

Anders Hansen, 1974 doğumlu İsveçli psikiyatrist, konuşmacı ve uluslararası çoksatan yazar. Karolinska Enstitüsü'nde tıp eğitimi aldı. Hansen, beyin sağlığı ve yaşam tarzı arasındaki bağlantıları araştıran kitaplarıyla tanınıyor.

Kitapları dünya çapında 3 milyondan fazla sattı ve 35'ten fazla dile çevrildi. *İyi Olmanın Dayanılmaz Zorluğu* [Depphjärnan] ve Nova Kitap'tan yayımlanacak *Hjärnstark* ve *Skärnhjärnan*, yazarın en bilinen eserleri. Hansen bu kitaplarda, egzersizin beyin üzerindeki etkileri, dikkat dağınıklığıyla başa çıkma yöntemleri ve modern yaşamın zihinsel sağlık üzerindeki etkileri gibi konuları ele alıyor.

Anders Hansen

İyi Hissetmenin Dayanılmaz Zorluğu

Neden Zihnimiz Her Şey
Yolundayken Bile Susmaz?

Çeviren
Aylin Ünal



Vanya Hansen
Hans – Åke Hansen (1940 – 2011)
Björn Hansen'e adanmıştır

*Beyin ortaya çıkmadan önce evren,
acıdan ve kaygıdan uzaktı.*

ROGER W. SPERRY

İÇİNDEKİLER

HER ŞEY BU KADAR İYİYKEN KENDİMİZİ NEDEN BÖYLE KÖTÜ HİSSEDİYORUZ?.....	13
1 BİZ HAYATTA KALANLAR.....	17
2 NEDEN DUYGULARIMIZ VAR?.....	25
3 ANKSİYETE VE PANİK.....	33
4 Depresyon.....	57
5 YALNIZLIK.....	85
6 FİZİKSEL AKTİVİTE.....	115
7 HİÇ OLMADIĞIMIZ KADAR KÖTÜ MÜ HİSSEDİYORUZ?.....	141
8 KADER GÜDÜSÜ.....	155
9 MUTLULUK TUZAĞI.....	163
SONSÖZ.....	171
EN ÖNEMLİ 10 İÇGÖRÜŞÜM.....	175
KAYNAKÇA.....	177
TEŞEKKÜRLER.....	183

Bu kitap her şeyin iyi olmasına rağmen kendimizi neden bu kadar kötü hissettiğimiz üzerine. Hafif depresyonu ve anksiyeteyi tedavi etmeye yönelik olmakla birlikte bipolar hastalıkları ve şizofreniyi dışarıda tutmaktadır. Bunun iki nedeni var: En önemlisi bunların tek bir popüler bilim kitabında aynı çerçeve içerisinde ele alınamayacak kadar karmaşık olması. Diğer neden ise, toplumumuzda daha ziyade hafif seviyede psikolojik hastalıkların artış göstermesi; şizofreni ya da ağır bipolar hastalıklar artış göstermiyor ve bu nedenle burada vurguladığım argümanlar bu hastalıkları kapsamıyor. Kitapta bahsedeceğim şey, kendi deneyimlerimden birçok kişiye yardımcı olabileceğini bildiğim, esenliğimize yönelik biyolojik bir yaklaşım. Bunu okuyor ve kendinizi kötü hissediyorsanız: Yardıma başvurun çünkü yardıma ihtiyacınız var. Ve herhangi bir psikiyatrik nedenden ötürü ilaç alıyorsanız, ilaçlarınızla ilgili doktorunuza danışın.

HER ŞEY BU KADAR İYİYKEN KENDİMİZİ NEDEN BÖYLE KÖTÜ HİSSEDİYORUZ?

Muhtemelen kendinizi zaman zaman psikolojik olarak kötü hissediyorsunuz. Belki de hafif bir endişeden mustaripsiniz. Belki de kimi zaman sürekli bir panik hâlinde ne yapacağımızı bilemiyorsunuz. Belki hayatınızın bir döneminde her şey zifiri karanlıktı ve yataktan çıkacak gücü kendinizde bulamıyordunuz. Eğer biraz düşünürsek bunun garip olduğunu fark edebiliriz çünkü gözlerimizin ardında, her şeyi çözebilecek biyolojik bir mucizeye sahibiz... Evet, her şeyi.

Sürekli değişim içerisinde ve inanılmaz derecede dinamik olan beyniniz, en az 100 milyar bağlantısı bulunan 86 milyar hücreden oluşmaktadır. Bu hücreler, organlarınızı kontrol eden ve duygulardan gelen sonsuz izlenim akışını yorumlayan ve önceliklendiren karmaşık ağlar yaratır. Beyniniz tamamen kitaplarla dolu 11.000 kütüphanenin taşıdığı bilgiyi depolayabilir; hafızanın içine gerçekten de bu kadarı sığar. Ve saniyenin onda birinde en uygun bilgiyi seçip çıkarabilir –üstelik bu bilginin depolanmasından onlarca yıl geçmiş olmasına rağmen– ve bunu o anda, yaşamakta olduğunuz hâlin içerisine yerleştirebilir.

Peki o zaman beyniniz tüm bunların üstesinden gelebiliyorsa neden sizin her zaman kendinizi çok iyi hissetmenizi sağlamak gibi basit bir görevi yerine getiremiyor? Neden duygu dünyanıza çamak sokmak konusunda bu kadar ısrarlı? Bu bulmaca, tarihin kralları, kraliçeleri, imparatorları ve firavunları gibi çoğu insanın nefesini kesecek bir bolluk içerisinde yaşadığımızı düşündüğümüzde daha da garip bir hâl alıyor. Kıtlık ve savaş pek çok yerde ortadan kalktı. Hiçbir zaman olmadığı kadar uzun ve zengin yaşıyoruz. Ve biraz sıkılacak olsak tüm gezegenin bilgi ve eğlence zenginliği bir tık uzağımızda.

Her ne kadar daha iyisini hiçbir zaman yaşamamış olsak da, birçoğumuz kendimizi psikolojik olarak kötü hissediyoruz. Neredeyse her geçen gün kendisini kötü hissedenler üzerine yazılan raporların sayısı artıyor. İsveç'te her sekiz yetmişkinden biri antidepresan kullanıyor. Dünya Sağlık Örgütü WHO'nun tahminlerine göre, dünyada 284 milyon kişi anksiyete bozukluğuna sahip ve 280 milyon kişi de depresyonda. Birkaç yıl içerisinde depresyonun diğer tüm hastalıklardan daha büyük bir küresel hastalık yükü oluşturmasından korkuluyor.

“Her şey bu kadar iyiyken kendimizi neden bu kadar kötü hissediyoruz?” sorusu meslek hayatım boyunca beni meşgul etmiştir. 284 milyon kişi beyninde hastalık mı taşıyor? Her sekiz kişiden birinin nörotransmitteri yanlış mı dozlanmış?

Sadece bugün bulunduğumuz yerden değil, daha önce sinde bulunduğumuz yerden de başlayabileceğimizi fark ettiğimde yeni bir düşünce bende kendisini göstermeye başladı. Bu şekilde hem kendimizi daha iyi anlamamız hem de onu geliştirmek için yeni olanaklar bulabilmemiz için yollar açıldı.

Sanırım ‘her şey bu kadar iyiyken kendimizi neden bu kadar kötü hissediyoruz’ sorusunun cevabı biyolojik varlıklar

olmamızda yatıyor. Bu nedenle bu kitapta duygusal yaşamımıza ve esenliğimize beyin perspektifinden bakarken onun neden bu şekilde çalıştığını araştıracağız. Binlerce hasta ile tanıştıktan sonra bu bilginin ne kadar da değerli olduğunu fark ettim. Bu, kişinin kendisini olabildiğince daha iyi hissetmesi için neyi öncelemesi gerektiğine ilişkin derin bir açıklama getiriyor. Bu, hem kişinin kendisini daha iyi anlamasını hem de kendisine karşı daha nazik olmasını sağlıyor.

Öncelikle en yaygın ruhsal bozukluklarımız olan depresyon ve anksiyete sırasında beyinde neler olduğuna ve bunların neden bazen hastalıktan ziyade birer sağlık işareti olabileceğine bakacağız. Sonrasında da bunları yönetebilmek için neler yapabileceğimizi göreceğiz. Devamında da gerçekten de önceden olduğundan daha kötü hissedip hissetmediğimizi ve duygusal yaşantımıza olan biyolojik bakışın bunu nasıl etkileyebileceğini araştıracağız. Son olarak bizi neyin mutlu ettiğini bulmaya çalışacağız.

Ama bırakın da önce baştan başlayalım. Kelimenin tam anlamıyla baştan.

**“Neden her şey bu kadar iyiyken kendimizi bu kadar kötü hissediyoruz?
Bu soru beni bütün meslek hayatım boyunca rahatsız etti.”**

BİZ HAYATTA KALANLAR

Yok oluş, kuraldır. Hayatta kalmak ise istisna.

—CARL SAGAN

Filmi 250 bin yıl geriye saralım ve bir düşünce deneyi yaparak Doğu Afrika'ya doğru yola çıkalım. Havva olarak adlandıracağımız bir kadınla karşılaşıyoruz. Büyük oranda benim gibi görünüyor, yüzlerce başka insanla birlikte yaşıyor ve günlerini yenilebilir bitkiler ekmekle ve hayvan avlamakla geçiriyor. Havva'nın yedi çocuğu var. Bunları dördü öldü. Biri doğum sırasında, biri ağır hastalıktan; bir kızı kazadan öldü ve ergenliğe yeni giren de bir çatışmaya karışarak öldürüldü. Havva'nın üç çocuğu yetişkin yaşlarına geldi ve toplamda sekiz çocukları oldu. Yani Havva'nın sekiz torunu var. Bunların dördü yetişkin yaşlarına geldi ve onların da çocukları oldu.

Bu, 10 bin nesil boyunca devam etti ve Havva torunlarının torunlarının torunlarının torunlarını gördünüz. Peki sonunda kiminle karşılaşıyorsunuz? Tabii ki benimle ve kendinizle. Bizler doğum sırasında ölmeyen, tüm enfeksiyonları iyileştirmeyi başaran, yaralarından ve kan kaybından hayatını kaybetmeyen, açlığa yenik düşmeyen, öldürülmeyen ve yırtıcı bir hayvan tarafından tuzağa düşürülmeyen az sayıda kişinin torunlarıyız. Biz savaş meydanlarının, bulaşıcı

hastalıkların ve kısıtlıkların dumanı dağıldığında ayakta kalan kesintisiz bir insan zincirinin son halkalarıyız. Pek tabii düşünürseniz, atalarımızın ve atalarımızın annelerinden hiçbirinin doğum yapmadan ölmediğini görürsünüz. Ancak bunun sonuçlarını açıklamak pek o kadar da kolay değil. Havva'nın soyundan gelenlerden tehlike karşısında güçlü tepki verebilenlerin, çalılardaki hışırtılara –belki de bir aslandan geliyordur – özellikle dikkat edenlerin hayatta kalma şansı daha yüksekti. Biz, hayatta kalanların torunlarıyız ve bu nedenle de daha yüksek bir teyakkuz seviyesine sahibiz. Güçlü bağışıklık sistemine sahip olan atalarımızın bulaşıcı hastalıklardan kurtulma şansı da yüksekti, unutmamak gerek. Ve bu yüzden de pek çoğumuzun mükemmel bir bağışıklık sistemi var; her ne kadar şubat ayı böyle hissettirmese de.

Yukarıdaki muhakemenin bir başka sonucu da zihinsel özelliklerimizde kendini göstermektedir. Havva'nın soyundan gelenlerin hayatta kalmalarına yardımcı olan ileri seviye özellikleri vardı ve bu nedenle zihinsel özellikleri de gelişmişti. Arkamızda kesintisiz bir hayatta kalanlar silsilesinin olması, atalarımızın hiçbirinin çocuk sahibi olmadan önce bir aslan tarafından öldürülmemesi, uçurumun kenarında yanlış bir adım atmamış ya da açlıktan ölmemiş olması, bizim “süper-insan”lar olduğumuz anlamına gelmektedir. İki kez fizik ödülüne layık görülen Marie Curie gibi zeki, ruhani lider Mahatma Gandhi gibi bilge ve “24” dizisindeki Jack Bauer karakteri gibi soğukkanlı olmalıydık ama gerçekten öyle miyiz?

Uyum sağlayın

“En güçlü olanın hayatta kalması” terimi akla fiziksel ve zihinsel olarak en iyi durumda birini getirmektedir. Ancak insan gelişimi söz konusu olduğunda “fit olmak”, iyi bir zihinsel veya fiziksel formda olmayı değil, yaşadığımız çevreye uyum

sağlamayı ifade eder. Bu nedenle atalarımızın hayatta kalmasına ve çoğalmasına yardımcı olan özelliklerine yaşadığımız dünyadan değil, neredeyse tarih boyunca içinde yaşamakta olduğumuz dünyadan bakmalıyız.

Havva'nın çocuklarının güçlü, sağlıklı, mutlu, nazik, uyumlu ya da zeki olmalarının hiçbir içsel değeri yoktu. Evrimin katı mantığına göre önemli olan tek bir şey vardı: Hayatta kalmaları ve çocuk sahibi olmaları. İşte tam da bu farkındalık, insanlara olan bakış açımı tamamen değiştirdi. Vücut sağlık için değil; hayatta kalmak ve üremek için tasarlanmıştır. Beyin, refah için değil, hayatta kalmak ve üremek için evrimleşmiştir. Çünkü nasıl hissettiğinizin ve kişiliğinizin ne olduğu; arkadaşlarınızın, yiyeceğinizin, başınızı sokacak bir çatının ya da herhangi bir başka kaynağın olup olmaması –eğer ölmüşseniz– hiçbir değer taşımaz. Beynin en önemli önceliği, hayatta kalmaktır. Peki bunun için nelerden kaçınmanıza yardımcı oldu? Tabloda tarih boyunca nelerden öldüğümüzü ve atalarımızın da bu nedenle nelerden kaçınması gerektiğini göreceksiniz.

Şimdi de belki şöyle düşüneceksiniz: “Bugünün şartlarında avcı ya da toplayıcı gibi yaşamıyorsam tüm bunlardan bana ne?” Tabii ki size ne ama vücudunuz ve beyniniz böyle düşünmüyor. Evrimleşme o kadar yavaştır ki, bir türde büyük değişikliklerin meydana gelmesi, normalde onbinlerce ya da yüzbinlerce yıl alır. Bu, insan için de geçerlidir. Alışkın olduğumuz hayat biçimi, tarihimizde sadece bir göz kırpması kadar kısa bir zamanı kapsar ve bu zaman, uyum sağlamamıza yetebilmesi adına çok kısadır.

Facebook profilinizin “meslek” kısmında belki öğretmen, hemşire, sistem geliştirici, satışı, traktör şoförü, taksici, gazeteci, aşçı ya da doktor yazıyor. Tamamen biyolojik açıdan baktığımızdaysa orada yazması gereken şey avcı veya toplayıcı olup olmadığınızdır çünkü beyin her 10 bin ya da 20 bin

yılda değişmez. İnsan hakkında öğrenilebilecek en önemli şey, ne kadar da az değiştiğimizdir. Tamamı kaydedilmiş 5 bin yıllık tarihimizin tamamı –ve bunun en az iki katı– bizim gibi, aslında avcı ve toplayıcı olan insanlar tarafından doldurulmuştur. O hâlde alışkın olduğumuz hayat nasıl bir şeydir?

Hayat tarzı	Avcı-toplayıcı	Tarım	Sanayi	Dijital Dönem
Dönem	M.Ö 250 000 – 10 000	M.Ö 10 000 – 1800	1800 – 1990	1990 -
İnsanın doğumundan yaşam uzunluğu	ortalama 33 yıl	ortalama 33 yıl	35 yıl (1800, 77 yıl (1990)	82 yıl (Avrupa 2020)
En yaygın enfeksiyonlar.	Enfeksiyonlar kalp krizi, açlık, cinayet, doğum sırasında ölüm	Enfeksiyonlar kalp krizi, açlık, cinayet, doğum sırasında ölüm	Enfeksiyonlar kalp krizi, açlık, cinayet, doğum sırasında ölüm	Kalp krizi, kanser, felç (inme)
Tarihimdeki yeri	% 96	% 3,9	% 0,08	% 0,02

İki dakikada 250 bin yıl

Avcı–toplayıcı yaşam tarzını bozulmamış bir dünyada, küçük, birbirine sıkı sıkıya bağlı ve eşitlikçi gruplar hâlinde, macera dolu bir Huckleberry Finn varoluşu olarak romantikleştirmek kolaydır. Oysa yaşamlarının pek çok açıdan cehennem gibi olduğunu gösteren çok kanıt vardır. Ortalama yaş süresi 30 yıl civarındadır ve bunun nedeni de birçoğunun 30 yaşında değil, genç yaşta ölmesidir. Yarısı daha ergen yaşına gelemeden, ya doğum esnasında ya da enfeksiyondan dolayı ölmüştür. Kendilerini çocukluk ve ergenlik zamanında kurtarabilenler açlıktan, kanamadan, susuzluktan, hayvan saldırılarından, başka enfeksiyonlardan, kazalardan ya da

kavgalardan dolayı ölmüşlerdir. Günümüzün emeklilik yaşına ulaşanlar, ki sadece bir azınlıktır, avcı ve toplayıcıların arasında bile aslında 70 ya da 80 yaşına kadar gelebilmiş kişilere rastlanabilmiştir. Dolayısıyla ileri yaş yeni bir şey değil ama bu kadar çok kişinin bu denli ileri bir yaşa erişebilmesi yeni bir şey.

Yaklaşık 10 bin yıl önce, insanlığın yaşam biçiminde muhtemelen en büyük değişiklik meydana geldi: Çiftçi olduk. Ancak mızraklar, yaylar ve oklar bir anda yerini sabanlara bırakmadı; göçebelikten tarımsal bir yaşam tarzına geçiş, yüzlerce yıl boyunca kademeli olarak gerçekleşti. Çiftçilerin yaşam koşulları ise şu şekilde özetlenebilir: Daha da kötü bir cehennem. Yaklaşık 30 yıllık ortalama yaşam süresi ve ölüm tehditleri avcı ve toplayıcılarınkıyla aynı olsa da muhtemelen açlık daha az tehditkârdı. Şimdiyse cinayet daha yaygın bir neden hâline gelmiş durumdaydı. Muhtemelen yemek yapmak ve kaynakları toplamaktaki artan olasılıklar, savaş için daha fazla neden ortaya çıkarmıştı. Hiyerarşiler, daha belirginleşmiş ve üstelik bulaşıcı hastalıklar da işin içerisine girmişti, buna daha sonra yeniden değineceğiz. İş tanımları daha monoton bir hâl aldı ve çalışma saatleri de uzadı. Yemek daha tekdüze hâle geldi ve muhtemelen sabah kahvaltısında, öğlen ve akşam yemeğinde buğday yenildi.

Önde gelen tarihçiler ve düşünürler, tarım toplumunu insanlığın en büyük hatası olarak adlandırıyorlar. Madem her şey bu kadar çok kötüye gidiyordu neden bu değişikliği yaptık? En büyük nedeni muhtemelen tarımın aynı alan içerisinde yapılan avcılıktan çok daha fazla kalori taşımasıydı. İnsan, doyurması gereken boğazlar söz konusu olduğunda yemeğin monotonluğundan, işin sıkıcılığundan ya da emeğinden bir başkasının pay almasından şikâyet edemez.

Daha fazla kalori, daha fazla insanın doymasını sağladı ve herkes günlerini yiyecek bulmaya çalışarak geçirmek

zorunda kalmadığında uzmanlaşmaya başlayabildik. Teknik gelişme, giderek karmaşıklaşan toplum hızını artırdı. Bu da toplum nüfusunun patlamasına neden oldu. 10 bin yıl önce, tarım toplumu yayılmadan evvel yeryüzünde 5 milyon insan vardı. 1850’de, sanayileşmeden önce bu rakam 1,2 milyardı. 400 nesilde yüzde 30 binden fazla artış! Şimdi ise bölümün açılışında takdim ettiğim Havva’ya dönelim ve ona gelecekte neredeyse tüm tehditlerin ortadan kalkacağını söyleyelim: Uzaktan torunlarının büyük, büyük torunları, ölümcül bulaşıcı hastalıkların nadir görüldüğü ve prensipte kimsenin hayvan saldırıları konusunda endişelenmesine gerek kalmadığı bir dünyada yaşayacaklar. O dünyada bir kadının doğum yatağında ölmesi inanılmaz derecede sıradışı olacak. Dünyanın her bir köşesinden çeşitli ve enerji bakımından zengin yiyecekler, her yerde bulunacak. Ve dünyanın tüm bilgi ve eğlence birikimine anında ulaşılabilceği için can sıkıntısı da olmayacak.

Havva, muhtemelen kendisiyle dalga geçtiğimizi düşünecektir ama onu gelecekteki torunlarının tüm bunlardan keyif alacağına dair ikna edebilirsek emeklerinin bir gün böylesine harika bir sonuç verecek olmasından kesinlikle memnuniyet duyacaktır. Ona, her sekiz yetiştikenden birinin kendisini psikolojik olarak kötü hissettiğini ve ilaç almak zorunda olduğunu söyleyecek olsak muhtemelen “ilaç” terimiyle ne demek istediğimizi anlamakta güçlük çekecektir. Kimbilir, belki de nankör olduğumuzu düşünecek.

Peki daha iyi koşullara sahip olduğumuzu anlayamadığımız zaman nankör mü oluruz? Ben en azından herhangi bir neden ortada yokken biraz üzgün hissetsem kendimi nankör olarak görebilirim. Bütün ihtiyaçları karşılanıyor olmasına rağmen kendisini üzgün ve endişeli hissettiği için suçluluk duyan hastalarımın sayısını hatırlamıyorum bile... Ama aslında nankör olduğumuz tam da gerçek değil. Söylediğim

gibi, bizler ayakta kalanların çocuklarıyız ve belki de bu yüzden kendimizi iyi hissetmemiz çok da olası değil.

Evrimsel geçmişimiz nedeniyle genetik olarak kendimizi iyi hissetmemeye programlanmış olabileceğimizin ve hayatta başa çıkabilmemiz için endişeli ve sıkıntılı olmamız gerektiğinin kulağa iç karartıcı geldiğinin farkındayım. Ama iyi hissedebilmek için yapabileceğimiz şeyler var ve bunlara biraz sonra daha yakından bakacağız. İlk olarak etrafta robot gibi yaşamak varken neden zevk, endişe, kayıtsızlık, rahatsızlık, neşe, kızgınlık, ilgisizlik veya coşku deneyimlediğimizi inceleyeceğiz. Evet, neden duygularımız var ki?

Vücut sağlık için değil, hayatta kalmak ve üremek üzere gelişmiştir.

Beyin refah için değil, hayatta kalmak ve üremek üzere gelişmiştir.

NEDEN DUYGULARIMIZ VAR?

Biz düşünerek hisseden makineler değil, hissederek düşünen makineleriz.

ANTONIO DAMASIO, NÖROLOG VE YAZAR

İşten sonra eve yetişmeye çalıştığınızı düşünün. Yağmur bardaktan boşanırcasına yağıyor ve dışarısı zifiri karanlık ama kasım ayının havasını bir an bile düşünmüyorsunuz. Teslim etmeniz gereken iş en az iki saatlik bir çalışma daha gerekiyor, üstelik kreş kapanmadan evvel kızınızı almalısınız da. Sonra alışveriş yapacaksınız. Ve apar topar çamaşır yıkayacaksınız. Bu akşam çamaşırları yıkayacaktınız, değil mi? Ama kurutma makinesi bozulmamış mıydı? Bu arada...?

Zihinsel olarak işten çıkıp yoldan karşı kaldırıma geçecekken tamamen başka bir yerdesiniz. Birden görünmez bir güç sizi geriye doğru hızlı bir adım atmaya zorlarken, bir otobüs yanınızdan hızlıca geçip gidiyor. Kaldırıma mihlanmış hâlde, ezilmekten sadece birkaç santim uzaktasınız. Bu gerçekten de çok yakındı. Etrafınızda kimse neler olduğunu anlamadı ama sizin için dünya neredeyse durmuştu. Yağmur damlaları terinize karışmış, nabzınız hızlıca atarken, ölümden kılpayı kurtulduğunuzu fark ediyorsunuz. Her şey burada sona ermiş olabilirdi. Ama neyse ki öyle olmadı, çünkü bir şey sizi kontrol

altına aldı ve sizi son teslim tarihlerinden, çamaşır seremonisinden ve kurutma makineleri hakkındaki düşüncelerinizden çekip aldı. Bir şey, bir adım geriye atmanızı sağladı.

Görünmez kurtarıcınız bir badem büyüklüğündedir ve temporal lobunun derinliklerinde bulunur. Tıbbi terimlerde, “badem çekirdeği” veya amigdala olarak adlandırılır. Bu görünmez kurtarıcının oyunun pek çok aşamasında parmağı bulunur ve beynin pek çok farklı bölümüyle bağlantı içerisindedir; bu nedenle de beynin vaftiz babası olarak adlandırılır. Amigdalanın en önemli görevlerinden biri, duyularınızdan gelen bilgileri işleyerek çevrenizi tehlikelere karşı korumaktır. Görsel, işitsel ve kokusal ipuçları doğrudan ne gördüğünüzü, işittiğinizi ve tattığınızı, bu bilgi henüz beynin diğer kısımlarına erişmemişken bilen amigdalaya gider.

Beyin, bu şekilde organize olmaktadır ve bu nedenle görsel sinyallerin gözden optik sinirler yoluyla oksipital loblardaki görme merkezinin çeşitli bölümlerine ulaşması ve bu şekilde ne gördüğünüzün bilincine varmanız saniyenin onda biri kadar zaman almaktadır. Ölüm kalım meselesi gibi kritik bir durumda bu süre saniyenin yüzde biri kadar olabilir. Eğer görsel sinyaller yeterince ciddiye amigdala beyinden daha önce hareket edebilir; örneğin bir otobüs hızlıca geldiğinde. Amigdala alarm düğmesine bastığında bir adım geri atarsınız ve stres hormonları vücuda salınır. Bu hâl, İngilizce’de “emotion” olarak adlandırılır çünkü geri adım atmanız bir hareket içerir (İng. motion). Neredeyse ezilmek üzere olduğunuzu fark ettiğinizde hissettiğiniz öznel korku deneyimi ise “feeling”, yani histir. Yani önce duygu ve hareket gelir sonrasında da his. Şimdi ölümden kılıpayı kurtulduğunuzda amigdala aktivasyonunun nasıl dehşet hissi yaşattığına biraz daha yakından bakalım.

Dış ve iç dünyalarımızın bileşimi

Beynin çevremize nasıl tepki verdiğini düşündüğümüzde genelde aklımıza gelen fiziksel çevredir – otobüsün size doğru gelmesi gibi. Ama en az onun kadar önemli ve beynin dikkatlice baktığı bir başka dünya daha vardır. Bu, bizim iç dünyamızdır. Temporal loblarının derinliklerinde beynin en büyüleyici bölümlerinden biri olan “insula” bulunmaktadır. Bu, bir çeşit toplanma istasyonu gibi çalışır ve vücuttan, örneğin kalp ritmi, nabız, kan şekeri ve nefes frekansı gibi bilgileri alır. Aynı zamanda duyularımızdan gelen bilgiyi de toplar. Yani insulada iç ve dış dünyalarımız birbirinin içerisine karışır. Ve bu şekilde de hisler oluşur! Duyular, çevremizde olup bitenlere bir tepki olarak ortaya çıkmazlar, daha ziyade çevremizde olup bitenleri, iç dünyamızda olup bitenlerle birleştiren beyin tarafından yaratılırlar. Ve buna dayanarak beyin, hayatta kalmamızı sağlayacak şekilde davranmamızı sağlamaya çalışır. Hislerin en temelde tek görevi vardır: Davranışımızı etkilemek, bu şekilde hayatta kalmamıza ve genlerimizin devam etmesine yardımcı olmaya çalışmak.

Otomatikleşmiş Zekâ

Gözleriniz her saniye beyninize en azından 10 milyon parça bilgi göndermektedir. Bu, beyne durmadan görsel hisler pompalayan kalın süperoptik bir kabloya benzer. Ve bir dizi eşit kalınlıkta kablolar dokunma, tat ve koku alma duyularından izlenimler gönderir. Bir de vücudun tüm organlarından beyne ulaşan bilgiler vardır. Beyninizi sürekli olarak bilgiyle dolup taşmaktadır ve bu bilgiyi işlemek için neredeyse hayal bile edilemeyecek bir kapasiteye sahiptir. Ama bir darboğaz da bulunmaktadır: Dikkatiniz. Bir kerede sadece bir şeye odaklanabilirsiniz ve aynı anda kafanızda geniş bir düşünce tutabilirsiniz. Bu nedenle de beyninizi siz farkında olmadan neredeyse bütün işi kendi üstlenir; ve bunu, bir

çeşit his olarak özetler. Dikkati büyük bir şirketin lideri olarak düşünebilirsiniz. Eğer lider, çalışanlarından önemli bir gündemin aktarılmasını istese ve çalışanlar da liderlerine sayfalar dolusu 15 dosyayla geri gelse, lider onlara şu şekilde cevap verecektir: “Bütün bunların üzerinden geçmek için vaktim yok, bana ne yapılması gerektiğini düşündüğünüzle ilgili yarım sayfalık bir özet verin.” Hislerimiz, davranışları yönlendiren bu çeşit birer özetlemedir.

BEYNİN BENİM BEYNİM GİBİ DEĞİL

Tıpkı suratlarımız ve vücutlarımızın görünüşte farklı olması gibi, beyinlerimiz de farklıdır. İnsula, farklı kişilerde büyüklük olarak beynin en çok değişiklik gösteren kısmıdır. İnsula, vücuttan gelen sinyali almakta ve onları hislere çevirmekte önemli olduğu için bazı araştırmacılar, vücuttan gelen sinyalleri farklı şekillerde deneyimlediğimize inanmaktadır. Bazıları için bedenlerinden gelen izlenimlerin ses düğmesi fazlasıyla açıktır ve bu nedenle aşırı mide rahatsızlığı, artan kalp atışı ve sırt ağrıları yaşarlar. Bazıları için de bu ses düğmesi fazlasıyla kısaktır ve zar zor bir şeylerin farkına varırlar. Bedensel sinyallere ne kadar sert tepki verdiğimiz bir bakıma insulanın insandan insana olan farklı büyüklüklerine bağlıdır.

Aynı zamanda insulanın büyüklüğünün ve aktivitelerinin arasındaki farkın bizim kişiliklerimizle de bir bağı olup olmayacağına ilişkin heyecan verici bir araştırma da süregelmektedir. Örneğin nevroitik kişilik özelliği –kişinin olumsuz izlenimlere ne kadar güçlü tepki verdiği– insula aktivitesiyle bağlantılı gibi görünmektedir. İnsulanın boyutu ve aktivitesi arasındaki farklılıkların kişilik özellikleri arasındaki farkta

ve bedensel ipuçlarına verdiğimiz tepkilerin şiddetinde etkili olabileceği düşüncesi, bizi normal bir insanın olması gerektiği üzerine kandırabilir. Ama böyle bir şey, tıpkı normal bir beynin olmaması gibi söz konusu değil; bir “sürü hayvanı” olan insanda bunlar birbirinden farklı olacaktır. Muhtemelen bir sürünün içerisinde farklı özelliklerin ve hislerin olması hayati önem taşıyor olacaktı.

Muz ağacından mutfak tezgâhına

Beyin sadece bir otobüs tarafından ezilmek üzereyken davranışımızı yönlendirmekle kalmaz aynı zamanda hayatımızın her anında hisleri de yaratır. Şimdi otobüs örneğinden daha az dramatik bir örnek ele alalım: Evde mutfaka girdiniz, mutfak tezgâhında bir muz duruyor ve onu yemek isteyip istemediğinizi düşünüyorsunuz. Beyin böylesi bir gündelik kararı nasıl alır? Öncelikle muzun ne kadar enerji ve besleyici madde içerdiğini gözden geçirmeli. Sonrasındaysa vücudundaki besin depolarından bilgi toplayarak doldurulmaya ihtiyaçları olup olmadığını öğrenmeli ve muzun bu görev için uygun olup olmadığına karar vermeli.

Bir şey yiyeceğimiz her an bilincin bu hesaplamayı yapması inanılmaz derecede sıkıcı olurdu. Bu nedenle beyin bu işi, bilincin haberi olmadan yapar. Bütün buluntuları bir yere toplar ve buradan bir cevap çıkarır. Ve bu noktada da hisler işin içerisine girer ve cevap bir duygu hâlinde karşımıza gelir. Açlık hisseder ve muzunu yersiniz ya da kendinizi tok hisseder ve vazgeçersiniz.

Eğer kitabın başında bahsettiğim Havva’ya dönecek olursak, bir muz ağacına tırmanıp tırmanmama konusunda karar vermeye çalışırken o da aynı miktarda farklı buluntuları birarada değerlendirmek ihtiyacında olacaktı. Ağaçta kaç tane muz var? Büyük ve olgunlar mı? Havva’nın besin depoları dolu mu yoksa doldurulmalı mı? Ağaca tırmanacak kadar iyi

bir formda mı? Üstelik muzların ne kadar yüksekte olduğu, tırmanmanın zor olup olmadığı ve etrafta yabancı bir hayvanın olma ihtimali gibi riskleri de göz önüne alması gerekirdi.

Havva tabii ki, hesap yapmak için kâğıt kalem çıkarmadı ya da bir Excell dosyası açmadı; yaptığı, mutfakta yaptığınız şeyle aynıydı. Beyni bir hesap yaptı ve cevabı da bir his olarak ulaştırdı. Yaralanma riski azdı ve ağaç meyvelerle doluydu ya da Havva enerji ihtiyacının yüksek olduğunu hissetti ve tırmanmaya karar verdi. Başka bir ihtimal de riskler büyüktü, meyveler küçüktü ya da enerji depoları doluydu, cevap Havva'ya korku ya da tokluk şeklinde geri döndü ve Havva ağaca tırmanmadı.

Her ne kadar mutfak tezgâhındaki ve ağaçtaki hesap temelinde aynı olsa da arada büyük bir fark var: Mutfaktaki hesabınızın yanlış olması herhangi bir zarar vermez, muz o an yemezseniz başka zaman da yiyebilirsiniz. Havva'nın böyle bir lüksü yoktu. Eğer hesapları yanlış olsaydı ve olası sonuçlarına rağmen fazlasıyla cesur hareket etseydi er ya da geç kazara ölecekti. Eğer hesapları yanlış olsaydı ve aşırı derecede dikkatli hareket edip hiçbir zaman risk almasaydı o zaman da er ya da geç açlıktan ölecekti. Sadece doğru hislerle yönetilen atalarımız –ve burada “doğru” ile kastettiğim hayatta kalmak ve üremek anlamında– hayatta kaldı ve genlerini sonraki nesillere aktardı. Ve bu nesilden nesile bu şekilde devam etti. Binlerce yıl boyunca tekrar ve tekrar. Yani hisler, onlarsız en iyisini yapabileceğimiz dağınık olgular değildir. Davranışlarımızı yönlendirmek için beyin tarafından yaratılmışlardır ve milyonlarca yıl boyunca acımasız bir evrimsel seçilime tabi tutulmuşlardır. Bizi yanlış davranışa sürükleyen hislerin –yani hayatta kalma prensibi adına yanlış– gen havuzunun dışına akmaları yaşam yönetimini gerçekleştirilememiş olmaları gibi basit bir nedenden ötürüdür. Biyolojik olarak hisler, biyokimyasal maddeleri

değiş tokuş eden ve bizi hayatta kalmayla ve üremeyle ilgili davranışlara iten milyarlarca beyin hücresidir. Şiirsel olarak hisler, her şeye rağmen açlıktan, bulaşıcı hastalıklardan ve acımasız ölümlerden kaçmayı başarmış binlerce nesil atanın fısıltılarıdır.

Hislerin temelde sadece bir görevi vardır: Davranışımızı etkilemek ve bu şekilde hayatta kalmamıza ve genlerimizi sonraki nesillere aktarmamıza yardım etmek.

Bu yüzden mutluluk hiçbir zaman sonsuz değil

Az evvel anlatmış olduğum şey, neden her zaman kendimizi mükemmel hissetmediğimizi açıklamaktadır. Diyelim ki Havva, ağaca tırmanmaya karar verdi ve biraz muz indirmeyi başardı. Mutlu bir şekilde oturdu ve yedi ama mutlu olmaya gücü ne kadar yetebilir ki? Çünkü tırmanmış olması, onu aylarca mutlu etmeye yetseydi, yeni yiyecek aramak için motivasyonu olmayacaktı ve açlıktan ölecekti.

Bu da demektir ki, esenlik duyguları geçici olmalıdır, aksi takdirde bizi motive amaçlarını yerine getiremezler. Birçoğumuz bunu çok iyi bilir. İşte şu ya da bu görevi alabilseydik, yeni bir arabaya, daha yüksek maaşa ya da o mükemmel banyoya sahip olabilseydik hayattan memnun olacaktık. Ancak bunlardan herhangi biri yerine gelse, bu duygunun yerini garip bir şekilde daha da iyi bir iş veya daha da iyi bir maaş arzusu takip eder. Yani asla sona ermez.

Hayatta en önemli şeyin ne olduğunu düşünsük “iyi hissetmek”, çoğunlukla listenin en tepesinde yer alır. Ama

esenlik sadece araç çantasındaki birçok önemli araçtan biridir. Ve geçici olmaması hâlinde işe yaramazdır. Bu nedenle her zaman iyi hissetme beklentisi içerisinde olmak, mutfak tezgâhının üstündeki muzun sizi hayatınızın sonuna kadar tok tutacağı beklentisi kadar gerçekdışıdır. Net bir şekilde bunun için yaratılmadık. Ancak, kapağı kaldırıp beynin içine baktığımızda, düşündüğümüzden farklı işleyen şey, sadece duygular değildir. Psikolojik ve nörobilimsel araştırmalar, beynin hafızamızı değiştirdiğini ortaya koymuştur. Bir gruba ait olmamıza yardımcı olmak için rahatsız edici gerçekliklere gözünü kapar. Çoğu zaman bizi gerçekte olduğumuzdan daha iyi, daha yetkin ve daha sosyal olduğumuza ama bazen de tamamen işe yaramaz olduğumuza inandırır. Beyin dünyayı olduğu gibi algılamamıza izin vermez. Onun çok daha önemli ve öncelikli bir görevi vardır –hayatta kalmak– ve bu nedenle de bize dünyayı hayatta kalmamıza yardım edecek şekilde gösterir. Bu da bizi, en büyük duygusal belamıza götürür: Kaygı.

ANKSİYETE VE PANİK

Hayatımda korkunç şeyler yaşadım; ki bazıları gerçekten yaşandı.

MARK TWAIN

Anksiyeteyi hayatınızda en az bir kez deneyimlediniz. Peki nasıl oluyor da bundan bu kadar emin olabiliyorum? Çünkü bu, tıpkı açlık ve susuzluk gibi, biyolojimizin doğal bir parçası. Anksiyete, rahatsızlık –bir şeylerin yanlış gittiği– duygusunun aşırı hâlidir. Bilge bir hastadan alıntı yapacak olursak anksiyete, “kendi derinden sürünerek çıkmak istemek” gibi bir şeydir. Biri psikolojik olarak kendini kötü hissettiğini söylediğinde genelde söz konusu olan şey, anksiyetedir.

Farklı şekillerde ve yoğunluklarda anksiyete yaşarız. Bazı insanlar, sanki içlerini sürekli huzursuz eden bir şey varmış gibi, düşük seviyeli bir kaygı hâlimden mustarıptır. Bazılarına anksiyete âni ve yoğun bir şekilde gelir. Bazıları için bu, yapılacak olan bir eylemle alakalıdır, başkalarının önünde konuşma yapmak gibi. Kimileri, içinde buldukları uçağın düşmesi, çocuklarının kaçırılması ya da işten atılıp evlerini satmak zorunda kalmaları gibi bir dizi olası felaket senaryosu içinde yaşar.

Anksiyeteyi tanımlamanın en iyi yolu, “oluşmakta olan stres”tir. Müdürünüz sizi azarladığında stres hissedersiniz. “Ya müdürüm beni azarlarsa,” düşüncesiye anksiyetedir. Beyindeki ve bedendeki tepki aynıdır ama aradaki fark, stresin bir tehdit karşısında; anksiyeteninse bir tehdit olabilecek şeyi düşünmekle tetiklenmesidir. Pratikte insan sayısı kadar çeşitli anksiyete vardır. Her türlü anksiyete, beynin bir şeylerin yanlış olduğunu söyleme şeklidir; bu da stres sistemini harekete geçirir. Bu “bir şey” hem belirsiz hem de gerçekdışı olabilir. Beyin bize bir şeylerin yanlış olduğunu söylemeye bayılır.

“Bende yanlış giden bir şeyler olmalı.”

26 yaşında bir adam kliniğe geldi ve şunları anlattı:

İşle ilgili bir toplantı nedeniyle kendimi stresli hissediyordum ve kötü uyumuştum. Saat sekizi biraz geçe, metroya bindiğimde birkaç önemli belgeye göz atabilmek için oturacak bir yere ihtiyaç duydum ama içerisi tıklım tıklım doluydu. Stadion ve Tekniska Yüksek Okulu arasında bir yerde birden metro durdu ve vagonların ışığı söndü. Tam bir panik içerisine girdim ve daha öncesinde hiç böyle bir şey yaşamamıştım. Kalbim hızlı hızlı çarpmaya başladı ve düşünceler çevremle aramda bir engelmışçesine hızlı hızlı ilerlemeye başladı. Göğsüm ağrımaya başladı ve yeterince nefes alamamaya başladım. İstedğim tek şey bu karanlık, durmuş ve kapalı vagondan çıkmaktı. Yere kapanıp çömeldiğimde düşündüğüm şey kalp krizi geçirdiğim ve ölmek üzere olduğumdu.

İnsanlar bakıyordu. Kimileri işaret ediyordu ve fisıldıyordu. En yakınımdaykiler bana yer açmaya başladı. Dost canlısı yaşlı bir kadın eğilerek bana neyim olduğunu sordu ama cevap veremedim. Garip bir şekilde, hayatımın bir

metro vagonunda sona erme trajedisi üzerine düşünecek bir zaman bulabildim.

Metro en nihayetinde yeniden harekete geçtiğinde biri acil servisi aradı ve sonraki istasyonda bir ambulans beni aldı. Üç saat sonra Saint Göran Hastanesi'nin acilindeyim ve test sonuçlarını bekliyordum. Kalp krizi geçirmemiştim –EKG ve kan testleri normaldi– doktora göre yaşadığım şey, panik ataktı. Doktor, nasıl hissettiğimi merak etti ve bana bir psikiyatristle görüşmem gerektiğini söyledi. On-dan EKG'ye yeniden bakmasını istedim, bir şeyler yanlış olmalıydı. Ve doktor bana, herhangi bir şeyin yanlış olma ihtimalinin olmadığını, benim gibi pek çok kişiyle karşılaşmış olduğunu söyledi.

Bu hastayla bir hafta sonra buluştuğumda bana son zamanlarda son teslim tarihleri ve kötü giden bir ilişki nedeniyle stres içerisinde olduğunu anlattı ama tüm bunların neden böylesi âni ve felç edici bir çeşit anksiyete yarattığını anlayamadı. Ve neden özellikle metroda? Ona göre bu, onda bir şeylerin yolunda olmadığına ilişkin bir işaretti.

Ortalama dörtte birimiz hayatında bir kez panik atak yaşamıştır, anksiyetenin en yoğun şekli. Bu, inanılmaz derecede güçlü bir rahatsızlık hissidir ve beraberinde hızlı kalp atışına, nefes güçlüğüne ve kontrolü kaybetme gibi hissiyatlara neden olabilir. Toplumun yaklaşık yüzde 3 ila 4'ü, tekrar eden panik ataklar yaşamış ve bu durum nedeniyle günlük hayatında çeşitli kısıtlamalarla karşılaşmıştır. Bu insanlar metrolardan, otobüslerden ve açık ya da sıkışık alanlardan kaçınırlar. Beklenti anksiyetesi olarak adlandırılan bu durumlar, atakların kendisi kadar zarar vericidir.

İlk panik atakta pek çok kişi acile gelir ve kalp krizi geçirdiklerinden emindirler. Biz doktorların bunun bir kalp krizi değil de panik atak olduğunu anladığında ilk yapacağı şey, bunun tehlikeli bir şey olmadığını anlatmaktır. Kalp durmayacak ve ciğerler içeri hava çekmeye devam edecektir, her ne kadar bu, böyle hissedilmese de. Ağır anksiyete karşısında pek çok kişi, kendilerinde bir şeylerin yanlış gittiğine emindir. Bu nedenle panik atak sırasında bedende ve beyinde neler olduğuna bakmak iyi bir fikir olabilir.

Daha önce de belirttiğim gibi, panik atak genellikle çevredeki olası tehditleri saptamakla görevli amigdala başlar ve bunu destekleyen pek çok bulgu mevcuttur. Amigdala, olası bir tehlikeyi işaret ettiğinde vücut da buna tepki olarak savaş ya da kaç moduna girer ve stres sisteminin vitesi artırmasıyla nabız ve solunum yükselir. Beyin, vücuttan gelen sinyalleri kendisine kanıt olarak tehlikeli bir şeyler olduğuna inanır ve stres sistemini daha yüksek vitesine geçirir. Bu daha yüksek vites, kalp atışını ve solunumu artırır ve beyin bunu tehlikeli bir şeylerin olduğuna dair daha da güçlü bir kanıt olarak yanlış yorumlar. Ve böylece tam bir paniğe doğru kısır bir sarmalın içerisine gireriz.

Yangın alarmı prensibi

Beyindeki bu tür yanlış yorumlar, bir şeylerin gerçekten de yanlış olduğunu düşündürebilir ancak gelin, hastamın tepkisine evrimsel biyoloji ışığında bakalım. Panik atağın motoru amigdala, hızlı ve özensizdir. Amigdala, “yangın alarmı prensibi”ne göre çalışır. Eğer mutfaktaki yangın alarmı gereksiz yere, örneğin yanmış bir tost ekmeği yüzünden çalışırsa bunu, gerçekten yangın durumunda da çaldığı sürece kabul ederiz. Amigdala da tıpkı bu şekilde çalışır, herhangi bir tehlikeyi atlamaktansa gereksiz yere fazlaca uyardırmayı tercih eder. Peki “gereksiz yere fazlaca” ne demek oluyor?

Amerikalı Psikiyatrist Randolph Nesse, bunu şu şekilde açıklamaktadır: Düşün ki savanadasın ve çalıkların arasından hışırtılar geliyor. Muhtemelen sadece rüzgâr ama hışırtının bir aslandan gelmesi de küçük bir ihtimal. Eğer panik hâlinde koşacak olursan bu sana ortalama 100 kaloriye mal olur. Bu, aslında oradan koşarak kaçtığında vücudunun yaptığı şeydir ve bu hışırtının sadece rüzgârdan gelmesi hâlinde vücudunun enerji olarak kaybedeceği şeydir. Eğer beynin aslında bu hışırtı bir aslandan gelirken stres sistemini harekete geçirmezse bu, sana 100 bin kaloriye mal olur. Bu, aslanın seni yediğinde kazanacağı şeydir.

Bu kaba kalori mantığına göre, beyin stres sistemini olması gerekenden bin kat daha sık çalıştırmalıdır. Böylesi yapay bir örnek karşısında irkilebilirsin ama aslında bu size, iç uyarı sistemlerimizi ölümcül bir dünyaya uyarılmanın kazandırdığı avantajlar hakkında bir fikir verir. Her yerde tehlikeyi gören ve sürekli felaket planı yapanların hayatta kalma olasılığı, ağırdan alan ve kamp ateşinin başında kalanlara oranla daha yüksekti. Bugün, her yerde tehlike görmeyi, olası felaketler için plan yapmayı ve stres sisteminin kaçma ihtiyacı hissettirecek kadar güçlü şekilde devreye girmesini ise panik atak olarak adlandırıyoruz.

Her bir anksiyete durumunun bir işlevi yerine getirmesi gerekmez. Beynin en ufak bir şüphede tehlike sinyali vermeye ayarlanmış olması şaşırtıcı değil çünkü bir zamanlar panik ataklar, bazılarımızın hayatını kurtardı. Beyin perspektifinden bakıldığında panik atak bir yanlış alarm ve çalışması gerektiği gibi çalıştığına ilişkin bir işaret olarak değerlendirilebilir, tıpkı yangın alarmının yanmış bir ekmek nedeniyle ötmesinin aslında çalışıyor olduğuna işaret etmesi gibi. Dolayısıyla stres sisteminin çok sık devreye girme olasılığının, çok az devreye girme olasılığından daha yüksek olması, bir işlevi yerine getirmektedir ve bir hata değildir.

Eğer aşırı hassas bir stres sistemi hayatta kalmamıza yardımcı oluyorsa neden her zaman en küçük şeyler için panik yapmadığımızı merak edebilirsiniz. Nasıl olur da kişi, panik atak yaşamadan metro vagonuna binebilir? Son derece tedbirli olan atalarımızın bir aslanın karnına düşmemek, bir yılan tarafından ısırılmamak ya da bir uçurumdan düşmemek için inanılmaz derecede dikkatli olmaları gerekmez miydi? Bunun açıklaması, doğadaki her şeyin bir uzlaşma içerisinde olması ve her uzlaşmanın da bir maliyeti beraberinde getirmesidir. Bir zürafanın uzun boynu ve bacakları diğer hayvanların ulaşamayacağı yapraklara ulaşmasını sağlar. Ama eğer bacaklar fazla uzunsa o zaman kırılma riski de artar. Zayıf bir antilop hızlı koşabilir ama yağ depoları olmadan yemek kıtlığı yaşandığında kendisini zor kurtarır. Atalarımız her yerde tehlike görselerdi, kazalardan ve yırtıcı hayvan saldırılarından ölme riskleri de azalır. Ancak her şeyi hayati tehlike olarak algılayıp kendi gölgelerinden kaçsalardı, yiyecek ve çiftleşecek birilerini bulmak için cesaretlerini toplamaları imkansız olurdu.

Başka bir deyişle avantajlı özelliklerin neredeyse her zaman bir maliyeti vardır. Metrodaki tüm panik atakların işlevsiz olduğuna, tek bir tanesinin bile herhangi bir işlevi yerine getirmediğine itiraz edebilirsiniz ancak bugün, işlev üzerine düşünmek yerine, tarihsel çerçevede hangi durumlarda panik atakla tepki vermenin önemli olduğunu sorgulamalıyız. Böylesi durumlar olağan mıydı? Hayatta kalma prensibi açısından bakıldığında her ne olursa olsun bulunduğu yeri terk etmek avantajlı olur muydu? Buna verilecek cevap muhtemelen evettir. Bu nedenle savunma mekanizmalarımızın metroda panik gibi ciddi sonuçlara yol açmasına ya da kolayca uyandırılmasına şaşırılmamalıyız: “Çok uyararak, az uyarılmaktan daha iyidir.”

Güvenli hayatımıza rağmen anksiyete yaşıyor olmamızın

en önemli nedeni beynin alarm sisteminin nüfusunun yarısının daha ergen yaşlara erişmeden öldüğü bir dünyaya göre ayarlanmış olmasıdır. Düşünülecek ve düşünülemez her durumda tehlikeleri görmek, hayatta kalma şansını artırmıştır. Unutmayın, biz hayatta kalanların torunlarıyız ve anksiyeteye yatkınlığımız genlerimiz tarafından kabaca yüzde 50 oranında belirlenmiştir; bu nedenle de insanların büyük çoğunluğu dünyanın olduğundan daha tehlikeli olduğunu düşünmektedir.

Bu nedenle anksiyete yaşayan insanların olması da tuhaf değildir. Asıl tuhaf olan anksiyete yaşamayan insanların olmasıdır! Güçlü kollar ağır kaldırabilir ve güçlü bacaklar, hızlı koşabilir ama güçlü bir beyin stresin, güçlüklerin ve yalnızlığın etki etmediği bir beyin değildir; daha ziyade bize hayatın inişlerinin ve çıkışlarının üstesinden gelebilmemiz için elinden gelen her şeyi yapan beyindir. Bunu bazen, endişe hisleri yaratarak ve kenara çekilmemizi sağlayarak ya da dünyayı tehlikeli görmemize neden olarak yapar. Eğer bu belirtileri beynin çalışmadığına –ya da hasta olduğuna– ilişkin birer işaret olarak algılasak o zaman beynin en önemli işlevinin hayatta kalmak olduğunu da unutmuşuz demektir. Eğer atalarımız kolayca anksiyeteye kapılmamış olsalardı ne siz ne de ben bugün burada olacaktık. Keşke bunu herkes bilseydi. Metrodaki hastam gibi, pek çok kişi, anksiyeteyi yanlış bir şey olarak düşünmektedir. Oysa anksiyetenin beynin çalışması gerektiği gibi işlediğinin bir işareti olduğunu anladıklarında biraz rahatlıyorlar.

Metroda panik atak yaşayan hastam çok sonra bana, en nihayetinde “panik atak yaşamak normal bir şey” düşüncesine vardıldıktan sonra atakların çok daha azalmaya başladığını anlattı. Başka bir hasta, “bu, sadece beni kurtarmak isteyen amigdalam” diye düşünerek kendisini rahatlatılabildiğini söyledi. Ve bu perspektiften bakıldığında daha anlaşılır hâle

gelen sadece panik ataklar değil aynı zamanda travma sonrası stres de (TSSB).

TARİHSEL TEHDİT

Belki tüm konuşmalarımıza rağmen anksiyetenin evrimle ilişkili olabileceğine ikna olmadınız. O zaman neden fobilerimiz, yani nedensiz güçlü korkularımız olduğuna bakabiliriz. En yaygın fobiler, başkalarının önünde konuşmak, yükseklikler, sıkışık yerler, açık alanlar, yılanlar ve örümceklerdir. Ortak özellikleri? Bugün neredeyse kimse bunlardan ölmüyor ama bunların hepsi de bizi tarihsel olarak tehdit ettiler.

Örneğin yılan ısırığı nedeniyle her yıl Avrupa'da ortalama 4 kişi ölmekte. Bunu Avrupa'da ortalama 80 bin ve dünyada 1,3 milyon insanın ölmesine neden olan araba kazalarıyla kıyaslayabiliriz. Kimse yılanlardan korkuyor olmamalıydı ancak bir araba gördüğümüzde, panik içerisinde kaçacak yer aramalıydık. Ellinci doğum günü partisinde dağınık bir konuşma yapmanın ya da sınıfta veya işyerinde bir sunum yaparken zorlanmanın hayatımıza mal olması pek olası değil.

Sigara içmek, her yıl 7 milyon insanın hayatına mal oluyor ve fiziksel aktivite eksikliği 5 milyon insanın erken ölümüne neden oluyor. Peki neden birçoğumuz başkalarının önünde konuşurken ufak çaplı bir sinir krizi geçiriyor da sigaradan ve rahat koltuklardan en ufak bir sıkıntı duymuyoruz? Bunun cevabı, hareketsizliğin ve sigara içmenin tarihsel olarak bir tehdit oluşturmadığı ve bu nedenle de bunlara karşı bir korku geliştirmediğimizdir. Başkalarının önünde konuşmak, gruptan dışlanma riskiyle karşı karşıya kalmak anlamına geliyordu ve bu da

hayati tehlike barındırıyordu. Yılanlar, fazlasıyla yüksek yerler ve topluluk önünde konuşma hâlâ birçoğumuzda güçlü korkular yaratıyorsa bu, kaygı eğilimimizin başka bir dünyaya göre şekillendiğinin en açık işaretlerinden biridir.

Korkunç Anılar

2005 yazında psikiyatri acilinde stajyer doktor olarak çalıştım. Hastalarımın biri, yedi ay önce tsunami felaketi yaşadığında ailesiyle birlikte Tayland'da tatilde olan ellili yaşlarında bir kadındı. Yüksek bir yerde konumlanan otelde kaldıkları için tehlikenin dışındaydılar ama kadın, bir hemşire olarak yerel bir hastanede insanlara yardım etti. Orada çoğu çocuk olan ağır yaralı ve ölmüş insanların dramatik durumlarına tanıklık etti.

İsveç'e geri geldiğinde kendisini önce endişeli hissetti ama oldukça hızlı bir şekilde normal hayatına geri döndü. Ancak birkaç ay sonra kendisinin ve çocuklarının boğulduğuna dair kâbuslar görmeye başladı ve bu kâbuslar o kadar ürkütücüydü ki sonunda yatağa girmekten korkar hâle geldi. Günleri, Tayland'daki hastanedeki korkunç anılarla dolup taşıyordu ve bu nedenle yolculuğu hatırlamamak için elinden geleni yapmaya başladı. Gazetelere olan aboneliğini durdurdu ve akşam haberlerine bakmayı bıraktı. Ama yeterli olmadı. Sadece pasaportunu yenilemek için gittiği polis merkezinin olduğu cadde yürümek onda anksiyete yaratıyordu. Giderek daha fazla yerden kaçınmaya başladı ve hayatının da her geçen gün daha da kısıtlandığını fark etti. "Sanki hayatım üzerindeki kontrolümü kaybetmişim ve onu yönlendiren artık ben değilim."

Travma sonrası stres bozukluğundan (TSSB) mustarip olduğu açığı; bu, yaşanan ya da tanık olunan korkunç bir

şeyle ilgili acı verici anılarla takip eden oldukça şiddetli bir anksiyete biçimidir. Kişi, uyanık olduğunda *flashback* olarak adlandırılan anılarla kişi çevrenir ve uyuduğunda da kâbuslar görür. TSSB ilk olarak Vietnam Savaşı'ndan dönen askerlerde fark edildi, askerlerin 3'te biri bundan mustarıpti. Ama kişinin TSSB yaşaması için herhangi bir doğal afete ya da savaşa tanıklık etmesi gerekmez; ağır istismar, zorbalık veya cinsel taciz de benzer bir etkiye sahiptir. Aile içi şiddete maruz kalmak ya da tanık olmak da öyle. Travmatize olmak, beynin travmanın hâlâ devam ettiğini düşünmesi anlamına gelir ve hastam için de durum açıkça böyleydi. Tayland'daki acı verici olayları gece gündüz tekrar tekrar yaşayarak beynin onu sürekli diken üstünde tutması, doğanın acımasız bir oyunu gibi görünebilir. Altı ay önce tamamen farklı bir kıtada yaşanmış olanları hatırlamanın anlamı nedir? Bunu anlamak için anıların gerçekte ne olduğuna yakından bakalım.

Anılar: Geleceğin rehberi

Bir önceki bölümde duygularımızın hayatta kalmamıza yardımcı olmak üzere evrimleştiğini ve hatırlama yeteneğimizin de bu şekilde biçimlendiğini öğrenmiştik. Hayatta kalmak için hatırlarız, ne olduğunu unutmamak için değil. Anıların geçmişle hiçbir ilgisi yoktur, onlar beynin şimdi ve burada olan yardımcı araçlarıdır. Hayatınızın her anında beyniniz size rehberlik edecek anıları çekip çıkarır. Bunu da o anda yaşadığınız şeyle en ilgili ve ona benzer olduğunu düşündüğünüz anıyı seçerek yapar. Bu nedenle geçen yılın Noel'i, bu yılın Noel'i sırasında düşündüğünüzde yakın ancak yaz aylarında düşündüğünüzde uzak gelebilir.

Beyin, inanılmaz bir hafıza kapasitesine sahip olsa da, deneyimlediğimiz her şeyi hatırlayamaz. Eğer hayatımızın her ânının içerisinde sürekli olarak dolanıyor olsaydı, bizi düşünemeyecek kadar zayıflatırdı. Bu nedenle beyin neyi

ezberleyeceğini seçer ve seçimini büyük ölçüde biz uyurken yapar. Uyku sırasında, özellikle de derin uykuda, günün olaylarını sıralar ve nelerin saklanacağını –anı hâline geleceğini– ya da atılıp unutulacağını seçer. Bu seçim, rasgele olmaktan çok uzaktır. Beyin hayatta kalmak için önemli olduğunu düşündüğü anıları önceliklendirir. Özellikle de tehdit ya da tehlike içeren anıları.

Amigdala, yani işlevi tehlikeyi haber vermek olan o küçük badem, beynin hafıza merkezi olan hipokampüsün hemen önünde yer alır. Bu anatomik yakınlık, güçlü duygusal deneyimlerin hatırlama yeteneğimizle ne kadar da yakından bağlantılı olduğunun bir kanıtıdır. Bir olayı duygusal olarak güçlü bir şekilde deneyimlememiz, o olayın hayatta kalmamız için önemli olduğuna ve beynin onu hatırlamaya öncelik vermesi gerektiğine dair bir işarettir. Eğer amigdala, örneğin bir tehdit karşısında aktif hâle gelirse, hipokampüs, bunun hatırlanması gerektiği üzerine sinyal alır. Bu nedenle hipokampüs, net ve yüksek çözünürlüklü bir anı oluşturur. Tsunamiden yedi ay sonra kadın olayları o kadar ayrıntılı bir şekilde hatırladı ki sanki dün olmuş gibiydi. Aynı zamanda hatırlamayı da kolaylaştırır; Tayland'a gitmeden evvel pasaportunu aldığıın caddede yürümek gibi en zorlama izlenimler aracılığıyla bile.

Beynin travmatik olayların net ve kolay hatırlanır anılarını yaratmasında yanlış bir şey yok. Beynin en önemli görevi, hayatta kalmamızı sağlamaktır, en kötü koşullarda olsa bile. Bu nedenle kendimizi yeniden aynı duruma sokmamamız için elinden gelen her şeyi yapmaktadır. Ve eğer tekrar aynı durumla karşılaşırsak daha önceki seferde durumu nasıl ele aldığımızı dair bıçak keskinliğinde bir resme sahip olduğumuzdan emin olur.

Güçlü kollar ağır kaldırabilir ama güçlü bir beyin zorluklardan etkilenemeye açıktır; bu sayede hayatla başa çıkmamız için elinden geleni yapmaktadır.

Tayland'ın acı dolu anılarının Stockholm'ün Kungsholmen semtinde, kimsenin bir gelgit tarafından boğulma riski taşımadığı bir sokakta canlanması tuhaf görünebilir. Beynin tsunami konusunda hâlâ uyarıda bulunması 800 kilometre uzaktaki bir yere uçakla seyahat etmemizi sağlayacak şekilde evrimleşmemiz olmasından kaynaklanmaktadır. Beyin, geçmişte yaşadığımız travmatik bir olayı en ufak hatırlatan bir şeyle karşılaştığında bizi korumak adına o anıyı gün yüzüne çıkarır. Bu yüzden en çok unutmak istediğimiz anılar, aslında beynin “önemli” diyerek sakladığı anlardır ve bu durum yalnızca travma sonrası stres bozukluğu yaşayanlarla sınırlı değildir. Belki zaman zaman ortaya çıkan acı bir anınız var. Bu, beyninizin sizi aynı şeyin bir daha yaşanmasından korumak için uyguladığı yöntemdir. Anıyı zaman zaman yeniden yaşatarak size önceki seferde bununla nasıl başa çıktığınızı hatırlatır. Bunu hatırladığınız için kendinizi kötü hissediyor olmanız, esenlikten ziyade hayatta kalmak için tasarlanmış beyin için önemsizdir.

“Bununla ilgili konuş”un arkasındaki biyoloji

Elbette acı veren anıların aşırı korumacı bir beyin yanlış yönlendirdiği birer iyi niyet olması, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan hastalar için pek de teselli edici değildir. Ancak beynin bakış açısını ele almak bize sadece travma sonrası stresin gerçekte ne olduğunu anlamamıza yardımcı olmakla

kalmaz aynı zamanda bu durumun nasıl hafifletilebileceği ve iyileştirilebileceği konusunda da önemli bir anahtar sunar. Gerçek şudur ki bir anı, onu her geri getirdiğimizde istikrarsız ve şekillendirilebilir hâle gelir. Anılar, onlar hakkında düşündüğümüzde değişmektedir.

Anıların değişebilir olması belki de kulağa kafa karıştırıcı gelmektedir. Onları birer YouTube klipi gibi hissederiz, elimize alıp izler, geri koyar ve sonra aynı klipi tekrar izleyebilmek için çekip çıkarabildiğimizi düşünürüz. Ancak psikolojik araştırmalar, anıların daha çok Wikipedia sayfaları gibi olduğunu ve özellikle de onları elimize aldığımızda yani onlar hakkında düşündüğümüzde sürekli olarak güncellendiğini ve değiştiğini ortaya koymuştur.

Şimdi bir örnek ele alalım. İlk okul gününüzü düşün. Belki de yaz sonu dekorasyonu ile süslenmiş bir sınıfta tahtanın önündeki öğretmeninizin içsel görüntülerini görüyorsunuz. Belki sınıf arkadaşlarınızı güzel kıyafetler ve gömlekler içerisinde hatırlıyorsunuz. Belki de huş ağacının yapraklarının kokusunu ve bütün o beklentilerin ve izlenimlerin midenizde yarattığı karıncalanmayı da hatırlıyorsunuz. Ve tam da o günü yeniden düşündüğünüzde, aslında ilk okul gününe ait anınız da biraz değişiyor. Nasıl değiştiği ne deneyimlediğinize ve o anda kendinizi nasıl hissettiğinize bağlı olarak gerçekleşiyor, yani anı nasıl hissettiğinize bağlı olarak renk alıyor. İyi hissediyorsanız anı biraz daha pozitif hâl alıyor, kendinizi kötü hissediyorsanız biraz daha negatifleşiyor.

Anılarımızın asıl amacının hayatta kalmamıza yardımcı olmak olduğunu –yaşadıklarımızı doğru bir şekilde anlatmak olmadığını– fark edersek, neden bu şekilde çalıştığını da anlayabiliriz. Diyelim ki bir ormanda yürüyorsunuz ve bir kurdun saldırısından kaçmayı başardınız. Beyniniz aynı yere yeniden gitmekten kaçınmanız için güçlü ve kolay hatırlanabilir bir anı yaratır, eğer yeniden oraya giderseniz aşırı

derecede dikkatli ve hızlıca tepki vermeye hazır hâle gelirsiniz. Düşünelim ki aynı yere yeniden gidiyor ve bu sefer bir kurtla karşılaşmıyorsunuz. Sonraki seferde de aynı şekilde. Ve daha sonrakinde de. Şimdi ilk anı kendisini yavaş yavaş değiştirmeye başlar ve aşırı derecede tehditkâr olmaktan daha az tehditkâr olmaya doğru gider. Beyin anıyı ne derece korkmanız gerektiğine göre günceller. Ormanda aynı yere yüz kere gidip sadece bir kere kurtla karşılaştıysanız, yüzüncü seferde de bir kurtla karşılaşmama ihtimaliniz oldukça yüksektir.

Bu demektir ki normalde iyi hafıza olarak algıladığımız şey –olmuş olan şeyin tam tamına bir temsili– beynin bakış açısından mutlaka iyi bir hafıza olmadığı anlamına gelmektedir. Anılar değişkendir, değişebilir de olmalıdır ve bize mümkün olan en iyi rehberliği sunabilmeleri için onları seçip topladığımız bağlama göre kendilerini güncellemelidirler.

Tam da bu bilgiyi travma sonrası depresyonda kullanabiliriz. Kendimizi güvende hissettiğimiz bir bağlamda korkunç anıları gündeme getirdiğimizde bunlar yavaş yavaş değişecektir ve daha az tehdit edici olacaktır. Bu yüzden onlarla ilgili konuşun. Ama bunu kendinizi sakın ve güvende olduğunuzu hissettiğiniz zaman yapın; arkadaşlarınızla ya da bir terapistle. Ama anılarınıza yaklaşırken dikkatli olun. Eğer gerçekten de acı vericilerse onları yazmak iyi bir ilk adım olabilir.

Kazalar, zorbalık, taciz ve istismar gibi korkunç olaylar hakkında güvenli bir ortamda konuşmak, bir kurtla karşılaşmadan ormana dönmek ile aynı işlevi taşır. Yavaşça ve emin adımlarla anı, daha az tehlikeli bir hâl almaya başlar. Travmatik anıları bastırmaya çalışmanın genellikle kötü bir strateji olmasının nörobiyolojik nedeni, bunların asla değişmeyecek olmasıdır. Âdeta taşa dönüşürler.

Panik atak ve travma sonrası stres, belki de anksiyetenin bu en acı verici biçimleri, beynin sizi korumaya çalışma

yoludur. Ve aynı şey, her türlü anksiyete için de geçerlidir. Beyin dikkatli olmanızı ve güvenliği ön planda tutmanızı ister. Bu, bizi anksiyete hakkında bilmemiz gereken en önemli şeye getirmektedir: Anksiyete tehlikeli değildir. Ama bu, onun küçümsenmesi gerektiği anlamına da gelmez. Tam tersi: Anksiyete, onu yaşayan için kelimenin tam anlamıyla bir cehennemdir. Güçlü bir anksiyete yaşamış olan herkes – hangi şekilde olursa olsun– bunun bütün bir hayatın kontrolünü ele geçirdiğini ve onu veba gibi sardığını bilir. Şiddetli anksiyeteyi düşünerek uzaklaştırmaya çalışmak, bir sonbahar fırtınasının yönünü tersine çevirmeye çalışmak gibi bir şeydir. Yani nafiye bir çabadır.

Uçağın düşme ihtimalinin son derece düşük olduğunu ve kapalı bir metro vagonunda boğulmayacağımızı biliyoruz ancak bunun bir önemi yok. Anksiyete, tüm mantıklı karşı argümanları çürütür ve başka bir şey düşünmeyi imkansız hâle getirir. Ve anksiyetenin tüm amacı da budur. Basmakalıp sözlerle geçiştirilebilseydi davranışlarımızı etkileyecek kadar güçlü bir kaldıraç olmazdı.

Ne zaman yardıma başvuracaksınız?

Hemen hemen herkes anksiyeteden mustariptir ama “normal” anksiyete ile yardıma başvurmamız gereken anksiyete arasındaki fark nedir? Bunun için iyi bir temel kural, anksiyetenin hayatını sınırlaması durumunda yardıma başvurmaktır. Yapmak istediğiniz (yani sizden beklenen) bir şey varsa ancak güçlü rahatsızlık duyguları nedeniyle bunu yapmaktan kaçınıyorsanız –mesela bir partiye, toplantıya, sinemaya, tiyatroya veya bir geziye gitmekten endişe duyuyorsanız– bence yardım almalısınız.

Bir şeyden rahatsızlık duyduğumuzda onu yapmayı atlatma eğiliminde oluruz ve anksiyete terapisinin kırmaya çalıştığı da tam olarak budur. Kendinizi yavaşça ve kontrollü

şekilde sizde kaygı uyandıran olaylara bıraktığında, beyniniz sahip olduğu yangın alarmının aşırı derecede hassas olduğunu öğrenir ve bunun hassasiyetini yavaşça azaltabilir. Kötü anılar hakkında konuşmak, onları dönüştürür ama bu zaman alır. Hışırdayan çalılardan bir aslan saldırısından kaçınmak için kaçmaya şartlanmışızdır. Topluluk önünde konuşma korkusundan kurtulmak için bunu iki ya da üç kez yapmak yeterli olmaz. Bundan çok daha fazlası gerekir ancak pratik, genellikle uzun vadede karşılığını verir.

Neredeyse tüm anksiyete terapilerinin temeli, dünyayı gerçekte olduğundan daha tehlikeli ve tehdit edici olarak algılamaktır ve bu nedenle düşünceleri dinlememek gerekmektedir. Ancak bunu bilmek ile bunu uygulamak arasında büyük bir fark vardır. Bazı hastalarımın düşüncelerini biraz daha az dinlemelerine yardımcı olan yol, kaygıyı beynin perspektifinden görmektir. Beyin, gerçekliği olduğu gibi değil; hayatta kalmanız için görmemiz gerektiği gibi göstermektedir. Beynimiz, dünyayı karanlık ve tehditkâr gördüğünde bu, “zayıf sinirlere” sahip olduğumuz anlamına gelmez, tam olarak yapması gerekeni yapan güçlü bir beynimiz olduğu anlamına gelir.

Terapiye giden çoğu kişi iyileşir. Evrimsel biyolojiyle ilgilenen bir psikiyatrist olarak anksiyetenin işlevini yerine getirmek için ne kadar güçlü olabileceğine ve olması gerektiğine büyük saygı duyarım. Yine de terapinin, özellikle bilişsel davranışçı terapinin hastalarımında nasıl işe yaradığını gördüğümde beynin inanılmaz değişim kapasitesi karşısında büyülenmekten asla vazgeçmiyorum. Ama işe yarayan tek şey sadece terapi değil. Neredeyse tüm anksiyete türleri için göz ardı edilen ve şaşırtıcı derecede etkili bir tedavi olan egzersiz, aynı zamanda çok çeşitli olumlu etkilere de sahiptir. Ancak kalp atış hızının yükselmesi, beyin tarafından yakında bir tehlike olarak yanlış yorumlanacağından ve bunun yerine anksiyeteyi tetikleyeceğinden her zaman dikkatli bir