur: Alman ordusunun Budapeşte'yi işgal etmesinden bir gün sonra annem çocuk doktorunu arayıp, "Bütün Yahudi bebeklerim ağlıyor," yanıtını alır. Hayır, özür dilerim—biraz ileri gittim. Doktoru benim için arar ve "Lütfen oğlumu görür müsünüz? Çünkü sürekli ağlıyor," der. Çocuk doktoru da, "Elbette gelirim ama şunu söylemeliyim ki bütün Yahudi bebeklerim ağlıyor," der.

Annemin anlattığı bu anekdot, çocukluk deneyiminin özüne işaret eder: ebeveyne olan biten çocuğa da olur. A. H. Almaas—ki onunla ve seninle, bunu çok takdir ederek söylüyorum [ses kesiliyor]—kitaplarından birinde şöyle der; bunu sık sık alıntılarım, hatta en çok alıntıladığım kişi olabilir: "Çocuk çok açıktır ve yakın çevresinde olup biten acı ve ıstırabı hissedebilir. Kendi bedeninin farkındadır ve birlikte olduğu annenin ya da herhangi birinin bedenindeki gerilimi, katılığı ve acıyı da hissedebilir. Anne acı çekiyorsa, bebek de acı çeker. Bu acı hiçbir zaman boşalmaz."

Bu içgörü ve bu anekdot birlikte, konu ister fiziksel hastalıklar ister bağımlılıklar ya da insanların karşılaşabileceği başka herhangi bir dert söz konusu olsun, çalışmalarımın büyük bölümünü şekillendirdi.

Babam zorunlu çalışmadan döndü; annem onun ölü mü diri mi olduğunu neredeyse bir buçuk yıl boyunca bilmiyordu. Almanlar Ocak 1945'te Rus ordusu tarafından Budapeşte'den çıkarıldı. Ama bundan bir ay önce—Budapeşte'nin kurtuluşundan bir ay önce—annem, hayatta kalacağımı artık garanti edemediği için beni Budapeşte sokaklarında tamamen yabancı bir kadına verdi. Macar Nazileri Yahudileri yeniden sürüyor ve öldürüyordu. Sıranın ne zaman kendisine

geleceğini bilmiyordu ve bu yüzden beni sokakta tanımadığı bir kadına verdi; bir ay boyunca onu görmedim.

Bu da bende, 73 yaşında hâlâ zaman zaman eşimle ilişkimde ortaya çıkan, ömür boyu süren bir terk edilme ve kayıp duygusunu yerleştirdi. Çocukluğumla ilgili devam etmemi ister misin?

Aslında bir şeyi biraz daha net anlamak istiyorum. A. H. Almaas'tan okuduğun o alıntı—ebeveynlerin, özellikle bu durumda annenin acısının çocuk tarafından hissedildiği ve sanki çocuk ona şeffafmış gibi içselleştirildiği fikri—ve bunun çalışmalarını ne kadar etkilediğini söyledin. Nasıl? Bu fikir hastalarla çalışmanı, bağımlılıkla çalışmanı nasıl etkiledi?

Tabii. Birkaç şey oluyor. Her şeyden önce çocuk—Buda'nın bir noktada söylediği gibi—aslında Dhammapada'nın, yani sözlerinin derlendiği metnin ilk alıntısı, "Düşüncelerimizle dünyayı yaratırız" gibidir. Ben burada biraz serbestçe aktarıyorum ama özünde söylediği budur: yaşadığımız dünyayı düşüncelerimiz yaratır. Ama modern psikolojinin asıl içgörüsü olan ve orada söylenmeyen şey şudur: düşüncelerimizle dünyayı yaratmadan önce, dünya zihnimizi yaratır.

O zaman soru şu oluyor—örneğin şu anda bir adam var ve "Dünya berbat bir yer" diyor; bunu birebir alıntılıyorum. Eğer yaşadığınız dünya berbat bir yerse, dünyaya karşı belli bir tutumunuz ve kendinizi sürdürme biçiminiz olur. Bu adam az önce Amerika Birleşik Devletleri başkanı seçildi ve berbat bir dünyada yaşıyor.

Peki bir çocuk dünyanın nasıl bir yer olduğuna dair duyguyu nasıl edinir? En erken deneyimlerimizden. O hâlde ben nasıl bir dünya edindim? Her şeyden önce,

açıklanamaz bir ıstırabın olduğu ve bununla bir şekilde başa çıkmam gerektiği bir dünya edindim. Istırabı telafi etmenin, katlanmanın ya da onunla başa çıkmanın yollarından biri dissosiyasyondur, yani bağlantıyı kesmektir. Toplumumuzda Dikkat Eksikliği Bozukluğu tanısının hızla artmasına ve kaç çocuğun bu tanıyı aldığına bakarsanız, aslında olan şey şudur: ebeveynlik koşulları son derece stresli hâle gelmiştir; ebeveynler stresli olduğu için çocuklar da streslidir; bu çocuklar beyinlerinin geliştiği bir dönemde kendilerini korumak için bağlantıyı kesmektedir. Ve şimdi bunlara ne sağdan ne soldan, sözde tıbbi bir hastalık, kalıtsal bir tıbbi hastalık tanısı konuyor; oysa bu ne bir hastalıktır ne de kalıtsaldır. Ebeveyn stresinin anormal koşullarına verilen normal bir tepkidir. Yani söylemek istediğim şu: gördüğüm yetişkin işlev bozukluklarının, ruhsal ve fiziksel hastalıkların büyük bir kısmı aslında çocuklukta geliştirilen başa çıkma mekanizmalarının sonucudur.

Bir başka şey daha oluyor: çocuklar narsisttir. Bunu olumsuz bir anlamda söylemiyorum; tamamen klinik bir anlamda söylüyorum—her şeyin kendileriyle ilgili olduğunu düşünürler. Dolayısıyla kötü şeyler olduğunda, çocuğun bunu kendisiyle ilgili sanması muhtemeldir. Ve sonra bunu telafi etmemiz gerekir. Dahası, annem—ve bunu nasıl telafi edersiniz? Her türden başa çıkma mekanizması geliştirerek. Almaas, özümüzün gelişmediği ya da tanınmadığı yerde bir boşluk oluştuğunu ve sonra bu boşluğu sahte kişilikle doldurmaya çalıştığımız "Boşluklar Kuramı"ndan söz eder. Yani aslında kişiliklerimiz ve örüntülerimiz dediğimiz şeyler, erken acı ve stresle başa çıkma örüntülerinde köklenir.

Örneğin, ebeveynleriniz sizi ihtiyaç duyduğunuz biçimde takdir edip kabul edemiyorsa—ellerinden

geleni yapıp yapmadıklarından ya da sizi sevip sevmediklerinden söz etmiyorum—bu kaybı telafi etmenin bir yolu herkese fazladan iyi davranmak ve başkalarının duygusal ihtiyaçlarını üstlenmektir. Bunlar, nedenlerini tartışabileceğimiz şekilde, otoimmün hastalıklar geliştiren insanlardır. Ama bu tür hastalıkları olan herkeste aynı çocukluk örüntülerini ve aynı çocukluk deneyimini bulurum.

Bir şey daha söyleyebilir miyim? Çünkü Tami, bu konuyu açtığında iki gün konuşabilirim; ama bir şey daha ekleyeyim.

Annem beni bir yaşındayken bir yabancıya veriyor. Bunu nasıl yorumluyorum? Hayatımı kurtarmak için yaptığını bilemem; yaşadığım tek şey terk edilme. Bu da şu anlama geliyor: a) terk ediliyorum, b) istenmiyorum. Bu terk edilme duygusu onlarca yıl sonra evlilik ilişkimde en ufak bir durumda ortaya çıkıyor. İkincisi, eğer istenmiyorsam ve bunu telafi etmem gerekiyorsa, telafi etmenin yollarından biri insanların beni sürekli isteyeceği kadar başarılı bir doktor olmaktır. Ama derin anlamda isteniyor olma duygusu hiçbir zaman dışsal hiçbir şeyle doymaz. Bu yüzden bağımlılık yapar—hep peşinden koşarsınız. Dolayısıyla şimdi ben işkolik bir doktorum; çağrı cihazı çaldığında, cep telefonu çaldığında, insanlar hastalıklarına bakmamı, çocuklarını dünyaya getirmemi ya da ailelerindeki ölmekte olan birine bakmamı istediğinde, her seferinde buna koşarım. Böylece işkolik olurum.

Peki, varoluşunun doğrulanmasına ihtiyaç duyduğu için sık sık evden uzak olan bir babanın ailesi üzerindeki etkisi nedir—çünkü onun değer duygusu bir yaşındayken zedelenmiştir? Ailede kimsenin suçu

yok—olan biten budur. Yani söylemek istediğim şu: bağımlılıklar, fiziksel hastalıklar, ruhsal hastalıklar—hepsi demeyeyim ama çoğu—insanların yaşamın erken dönemlerinde geliştirdiği, ama daha sonra işlev bozukluğuna dönüşen başa çıkma örüntülerinden kaynaklanır.

Şimdi, bir netleştirme sorusu daha sormak istiyorum. Terk edilme ve bırakılmış olma duygundan ve bunun 70'lerinde bile evliliğinde hâlâ ortaya çıktığından söz ettin; dönüşüm ve iyileşme hakkında bu kadar şey bilen, pek çok teknik ve öğretmenle temas etmiş biri olarak. Bu, büyüme ve dönüşüm süreci hakkında bize ne söylüyor? Hâlâ ortaya çıkıyor mu? Bence bazen insanlar insan yolculuğunun nasıl olacağına ve yaşamlarında ulaşacakları iyileşme düzeyine dair gerçekçi olmayan fikirlere sahip oluyor.

Sanırım bu, senin de çok iyi tanıdığın Eckhart Tolle'un söylediği bir şey—yine serbestçe aktarıyorum—"Dönüşüm ya da aydınlanma bazı insanlar için bir olaydır; ama çoğu insan için bir süreçtir." Onun için bu bir olaydı; derin bir umutsuzluğun içindeyken ertesi sabah farklı bir adam olarak uyandı. Bu, çalışmasının orada bittiği anlamına gelmez; ama neredeyse anlık bir dönüşüm yaşadı.

Benim için ve tanıdığım çoğu insan için bu bir olay değil, zaman içinde gerçekleşen bir süreçtir. Giderek daha fazla berraklaşma, derinleşme ve özünüze daha çok yaklaşma sürecidir. Ve bu zaman alır. Hatta mezar yazımı bile şimdiden hazırladım.

Lütfen söyle.

Şöyle yazacak: "Beklediğimden çok daha fazla emekti." [Tami gülüyor.] Çünkü biliyorsun, dönüşüm süreci çoğumuz için emektir ve aynı zamanda bunun

entelektüel bir süreç olmadığını da söyler. Yani Adyashanti'yi ya da Eckhart'ı ya da Almaas'ı kaç kez okuduğumun, Reginald Ray'i ya da başka pek çok büyük öğretmeni—Buda'nın ya da İsa'nın kendisini—dinlemiş olmamın bir önemi yok. Entelektüel olarak ne kadar iyi anladığım da fark etmez; bunun daha derin bir düzeyde gerçekleşmesi gerekir. İçgörü ve bilgi yardımcıdır—ama konuşmalarımdan birinde söylediğim gibi, eğer entelektüel bilgi aydınlanmaya götürseydi, çoktan aydınlanmış olurdum.

Danışanlarla çalışmandan ve araştırmalarından, belirli otoimmün hastalıklarla insanların erken dönemde geliştirdiği başa çıkma stratejileri arasında bazı eşleşmeler gördüğünü de söyledin. Bundan biraz daha söz edebileceğimizi belirtmiştin ve bunun tam olarak ne anlama geldiğini netleştirmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Bağışıklık sistemini nasıl gördüğünü, sağlıklı bir bağışıklık sistemini nelerin desteklediğini ve hangi başa çıkma stratejilerinin bunun tersini yaparak bizi bağışıklık düzeyinde savunmasız kıldığını daha iyi anlamak isterim.

Öncelikle şunu anlamak gerekir: bağışıklık sistemi ayrı bir sistem değildir. Bu, modern bilimin vardığı bir noktadır—dünyanın dört bir yanındaki geleneksel tıp uygulamalarının içgörülerinden bağımsız olarak: Çin Qi tıbbı, Hint Ayurveda tıbbı ve uluslararası şamanik pratikler, zihinle bedenin ayrılamayacağını her zaman varsaymıştır. Oysa Batı tıbbı zihni bedenden ayırır. Harvardlı bir psikiyatrist olan George Engel, 1970'ler-de tıbbi pratiğe egemen olan zihin-beden düalizmi üzerine yazmış ve daha bütüncül bir model çağrısında bulunmuştu. Bu kırk yıl önceydi. Sözleri hâlâ dikkate alınmış değil. Hâlâ bu ayrımcı modeli uyguluyoruz.

Oysa bilim—burada katı bilimden söz ediyorum—bağışıklık sistemiyle duygusal aygıt dediğimiz psişenin, hormonal aygıtın ve sinir sisteminin ayrılamaz olduğunu göstermiştir; aslında tek bir sistemdirler. Aynı sistemin farklı tezahürleri, farklı çeşitlenmeleridirler. Karmaşık bir varlık olduğumuz için, iç dengemizi korumak ve dışarıdan gelenlere karşı korunmak üzere karmaşık, uzmanlaşmış faaliyetlere ihtiyacımız vardır. Ama yine de aynı sistemdir; dolayısıyla bağışıklık sistemi duygusal aygıtımızdan ayrılamaz. Duygusal olarak bir şeyler olduğunda, bunun bağışıklık sistemi üzerinde de kaçınılmaz bir etkisi olur. İşleyiş böyledir. Bu bir mucize değildir; başka türlü olamazdı.

Kitaplarımdan birinde, bu sözde ayrı sistemlerin—sinir sistemi, hormonal sistem, bağışıklık sistemi ve duygusal sistemler; buna en azından bağırsakları ve kardiyovasküler sistemi de eklemeliyim—hiç de ayrı olmadığını gösteren bilimi anlattım. Bunlar, iç homeostazımızı, fizyolojik, psikolojik ve biyokimyasal dengemizi korumak ve dış dünyayla ilişkilerimizi düzenlemekle görevli aynı sürecin farklı tezahürleridir.

Dolayısıyla insanlar duygusal olarak kendilerini bastırdıklarında—ve bunu bir başa çıkma mekanizması olarak yaptıklarında—örneğin iki yaşındaysanız ve bir öfke nöbeti geçiriyorsanız, iki yaşında olup öfke nöbeti geçirmenin yanlış bir yanı yoktur; çünkü iki yaşında bunu engelleyemezsiniz. Akşam yemeğinden önce kurabiye alamadığınızda öfke nöbeti geçirebilirsiniz. Ama kurabiyeyi almamalısınız—ebeveynler işlerini yapıyorsa, yemekten önce kurabiye vermezler. Dolayısıyla öfke nöbeti geçirirsiniz. Peki ya ebeveynleriniz öfkenin çok olduğu bir evde büyüdüyse? Öfkeden korkuyorlarsa? O zaman size, "iyi kızlar

öfkelenmez" mesajını verirler. Aldığınız mesaj şudur: öfkeli kızlar sevilmez. Dolayısıyla ebeveynlerle ilişkinizi sürdürmek için—ve bunu bilinçli olarak değil, beyniniz otomatik olarak yapar—ebeveynleriniz öfkenizi kaldıramıyorsa, ilişkiyi sürdürebilmek için öfkeyi bastırırsınız. Çünkü o ilişkiyi sürdürmek hayatta kalmanın tek yoludur.

Öfkeyi bastırırsınız. Çalışma üstüne çalışma, öfkenin bastırılmasının bağışıklık sistemini de bastırdığını göstermiştir. Bunun çok basit iki nedeni vardır: a) bu iki sistem aynı üst sistemin parçasıdır; b) sağlıklı öfke ile bağışıklık sisteminin işlevi aynıdır: sizi korumak. Kendinizi korumayı bir yoldan bastırdığınızda, diğer yoldan da bastırmış olursunuz ve o aynı sistem size karşı döner. Şimdi otoimmün bir hastalığınız vardır. Skleroder-ma, kolit, Crohn, multipl skleroz, romatoid artrit ya da başka pek çok otoimmün durumla yaşayan insanlarla konuştuğumda, hepsinde aynı örüntüyü görürüm. Çocuklukta, bilinçli olarak değil ama otomatik biçimde, kendilerini bastırmayı öğrenmişlerdir ve bu duygusal bastırma bağışıklık sistemini düzensizleştirir.

Az önce söylediğin son şeyi anlamama yardım eder misin? Duygusal bastırma bağışıklık sistemini nasıl düzensizleştiriyor?

Örneğin, öfkelerini bastıran kadınlarda "doğal öldürücü hücreler" denilen bir grup bağışıklık hücresinin etkinliğinin daha düşük olduğu gösterilmiştir. Bu hücrelerin görevi bakteri ve virüs gibi yabancı istilacılarla, ayrıca vücutta yabancı bir cisim olan maligniteyle savaşmaktır. Dolayısıyla sağlıklı öfkeyi bastıran insanlar, doğal öldürücü hücrelerinin etkinliğini de bastırır; bu da onları kanser dâhil

hastalıklara daha yatkın hâle getirir. Bu, örneklerden yalnızca biridir.

Öfkeli olmak konusunda kendimi çok iyi hissediyorum, bunun sonu yok, Gabor. Burada çok mutlu olmaya başladım. Sağlıklı öfkeyle temas hâlinde olmayı seviyorum.

Evet. Sağlıksız öfke de sizi öldürebilir. Bir öfke patlamasının ardından, sonraki iki saat boyunca kalp krizi ya da felç riskiniz iki katına çıkar; çünkü aşırı adrenalin vardır, kan damarları daralır, pıhtılaşma faktörleri artar, tansiyon yükselir. Yani sağlıksız öfke de hastalık riskini artırır.

O hâlde dinleyicilerimiz için sağlıklı ve sağlıksız öfkeyi ayırt eder misin; farkı nasıl anlarım?

Sanırım Eckhart kitaplarından birinde, insanların ördekler gibi olsaydı ne olurdu diye çok güzel bir örnek verir. O pasajı hatırlıyor musun bilmiyorum; gölette iki ördekten söz eder—biri yüzerken diğeri ona fazla yaklaşır. İlk ördek vakvaklar, tüylerini kabartır ve diğerini kovalar. Ama bunu yaptıktan sonra mesele kapanır. Bu sağlıklı öfkedir—bir sınır savunmasıdır. Ama Eckhart der ki: "Ya ördek insan gibi olsaydı? O zaman olay bittikten sonra öfke devam ederdi ve kendi kendine derdi ki: 'Şu adam var ya, hep yanıma geliyor. Geçen hafta da yaptı, bunun derdi ne acaba? Bahse girerim gelecek hafta yine yapacak. Nefret ediyorum ondan.'" İşte bu sağlıksız öfkedir.

Sağlıklı öfke şimdidedir ve sınır savunması işlevi görür; buna ihtiyacınız vardır. Beynimizde özellikle öfke için bir sistem vardır ve sağlıklı öfke basitçe bir sınır savunmasıdır. Tüm hayvanlarda vardır. Ama sağlıksız öfke şimdiki anla ya da kendini korumayla ilgili değildir; geçmişten olumsuz anıları devşirip onları

şimdiye ve geleceğe yansıtmaya dayanır. Bu yüzden sonu yoktur. Çözümü yoktur, düzenlenmesi yoktur.

Dolayısıyla sağlıklı ve sağlıksız öfke vardır. İlki şimdiye dayalıdır, sınır savunmasıdır. İkincisi geçmişe dayalıdır ve kendini büyütür.

When the Body Says No *kitabında, bağışıklık sistemindeki bu zihin-beden işleyişini oldukça ayrıntılı ele alırken, sağlıklı kalmak için "duygusal yetkinlik" adını verdiğin bir şeye ihtiyaç duyduğumuzu söylüyorsun. Burada sağlıklı öfkeden söz ederken, duygusal yetkinliğin bir yönüne işaret ediyorsun gibi geliyor bana; ama birinde duygusal yetkinliğin nasıl göründüğünü merak ediyorum. "Evet, bu kişi duygusal olarak yetkin; yetkinlik şuna benziyor," dediğinde neyi kastediyorsun?*

Şey… Bu, şimdide olmak demektir. Ve şeyleri kişisel almamak demektir. Ve tepkimizin, geçmiş izlenimler, geçmiş incinmeler ve geçmiş deneyimler tarafından yönetilmeden, mevcut anın ihtiyaçlarına karşılık gelmesi demektir.

Yani bana "Gabor, bu sohbetten sıkıldım," dersen, bunu seninle ilgili bir ifade olarak alırım. Bunun kendi değer duygumu zedelemesine izin vermem. Sana kızmam. Sadece "Hımm. Bunu neden söylediğini merak ediyorum? Senin için ne oluyor?" derim. Ama duygusal olarak yetkin değilsem, senin benimle konuşmaktan sıkıldığını söylemen, yetersiz benlik duygumu, incinmelerimi pekiştirir; terk edilme devrelerim yeniden tetiklenebilir ve hatta o üzüntü ve hayal kırıklığından kendimi korumak için öfkeye girebilirim. Bu hiç de duygusal yetkinlik değildir. Yani mesele gerçekten şimdide olmakla ilgilidir.

Ama şimdide olmak ve deneyimin kişisel olmaması gibi bir niteleme yaptın; orada seninleydim. Sonra da—tam kelimeleri kullanmadın ama—geçmiş deneyimler, geçmiş koşullanma, belki geçmiş travmalar tarafından yönetilmemekten söz ettin. Ve düşündüm ki, "Vay canına. Yetkinlik bu mu? Bu bana duygusal bir deha gibi geliyor. Yani bu çok şey." Kaç insanın duygusal deneyimleri geçmişte olan bir şey tarafından renklendirilmez ki? Bu oldukça yüksek bir çıta.

Haklısın. Beni buna çağırdığın için teşekkür ederim. O zaman o yüksek kürsüden biraz ineyim ve bir katman daha ekleyeyim. Bu, basitçe, içinizde bir şeyler alevlendiğinde bunun farkında olmanız demektir. Şu sıralar keyifle anlattığım bir terk edilme örneği vereyim. Şimdi 73 yaşındayım ama hadi genç ve aptal olduğum zamana gidelim—iki yıl önceye, 71 yaşındayken. Philadelphia'-dan bir konuşma gezisinden Vancouver'a, yaşadığım yere dönüyorum. Eşim Rae beni havaalanından alacak; konuşmayı iyi yaptığımı, iyi geri dönüş aldığımı düşünüyorum, dönüşte hava yolu beni birinci sınıfa almış, kendimi daha iyi hissedemezdim. "İşte oldu," diyorum. "İyi bir yerdeyim." Bu her zaman bir soruna hazırlıktır.

Uçak iner, ve eşimden bir mesaj alırım: "Hâlâ evdeyim, yine de gelmemi ister misin?" O bir ressamdır ve ressamlar sanatlarına kapılır, zaman onlar için kaybolur—olan sadece buydu. Benim cevabım kısa ve kesindir: "Boşver." Ve eve gitmek için—derin biçimde travmatik olan—bir taksi çağırırım. Havaalanından 20 dakikalık bir yol. Eve geldiğimde onunla konuşmak ya da yüzüne bakmak bile istemem. Olan şey şu: terk edilme devrelerim tetiklenmiştir. Duygusal yetkinlik, bu devrelerin tetiklenmemesi olmak zorunda değildir; duygusal yetkinlik, "Aa, şu anda bu eski duygular var,"

diye fark edebilmek olurdu. Onlarla birlikte olurdum ama onları eşime yansıtmazdım. Yani bu anlamda yetkinlik, hiç tepki vermemek ya da duyguları önemsizleştirmek değildir; duygular tetiklendiğinde sorumluluk alabilme kapasitesidir.

Ve sonra, duygusal olarak yetkin bir şekilde yaşadığımızda bunun sağlığımızı nasıl etkilediğini ve bedenin içinde bu tür bir duygusal yetkinliğe olumlu yanıt veren mekanizmanın ne olduğunu bağlamanı rica ediyorum.

Ah. Yine önceki örneğime dönersek—sen benimle sohbetten sıkıldığını söyledin ve ben duygusal olarak yetkin değilsem, bu sözün her türlü kaygımı tetikler. Sonra seni memnun etmek, heyecanlandırmak, ilgini çekmek için çok ama çok çalışabilirim. Yani o anda, senin kabul edeceğin kişi olmak için kendimle olan bağlantımı bastırırım.

Bu çaba bir ömür boyunca sürdüğünde çok ama çok streslidir. Fizyolojik olarak streslidir; çünkü her zaman altından kalkamayacağınız taleplerin olduğu durumlara girmeniz anlamına gelir. İnsanları memnun etmeye ve kabul edilecek biri olmaya çalışmanın kronik stresi fizyolojinizi etkiler. Anita Moorjani'nin yazdığı harika bir kitap vardır; belki biliyorsundur. Kitabın adı *Dying to Be Me*.

Bilmiyorum.

Tamam. Bu kadın—sanırım Singapur'da—bir hastane yatağında, lenfomadan terminal dönemdedir; yaşaması için belki üç haftası kalmıştır. Doktorlar onun için hiçbir şey yapamaz. Ve bir beden dışı deneyim yaşar; yaşamı boyunca başkalarını memnun etmeye çalıştığını, hiç kendisi olmadığını ve bunun onu öldürdüğünü kavrar. Bedenine geri döndüğünde farklı

bir insandır; dönüşmüştür—hesaplayamayacağınız, reçete edemeyeceğiniz ve uğruna çabalayamayacağınız türden bir deneyim yaşamıştır. Ama ona olmuştur.

Ve bu tür—ve hastaneden tamamen kansersiz çıkar; o günden beri de kansersizdir. Bu tür hikâyeler yaygın demeyeceğim ama nadir de değildir. Kitabın adı *Dying to Be Me*. Kelimenin tam anlamıyla, kendisi olabilmesi için neredeyse ölmek üzere olması gerekmiştir. Kendisi olmamak, bağışıklık sisteminde lenfomaya yol açan bozukluğu yaratmıştır. Bunu tekrar tekrar gördüm.

When the Body Says No *kitabında, hastalık riskini artıran farklı başa çıkma tarzları ya da senin deyiminle "bilinçdışı inançlar"ın ilginç bir listesini sunuyorsun. Başkalarını memnun etme fikrinden, öfkeyi ifade etmemenin riski artırmasından söz ettin. Ama bu inançlar listesinden birkaçını özellikle vurgulamak istiyorum. Bunlardan biri şu: "Bütün dünyadan ben sorumluyum." Bu ilginçti—özellikle mevcut politik durumumuz ışığında, "Olan biten her şeyden ben sorumluyum" duygusu. Bazı insanlarla konuştum; "Dünya benim yaşamım sırasında bu kadar kötü bir durumdaysa buna inanamıyorum. Kendimi sorumlu hissediyorum," diyorlar.*

Bu, "sorumlu" kelimesini nasıl kullandığınıza bağlı. Eğer "sorumlu"yu "suçluyum, kabahat bende" anlamında kullanıyorsanız, bu kişinin kendisine yüklediği ağır bir yüktür. Ama daha umut verici ve bence daha derin bir anlamda kullanırsanız, sorumlu olmak basitçe yanıt verebilir olmak demektir—tepki verebilme kapasitesi. Bu anlamda yüzde yüz sorumluyuz.

Dolayısıyla bu dünyaya yanıt verebiliriz—benim gibi birinin—abartmadan, yalın bir gerçeği ifade

ederek—altı aylıkken neredeyse bir fırına atılmış birine dünyanın daha kötüye gittiğini söyleyemezsiniz. Dünyanın daha kötüye gittiği algısının arkasında bir miktar gerçeklik vardır ama aslında olan şey tarihin döngüsel olarak kendini tekrar etmesidir. Dünyada her zaman korkunç şeyler ve aynı anda güzel şeyler olmuştur. Son tezahürü—elbette hepimizi sona erdirebilecek küresel iklim değişikliğinin üst düzey tehdidi dışında—genel olarak dünya her zaman zor bir yer olmuştur.

Dolayısıyla belirli bir kişinin seçilmesiyle dünyanın daha kötü olduğuna inanmıyorum. Dünya, doğasının—ya da varoluşunun—bir yönünü ilan ediyor sadece.

Tamam, bu sanırım yardımcı oldu ve özellikle senden duymak benim için bakış açısı kazandırıcı. Ama şunu anlamak istiyorum: eğer biri "dünyanın bütün yükünü omuzlarımda hissediyorum" derse—kelimeye takılmadan—bu durum birinin hastalık riskini nasıl artırır?

Evet. Bu konuda konuşmalarımda ölüm ilanlarından alıntı yaparım; ölüm ilanları çok ilginçtir çünkü "iyi insanlar genç ölür" sözünü duymuşsunuzdur?

Evet?

Öyleler. Çünkü iyi olarak görülen insanlar, çoğu zaman başkaları için sürekli olarak ihtiyaç duyduklarından çok daha fazlasını yapan ve bunu kendilerini hiç hesaba katmadan yapan insanlardır. Dolayısıyla alıntıladığım bir ölüm ilanı var—neredeyse inanılmaz, ama sayısız ulusal gazeteden birebir, kelimesi kelimesine alınmış. Ottawa'da kanserden ölen 71 yaşındaki bir doktor. Ölüm ilanı şöyle diyor—ve dikkat edin, bunu övgü dolu bir biçimde söylüyor: "Sidney ile annesinin inanılmaz derecede özel bir

ilişkisi vardı; yaşamlarının her alanında görülen bir bağ. Sidney, genç çocukları olan evli bir adam olarak, her gün anne babasıyla akşam yemeği yerdi. Sonra eve gelir, eşi Roslyn ve dört küçük çocuğu onu beklerdi; onu, yiyeceği ve keyfini çıkaracağı bir başka akşam yemeği karşılardı." Devamında şöyle der: "Sid, yıllar boyunca günde iki akşam yemeği yemeyi sürdürdü; ta ki yavaş yavaş kilo alması şüphe uyandırmaya başlayana kadar."

Şimdi bu adam, herkesin ne hissettiğinden kendisinin sorumlu olduğuna inanıyor. Bu yüzden annesine, "Anne, seni hayal kırıklığına uğratmak istemem ama çoğu zaman ailemle akşam yemeği yiyeceğim," diyemedi. Eşine de, "Roslyn, seni hayal kırıklığına uğrattığım için üzgünüm ama anne babam yaşlı ve bana ihtiyaç duyuyor; haftada bir ya da iki kez onlarla akşam yemeği yiyeceğim," diyemedi. Herkesi memnun etmeye çalıştı. Herkesin ne hissettiğinden sorumluydu. Ve sahip olduğu ikinci inanç da şuydu: kimseyi asla hayal kırıklığına uğratmamalıydı. Ama bu inançlar, kanser geliştiren insanlarda çok yaygındır. Yine, daha önce işaret ettiğim nedenlerden ötürü.

Bu arada, izin verirsen ilginç bir hikâye anlatayım.

Lütfen.

Hillary Clinton'ın zatürresini hatırlıyor musun?

Evet?

Neredeyse düştüğünü, yığıldığını hatırlıyor musun?

Evet.

Gizli Servis korumaları onu tutup bir araca bindirmek zorunda kalmıştı, değil mi? Demokrat Parti Kurultayı'nda aday gösterildiğinde, hayatına dair kahramansı bir biyografi—ya da çok övgü dolu bir

video—gösterildi; Morgan Freeman o tok ve övgü dolu üslubuyla anlatıyordu.

Hatırlıyorum.

Çocukluğuna dair bir hikâye anlattılar. Hikâye şöyleydi: Hillary dört yaşında ve mahalledeki çocuklar ona zorbalık yapıp tehdit ettikleri için korkmuş halde evine koşuyor. Annesi ona şöyle diyor—ve bu, harika bir ebeveynlik ve karakter inşası örneği olarak sunuluyor—annesi diyor ki: "Bu evde korkaklara yer yok. Şimdi dışarı çık ve o çocuklar hakkında ne yapacağını kendin bul."

Peki, çocuğa asıl verilen mesaj nedir? Bu evde kırılganlığa yer yok mu? Bu evde duygularına yer yok mu? Ve yalnızsın, dişini sık mı? Altmış küsur yıl sonra, bu kadın öyle bir duygusal kapalılığa sahip biri hâline geliyor ki insanlar onu pek insani bulmuyor; birçok insanın onunla ilgili problemi buydu. Ve zatürre oluyor, kimseye söylemiyor. Zavallı kadın—o belirli ebeveynlik tarzıyla baş etme biçimi, onu belli bir anlamda belki başarılı kıldı, ama başka bir anlamda duygusal yetkinliğini de sınırladı. Yani bu örüntüler çok çok eskiye gider ve sağlık sonuçları vardır. Ama aynı zamanda bu, bedeninin "hayır" dediği ve onun da dinlemediği anlamına geliyordu.

"Sorumluluk yükü" ya da "sorumlulukla yüklenmiş olmak" ifadesine çok spesifik biçimde değinmek istiyorum. Hepimiz sorumlu olmak isteriz; dünyada olan bitene yanıt verebilir olmak isteriz. Dünyanın hâline önem vermek, başkalarına empati duymak, çevremizde gördüğümüz acıya, adaletsizliğe ve genel keyifsizliğe dikkat etmek ve bununla ilgili bir şey yapmak istemek çok olumludur. Bunun yükünü taşımak ise bambaşka bir şeydir. Sorumluluk bizi hasta etmez;

ama o yük hasta eder. Ağır bir yük taşıdığınızda bu, fiziksel ya da duygusal/ruhsal sağlığınızı etkiler.

Ve bu yükü hisseden insanlara şunu söyleyeceğim: kendi deneyimimde ve yüzlerce insanla çalışmamda gördüğüm üzere, o yük duygusu dünyanın hâliyle ilgili değildir. Bu, sizin psikolojik-duygusal yöneliminizle ilgilidir ve dünyaya dair herhangi bir şey bildiğinizden çok önce gelişmiştir. Yaşamınızın erken döneminde, sizi besleyen çevreyle olan ilişkinizde gelişmiştir. Ve genellikle yük altında hissedenler, ebeveynleri sıkıntılı, dertli, işlevsiz olan ve çocuğun anne babayı mutlu etmekten kendisini sorumlu hissettiği insanlardır. Ve bir çocuk için, bu tür bir sorumluluk bir yüktür; hiçbir çocuğun üstlenmek zorunda kalmaması gereken bir yüktür. Ama birçoğumuz bunu üstleniriz; çünkü çocuklar otomatik ve bilinçdışı biçimde her şeyi kendileriyle ilgili kılar. Dolayısıyla çevrelerindeki stresi yaşadıklarında, bunun kendilerinden kaynaklandığını ve bunu düzeltmenin kendi görevleri olduğunu düşünürler.

Eğer böyle bir yük yaşıyorsanız, aslında bırakmanız gereken yük budur; ve onu bıraktığınızda, dünyada gördüğünüz sorunlarla nasıl baş edeceğiniz ve onları ele almaya nasıl çalışacağınız konusunda, şimdiye ait, sahici bir anlamda gerçekten sorumlu olabilirsiniz.

When the Body Says No *kitabında, bedenimizin, bir anlamda, bu durma ve kendimize bakma mesajlarını verdiğinde bir öğretmen olduğundan söz ediyorsun. Kendi yaşamında ve sağlık sürecinde, sana öğretmenlik eden bir hastalıkla karşılaştın mı; karşılaştıysan ne şekilde?*

Şey, tahtaya vurayım, fiziksel olarak sağlıklı oldum. Bel problemleri dışında—ki bunun da bir şeyin işareti

olduğunu gayet iyi biliyorum. Ama daha çok duygusal, psikolojik anlamda sağlık sorunlarım oldu. Bana DEHB tanısı kondu. İlk kitabım o durumla ilgilidir. Ve ağır depresyon yaşadım. Yani sistemim böyle "hayır" dedi.

DEHB tanısını sormak istiyorum—burada, olağanüstü derecede başarılısın; tonla makale ve dört de kitap yazmışsın; bu tanıyı ve bir profesyonel olarak bu kadar şeyi nasıl başardığını anlamıyorum.

DEHB'si olup yüksek işlevli olan insanlar var. Mozart muhtemelen onlardan biriydi; hayatına bakarsanız. John Lennon da öyleydi, kesinlikle; biyografisini okuduğumda. Her durumda, hafiften şiddetliye bir yelpaze vardır. Ben tanıyacağınız en ağır vaka değilim. Ve DEHB'de dikkat tamamen yok değildir; seçici bir dikkat eksikliği vardır.

Mesela ben her zaman doktor olmak istedim. Büyürken başka bir şey olmak hiç istemedim; ama konsantre olma zorluğum ve dolayısıyla her sınavdan önce gece yarısından sabaha kadar çalışmak zorunda kalma eğilimim, İngilizce ve Tarih gibi kendimi ifade edebilmemin, anlatım gücümün bilgi boşluklarını örtebildiği derslerde iyi olmamı sağladı; ama tıp fakültesine girmek için ihtiyaç duyduğum fen derslerini yapamazdım.

Bu yüzden lisede öğretmenliğe kaydım—gerçekten kaydım, planlı değil. Çoğunlukla derslere gitmeyerek ve her sınavdan önce bütün gece ayakta kalarak bir lisans diploması aldım. Bir gece, kelimenin tam anlamıyla, yanlış sınav için çalıştım; yani sınav takvimine dikkat etmediğim için Avrupa Edebiyatı sınavına Shakespeare çalışarak girdim. Ve buna benzer tüyler ürpertici pek çok hikâye anlatabilirim. Ancak daha yaşlıyken, yirmili yaşlarımın sonlarında,

dikkatsizliğimi telafi edecek kadar disiplin geliştirdim; sonra tıp fakültesine girmek ve oradan geçmek için gerçekten çok ama çok çalışmak zorunda kaldım. Bazı sınıf arkadaşlarımdan çok daha fazla.

Zekâ eksikliğinden değil; sadece odak eksikliğinden. Ve bu odak eksikliği ve buna eşlik eden dürtü düzenleme sorunları, kişisel ilişkilerimde, ev yaşamımda, hatta işimde çok belirgin biçimde ortaya çıktı. Yani evet, zekiyim; yetenekliyim; bazı açılardan kesinlikle yetenekliyim; ama dikkat eksikliği olmasaydı neler başarırdım? Belki çok daha fazlasını? Bilmiyorum. Sorgulamayacağım, bunun için ağlamayacağım; sadece şunu söylüyorum: o kitabı okursanız, bu durumun hayatımı hangi önemli biçimlerde altüst ettiğini görürsünüz.

Ve yine, nasıl başladı? Erken stresle baş etmenin bir mekanizması olarak başlar. Çünkü annem stresliyse ben de stresliyim. Şimdi, stresle nasıl baş edersiniz? Karşı koyarsınız ya da kaçarsınız ya da yardım istersiniz—ama bunların hiçbirini yapamıyorsanız ne yaparsınız? Hiçbir şey yapamazsınız. Zihin o zaman devreye girer ve sizi korumak için devreye girme yollarından biri dissosiyasyon, yani bağlantıyı kesmek, yani "kapanmak"tır. Ama çok stresli bir çevrede yaşayan ve sık sık kapanmak zorunda kalan bir bebek, küçük bir çocuk için, o kapanma beynin içine programlanır.

Dolayısıyla örneğin ben, klasik müziği çok sevmeme rağmen, tek bir senfoninin tek bir bölümünü başından sonuna kadar hiç dinlemedim. Hiç. Çünkü zihnim otomatik olarak başka yere gider.

Yani seni doğru anlıyorsam, DEHB'nin, tam olarak karşılanmama, tutulmama, sevilmeme hissine bir yanıt olduğunu; bunun, bedenden kopup bir düş alanına

kaçmak, başka yerlere gitmek, seyahat etmek, anda olmamak gibi bir kaçış olduğunu; çünkü genç bir insan için anda olmanın fazla acı verici olduğunu söylüyorsun. Ve bunun DEHB'ye dair anlayışının çekirdek parçası olduğunu mu?

DEHB'ye ve genel olarak zihinsel meselelerin çoğuna dair görüşümün standart tıbbi görüşten ayrıldığı yer—ayrıldığı değil, diyelim ki ondan farklı bir yerden başladığı nokta burası. Yani yine, zihinsel sağlık meselelerinin çoğunu çocuklukta geliştirilen telafilerde köklenmiş olarak görürüm.

Journal of Pediatrics'te yayımlanmış bir makale var; bu, Amerikan Pediatri Akademisi'nin resmî dergisidir. Bundan daha prestijli olamaz. Makale Harvard Center on the Developing Child'dan; 2012'de yayımlandı. Bakalım alıntılayabilecek miyim. Şunu söylüyorlar: gelişen bilimsel kanıtlar, kıtlık, stres ya da istikrarsızlık nedeniyle insan gelişimini tehdit eden sosyal ve fiziksel çevrelerin, kısa vadede—hemen hayatta kalma ve uyum için gerekli olan—fizyolojik ve psikolojik uyumlanmalara yol açtığını; ancak bunun öğrenme, davranış, sağlık ve uzun ömürlülük gibi uzun vadeli sonuçlar açısından ciddi bir bedeli olabileceğini göstermektedir. Yani başka bir deyişle, küçük çocukların stres ve istikrarsızlıkla baş etme biçimleri onların zorlu dönemlere dayanmasına yardımcı olur; ama aynı baş etme mekanizmaları daha sonra toplumsal patolojiye dönüşür.

Ben baştan beri bunu gördüm. DEHB bunun tipik bir örneği. Ve tanının neden patladığını, neden milyonlarca çocuğun ilaç kullandığını, neden giderek daha çok çocuğa bu tanının konduğunu bilmek istiyorsanız: tam olarak nedeni şudur—bu genetik bir hastalık değildir,

kalıtsal bir hastalık değildir; hatta hastalık değildir. Bir gelişim sorunudur. Ve çocuklar stresli koşullarda geliştiğinde, "kapanmak" onların baş etme mekanizmalarından biridir. Ve bu, beynin gelişiminin erken yıllarında beyne kablolanır. Bu kadar basit.

Başka hiçbir açıklama "birdenbire bütün bu çocuklar" olgusunu açıklayamaz. Ama bunu, toplumdaki artan stres nedeniyle bir sosyal sorun olarak görürseniz, o zaman tamamen anlaşılır: daha fazla ebeveyn stresli oldukça çocuklar ebeveynlerin acısını hisseder; ondan kaçamazlar; karşı koyamazlar; yardım isteyemezler—bu durumda baş etme yollarından biri kapanmaktır. Beş yıl sonra, on yıl sonra, otuz yıl sonra, onlara DEHB tanısı konur. Ve sonra "tıbbi bir problemimiz var" deriz. Hayır. Gelişimsel bir probleminiz var; bu, başta bir baş etme mekanizması olarak başlamıştır.

Peki, senin etkili bulduğun şey ne—DEHB tanısı olan birine yardım etmek için? Senin de kendine yardım etmen gerekti, elbette. Stres anlarında bedende kalmak ve o dissosiyatif hamleyi yapmamak için ne yardımcı oluyor?

Öncelikle, hangi yaşta olduğuna bağlı. Diyelim ki ben hekimim ve sen yardım için bana geliyorsun; seni hangi yaşta görüyorum, bu belirleyici. Bir çocuk DEHB ile bana getirildiyse—ve ben bu konuda biraz uzmanlaşınca, resmî olarak değil ama pratikte, pek çok çocuk getirildi—ben çocuğu "düzeltmeye" çalışmam. Ebeveynlere derim ki: "Bu çocuk çok boyutlu bir aile dinamiğini dışavuruyor. Ne kadar stres varsa, kapanma olasılığı o kadar artar. Seninle kendini ne kadar güvende hissetmiyorsa, kapanma ve 'acting out' etme olasılığı o kadar artar. O hâlde aile ortamında ne

stresler var, buna bakalım. Birbirinizle ilişkileriniz nasıl? İşinizde ne kadar stres altındasınız? Çocuğun 'acting out'unu nasıl anlıyorsunuz?"

Bu "acting out" ifadesi ilginçtir; çünkü genellikle çocuğun kötü davrandığını kastederiz. Oysa ifadenin etimolojik anlamına bakarsanız, sadece şunu ifade eder: dilde sözcüklerle söyleyemediğiniz bir şeyi davranışla gösterirsiniz. Tıpkı sessiz sinema gibi, "charades" oyununda olduğu gibi; konuşamazsınız, o yüzden oynarsınız, canlandırırsınız. O zaman—o zaman ebeveynlere iki şey öğretiyorum. Birincisi, onların nasıl oldukları, hayatlarını nasıl yaşadıkları ve evde nasıl bir ortam olduğu, çocuğun zihinsel durumuyla yakından ilişkilidir; dolayısıyla bunu ne kadar düzenleyebilir, dengeleyebilirsek, çocuğun kapanma ihtiyacı o kadar azalır, birincisi. İkincisi, çocuğun zaten iz bırakmış davranışları birer "davranış problemi" olarak değil, duygusal acının tezahürleri olarak anlaşılmalıdır. Peki o acıyı nasıl dindiririz?

Bir çocukla yaptığım şey budur; ebeveynlerle konuşurum. Ebeveynleri suçlamıyorum—ellerinden geleni yaptılar. Ama ellerinden gelen, toplumsal stresle, kendi travmatik geçmişleriyle ve hayatlarında olup biten başka şeylerle sınırlanmıştı. O hâlde soru şu: nasıl dengeleriz, ev ortamına nasıl biraz huzur getiririz? Çocuğa böyle yardım edersiniz.

Şimdi, eğer yetişkinsen, o zaman "kendini ebeveynleme"den söz ederim; çünkü artık kendini ebeveynlemesi gereken kişi sensin. O zaman derim ki: "Peki hayatındaki stresler neler? Çünkü ne kadar stresliysen o kadar kapanırsın. Seni ne strese sokuyor? İlişkilerin mi, işin mi, kendini nasıl gördüğün mü, varoluşunun kendisi hakkında taşıdığın utanç duygusu mu? Kendine

ne kadar iyi davranıyorsun? Kendi ebeveynin olsaydın, kendine nasıl bir yemek yedirmek isterdin? Kendinden daha büyük bir şeyle temas edebilmek için doğaya ne sıklıkla çıkmak isterdin? Sadece dinlenerek ne kadar zaman geçiriyorsun? Ya da mindfulness ya da meditasyon gibi bir dikkatle kendine ne kadar yöneliyorsun?" Bu, DEHB'si olan insanlar için zordur bu arada—ya da yoga; hareket içerdiği için daha kolaydır.

Ama temelde şu: "Kendine ne kadar iyi bakıyorsun?" Semptomatik olarak yardımcı oluyorsa ilaç kullanmayı seçebilirsin; ama ilaçların problemi çözdüğünü bir an bile düşünme. Onlar sadece semptomlarla uğraşır. Problemi çözmek, kendinle ilişkinin dönüşmesidir. Burada bir yetişkine konuşuyorum. Çocuk söz konusu olduğunda ise problem, çocuğun ebeveynlerle ilişkisinin dönüşmesidir.

Bu çok net. Şimdi bir de şunu yakalamak istiyorum—depresyon yolculuğundan söz ettin. Bu benim için de önemli bir konu. Sounds True*'da,* Darkness Before Dawn: Redefining the Journey Through Depression *adlı bir antoloji yayımladık; farklı yazarlar, sanatçılar ve psikologlar dâhil yaklaşık 20 kişinin katkıda bulunduğu bir derleme. Kendi deneyiminden yola çıkarak, depresyonu nasıl görüyorsun—sana bir şey öğreten bir tür geçiş olarak mı?*

Seni dinlerken ve yazdıklarının bir kısmına aşina oldukça şunu görüyorum: basit yanıtlar üretmiyorsun. Şeyler üzerine sadece biyolojik açıdan değil, sosyal, ruhsal, psikolojik açıdan da konuşuyorsun—sende en çok sevdiğim şeylerden biri bu.

Teşekkür ederim; bunun nedeni şu: biyolojik olanı psikolojik olandan ayıramazsınız. Alıntıladığım o Harvardlı psikiyatrist George Engel, biyopsikososyal bir perspektif çağrısı yapmıştı. Bu perspektif, insan biyolojisinin aslında psikolojik ve sosyal ilişkilerimiz tarafından şekillendirildiğini kabul eder.

İki çok bariz örnek vereyim. Uzun zamandır biliniyor; pek çok çalışma göstermiştir ki ebeveynler ne kadar stresliyse, çocuğun astım olma olasılığı o kadar yüksektir. Şimdi bunun nasıl olduğuna dair çok basit fizyolojik yollar var; ama zaman olmadığı için ona girmeyeceğim. Fakat şunu söyleyeyim: ebeveynler ne kadar stresliyse, çocuğun astım için o kadar çok ilaca ihtiyaç duyması neredeyse öngörülebilir. Bu çok sayıda çalışmada gösterildi. Chicago'da Porto Rikolu çocukların astıma en yatkın grup olduğu da gösterildi; çünkü görünen o ki psikososyal olarak en stresli, ekonomik olarak en stresli nüfus onlar.

Bu yıl—pardon, geçen yıl, 2016'da—başka bir çalışma şunu gösterdi: Amerikalı siyah bir kadın ne kadar çok ırkçılık deneyimi yaşarsa, astım riski o kadar artıyor. Yani başka bir deyişle, zihni bedenden ayıramazsınız. Çünkü yine, hepsi tek bir sistem.

Bunları söyledikten sonra… neyi unutmuştum—ah evet, depresyon. Tamam. Depresyon için de durum aynı. Depresyonun biyolojik görüşü şudur: beyninizde serotonin eksikliği vardır. Serotonin bir nörotransmitterdir; yani diğer işlevlerinin yanı sıra duygu durum düzenlenmesiyle ilişkili kimyasal bir habercidir. Dolayısıyla Prozac, Paxil, Zoloft, Celexa ve diğerleri gibi SSRI'lar—seçici serotonin geri alım inhibitörleri—beyindeki serotonin etkinliğini belirli bir mekanizma yoluyla artırırlar. Ama serotonin düzeyleri,

ebeveynlerimizle olan duygusal ilişkilerimize bağlı olarak hayatın çok erken dönemlerinde belirlenir. Üstelik sadece bu da değil; rahim içinde olan biten de etkiler. Hamile kadının, sizi karnında taşırken ne kadar stres yaşadığı. Yani biyoloji, psikolojik ve sosyal ilişkilerimiz tarafından güçlendirilir ve koşullandırılır.

Amerikalı siyah kadınlar ve astım örneğine bakarsanız, burada bir tıbbi problemle değil, tıbbi bir mesele olarak dışavuran bir sosyal problemle uğraştığımızı görürsünüz.

Şimdi depresyon—"depresyon" kelimesine bakarsanız, bir şeyi "depress" etmek ne demektir?

Aşağıda tutmak, evet? Bastırmak.

Aşağı itmek, değil mi? Bak, bunun baştan beri bir baş etme mekanizması olarak başladığını söylemiştim. Öfke nöbeti geçiren iki yaşındaki ve ebeveynleri öfkeyi kaldıramayan çocuk örneğine geri dönelim. Çocuk, ebeveynlerle ilişkiyi sürdürebilmek için ne yapar? Öfkeyi bastırır, aşağı iter.

Depresyon, büyük ölçüde, hissetmekten korktuğumuz olumsuz duyguların ya da duyguların bastırılmasıyla ilgilidir; çünkü onları hissetseydik, erken çevremizle çatışmaya düşerdi. Benim açımdan öyle büyük bir gizem değil. Üstelik beyninizin fizyolojisinin de bu dinamiklerden etkilenmesini hiç saymıyorum bile.

O hâlde kendi yaşamında, senin tarif ettiğin anlamda duygusal yetkinliği öğrenmek, depresyon için işe yarayan, başarılı bir yanıt oldu mu?

Depresyon bir duygu değildir; duyguların aslında bastırıldığı bir zihin hâlidir. Ama yine, Almaas'ın harika bir sözü var; şöyle der: "Çatışmaların ve