

I. Kitabı Sunarken

1. Bu Kitap Neden Yazıldı?

Stres diye adlandırılan olguyla yaşamımızın her anında ve her alanında karşılaşırız. Anne karnının koruyucu dünyasından kopup bol ışıklı, bol gürültülü bir dünyaya göz açarak tanışırız stresle. Bundan sonra beynimiz her olayı strese programlanmış gibi algılıyor ve stres bizim için bir yaşam biçimine dönüşüyor. Bazen bunu o kadar ileri götürürüz ki yaşamda gerçekten stres yaratan çok üzücü olayların varlığını unutup düşünümüzü nerede yapacağımız, çocuğumuzun hangi okula gideceği, arkadaşımızın bize selam verirken yüzünde istediğimiz sıcak ifadeyi görememek... bizde stres yaratabiliyor. Stres yaratmanın zihinsel bir eylem olduğuna inanıyorum.

Bu kitapta sunulan gevşeme ve imgeleme çalışmalarını düzenli yapmak zihnimizin rahatlamasını sağlarken, beynimizin bizi zehirleyen stres hormonlarını üretmesini engelleyecektir. Gevşemenin bedenimizi ve zihnimizi nasıl olumlu etkilediğini ilerdeki sayfalarda okuyacaksınız. Burada kısa bir örnek vermekle yetineceğim: Avrupa'da gevşeme tekniklerinin öncüsü J.H. Schultz, kitabında, İkinci Dünya Savaşı'nın son günlerini Berlin'de bir sığınakta, yiyeceksiz, temizliğin söz konusu bile olmadığı bir ortamda, başlarına düşebilecek bir bombanın korkusuyla geçiren eski bir hastasından alıntı yapıyor. Buradan sağ çıkması neredeyse mucize olan bu kişi, daha sonra yaşadığı bu zor anla-

rın kendisinde ciddi ruhsal travmalar bırakmamış olmasını Schultz'un tekniklerini daha önce öğrenmiş olup zor anlarda uygulamasına borçlu olduğunu söylüyor.²

"Stresi kontrol altına alabilmek bir kitaptan öğrenilecek kadar basit mi?" diye sorduğunuzu duyar gibiyim. Buna yanıtım "Evet" olacak; ancak üç koşulum var: 1) Stresin bizi yönetmesine, zihnimiz ve bedenimiz üzerinde egemenlik kurmasına son vermeyi **istemek**, 2) Çalışmaların yararlı olacağına **inanmak**, 3) Kitapta önerilenleri **düzenli uygulamak**.

Bugüne kadarki gözlemlerim en büyük sorunun kendine zaman ayıramamak ya da ayırmamak olduğunu gösteriyor. En ilginç olan da "kişisel gelişim" dediğimiz tekniklere en çok gereksinim duyanların kendilerini geliştirmek, stresle baş etmek için hiç zamanlarının olmaması! Kendimize zaman ayırmamak için her koşulda bir neden bulabiliyoruz. Adalet Ağaoğlu'nun bir kitabında dediği gibi, "Bu yeryüzünde herkese yetecek kadar da mazeret vardır".³ Günlük uğraşılardan, zihindeki türlü düşüncelerden her gün birkaç dakika için de olsa uzaklaşmayı kabul edemiyoruz... Öyle önemli işlerimiz var ki bu arada kendimize beş dakika ayırmamız olanaksız! "İşte zaman ayırıyorum, spor yapıyorum, yürüyüş yapıyorum. Elbette spor yaparken, yürürken dün patronumla aramda geçen gergin anları düşünüyorum ya da yarın akşam yemeğine gelecek konuklarıma ne yemek yapacağımı programlıyorum."

² SCHULTZ, J.H., Le training autogène; méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative. PUF, 12. bs. 1997. s. 47. Kitabın özgün adı: *Das Autogene Training, Konzentrative Selbstentspannung*. Almanya'da 1932'de yayımlanmıştır.

³ AĞAOĞLU, Adalet, *Romantik Bir Viyana Yazı*. Yapı Kredi Yayınları, 1993. 176.s.

Oysa stresle başa çıkmak için kendimize ayıracağımız süre, bedenimizdeki ve zihnimizdeki gereksiz hareketlerin, kıpırtıların durulmasını sağladığımız bir zaman dilimi olmalı. Bedenimiz koşarken, zihnimiz bir yandan yemek pişiriyor ve bir yandan da dünkü aile çatışmasına üzülüyorsa; beden, zihin, duygu bütünlüğümüzün bölünmesi stresin üstesinden gelmemizi zorlaştırır.

Stresi kontrol altına almak için bazı teknikleri öğrenmek, bir uzmanla bir süre çalışmayı gerektirebilir. Bu durumda gerçekten zaman ayırmak ve maddi yatırım yapmak gerekecektir. İşte caydırıcı birçok nedenden ikisi: Zaman ve para.

Bu kitabın amacı, relaksoloji tekniklerini kendinizi özgür hissedebileceğiniz bir yaklaşımla sizlere iletebilmek; kendi seçeceğiniz zamanlarda, istediğiniz kadar süre ile çalışmanıza yardımcı olmak.

Bu kitapla ilgili yorumlarınızı, deneyimlerinizi, eleştiri ve sorularınızı aşağıdaki posta kutusuna ya da elektronik posta adresine yazarsanız çalışmalarımızın daha iyiye gitmesine katkıda bulunursunuz. Bunun için şimdiden teşekkür ediyorum.

e-posta: relaks@superonline.com; asuman.ulusan@gmail.com

Posta Adresi: PK 161 Kadıköy-İstanbul

İnternet erişimi olanlar www.relaksoloji.com adresinden de yararlanabilirler.