Stephen Porges: Sosyal mesafeleme ile başa çıkmak



Stephen W. Porges, Ph.D. Indiana Üniversitesi'nde görev alan ve bu bünyede Kinsey Enstitüsü'ndeki Travma Araştırma Merkezini idare eden kıymetli bir bilimi nsanıdır. North Carolina Üniversitesinde Psikiyatri profesörlüğü ve Maryland ve Chicago'daki İllinois Üniversitelerinde Fahri Profesörlük unvanlarına sahiptir. Psikofizyolojik Araştırma Derneği ve Davranış ve Beyin Bilimlerinde Dernekler Federasyonu başkanlığını yapmıştır. Ulusal Akıl Sağlığı Araştırma Enstitüsü Bilim insanı gelişimi ödülüne sahiptir. Anesteziyoloji, yoğun bakım tıbbı, ergonomi, egzersiz fizyolojisi, gerontoloji, nöroloji, doğumbilim, pediatri psikiyatri, psikoloji, uzay tıbbı ve madde kullanımı üzerine 250'yi aşkın çalışması hakemli dergilerde yayınlanmıştır.1994'te öne sürdüğü Polyvgal Teori ile memelilerdeki otonom sinir sisteminin evrimleşmesini sosyal davranışlar ile ilişkilendirmiş, davranışsal problemler ve psikiyatrik rahatsızlıkların ifadesinde fizyolojik durumların ehemmiyetini vurgulamıştır.

Serge Prengel, LMHC, Active Pause projesi editörü (http://activepause.com).

Translation: Talha Yasin Boz

Original video https://activepause.com/porges-social/

Sosyal mesafeleme ve ayrışmak pandemiyle mücadelenin önemli bir kısmını oluşturuyor. Bu kısa sohbette bunun etkilerine nasıl karşı koyabileceğimizi konuşacağız: Sinir sistemimizin sosyalleşme ve bağlantı kurma ihtiyaçlarına karşı hala hassas olmak durumundayız.

Serge Prengel (00:00)
Zor zamanlardan geçiyoruz.

Stephen Porges (00:03):
Evet öyle. Öte yandan bir ironi ile karşı karşıyayız çünkü enfeksiyondan kaçınmamız gerekiyor. Koronavirüs'ün sağlığımızı tehdit ettiğine dair bir şüphe yok, hele ki yaşı kemale ermiş bizler için. Bu aşikar. Mesele bu riski azaltabilmenin yolunun özellikle sosyal izolasyondan geçiyor olması. Bu sinir sistemimizde ve diğer insanlarla etkileşmeye ihtiyacımız açısından ilginç bir ikileme sebep oluyor. Çünkü insanlar olarak ihtiyacımız başkalarıyla bağlantı kurmak ve birlikte düzenlemelerde bulunmak ve fakat bunu şu anda yapmanın doğru olmadığını işitiyoruz. Bazı önceliklerimiz var, bunlardan en önemlisi enfeksiyonu kapmamak, ama sinir sistemimizin ihtiyaçlarını da gözetmemiz gerekiyor.

Serge Prengel (00:51):
Yani burada içgüdümüze güvenemediğimiz akl-ı selime sığmayan bir durum söz konusu. Çünkü başka bir şekilde davranmamız gerekiyor. Ve bu bir baskıdan da kaynaklanmıyor, bizatihi mesafe koymayı gerektirecek şartlar altındayız.

Stephen Porges (01:08):

Evet, bu sinir sistemimizin baş etmeye çalıştığı ikilemi güzel bir şekilde özetliyor.Ve evet sosyal olarak mesafeli olmalıyız ama bir yandan sinir sistemimiz diyor ki hey ben böyle evrilmedim, böyle olmam da gerekmiyor. Birlikte düzenlemeye ihtiyacım var. O yüzden âkil olmalıyız..'

(01:31):
Şimdi önceliklerimizin doğrusunu bilmemiz gerekiyor ve pek tabii ki en önemli önceliğimiz hayatta kalmak. Pekala, sinir sistemimizin bağ kurmaya olan talep, iştiyak ve arzusunu nasıl yatıştırabiliriz? Ve bağlanmanın

bir yolunu bulmak durumundayız! Bunu telefonla ve video chat vesilesiyle yapabiliriz. Gayet makuller, e-mail de olur ama birinin sesini duymak veya yüzünü görmek sinir sistemimiz için gayet rahatlatıcı bir işaret güvende olması açısından. Bu yüzden insanlara ulaşmalıyız. Birkaç gündür baş döndürücü bir şekilde devam ediyor, bütün dünya bir hafta içerisinde sosyal olmayı bırakıp izole edilmiş bir hale büründü.

(02:09):
Bir hafta kadar önce New York'taydım ve orada dirsek dirseğeydik. Kalabalık bir konferansta konuşma yapıyordum. Şöyle bir yorumum olmuştu bu ay insanları kucaklayacağım, el sıkışacağım ama önümüzdeki ay daha farklı davranıyor olacağım. Ve geçen birkaç gün içerisinde dünya değişti. Ve farkettik ki bu virüs zamanda o kadar da uzak bir yerde değil, hemen yanı başımızdaymış. Gerçekten kendimize bakmalı ve bedenimizin başkalarıyla bağlanma, sarılma onlara tebessüm etme, rahatlatma omuzlarına ve ellerine dokunma, onlara destek olmak ve bir arada olmak için burada olduğumuzu göstermeliyiz. Yine birkaç gündür farkettiğim şey yakın arkadaşlarımın video konferanslarla telefon görüşmeleriyle erişmeye çalışmaları, sadece bağlanmak için erişmeye çalışmaları oldu. İnsanların ulaşırken söyledikleriyle güzel bir andı: Burdayım. Nasılsın? Senin için yapabileceğim bir şey var mı?

Serge Prengel (03:14):
Evet. Bu bağ kurmak isteyen dürtümüzü terk etmememiz gerekiyor. Onu ses ve görüntü suretiyle telefon ve video konferans gibi imkanlarla yeniden yönlendirmeli ve tadını çıkartmalıyız.

Stephen Porges (03:34):
Evet. Esnemeliyiz zira biz nispeten akıl sahibi bir türüz. (Gerçi bugünlerde buna pek emin olamıyoruz ama). Bedenimizdeki duyumları okuyabiliyoruz. Bu duyumlar ele alınmak, kabul edilmek ve güvendiğimiz insanlarla emniyette olmayı istiyorlar. Bu esasında ulaşmaya çalışan sinirsel bir devre. Biz ona gerçekte diyoruz ki: Şu anda olmaz.

(03:59):

İnsanlarla belli bir süre hiç etkileşimde olmazsak farklı bir hale giriyoruz. Tecrit edilmiş oluyoruz ve gittikçe daha da yalnızlaşıyoruz. Ve sinir sistemimiz için bu gerçekten çok vahim. Bedenimizin negatif yanlılıkla vereceği bir tepki de olacak fakat bu başka bir mesele. Bizler ayrıldıkça yaşanan hadise ile alakalı aşırı endişeli nevrotik ve paranoid olma düşünceleri artış gösterecek çünkü yeterince birlikte düzenleme fırsatı elde edemiyor olacağız.

(04:32)

Yani akl-ı selimle insanlara erişmeli ve sahip olduğumuz malzemeyi kullanmalıyız. İnternet faydalı bir araçtır. Videokonferans dolayısıyla konuşabilir, birbirimizi duyabilir ve yeniden bağ kurduğumuzu hissedebiliriz. Bu karşımızdaki insanla aynı odada bulunmak gibi olmasa da bütünüyle temassız kalmaktan çok daha tercih edilebilir.

Serge Prengel (04:54):
Öyleyse, bağlandığımızda, bu şekilde iletişim kurduğumuzda niyetliliğimiz sadece içerikle sınırlı kalmıyor, aslında beraber düzenlemek için erişiyoruz ki bu peşinde olduğumuz bir olma/birleşme arayışının parçası.

Stephen Porges (05:15):
Kesinlikle. Sadece kelimeler de değil, aslolan birbirimize ilettiğimiz duyguların niyetselliğidir. Birbirimizin fizyolojik, duygusal ve davranışsal durumlarını beraber düzenleyecek bir kapasiteyi oluşturuyoruz. Bir birimizle karşılıklı düzenlendikçe bulunduğumuz zaman ve mekanda daha emin hissediyoruz. Başkalarına karşı daha cömert, daha kibar ve daha erişilebilir oluyoruz.

(05:41)

Biz uzaklaştıkça münferitleşen bedenler ve sinir sistemleri daha da savunmacı olmaya başlıyorlar. Sinir sistemi tam anlamıyla bu soyutlanma hislerini ve savunucu tavrı desteklemeye başlıyor. Bu yüzden akletmeliyiz. Soyutlanmanın, izole olmanın çerçevesini yeniden oluşturmalıyız, bu vaziyet karşısında. Bu bir korunma şeklidir, ama başkalarıyla olan etkileşimlerimizi savunmacılığa çevirmesini istemeyiz. Yani sahiden ulaşmalımız gerekiyor, halihazırdaki araçlarımızı kullanmalı ve başkaları ile etkileşmeliyiz. Sesimizi kullanmalı, video sohbet ile mimiklerimizden yararlanmalıyız.

(06:22)
Yazışmadan ziyadesiyle daha iyi. E-mail veya metin kullanırken kelimeleri ses ve görüntüden soyutlamış oluyoruz. Sinir sistemlerimiz ise tonlamayı sezecek şekilde evrilmiştir. Ancak uzunca bir zamandan sonra dili kurabilme, sözdizimi oluşturma ve sembollerden mana çıkartabilmek gibi yetenekler kazanmıştır. Bu yüzden hepimiz birbirimize ilişik olmak istiyoruz neredeyse en ilkel bir seviyede. Ve bu da yüz mimikleri ve ses tonlamasıdır. Ses için telefona, ses ve mimikler için video aygıtlarına sahipiz.

Serge Prengel (07:01):
Ve evet belki de telefonda konuşmak veya videokonferanstan bir adım daha öteye gidebiliriz. İletişim halindeyken bilinçli bir şekilde bedenimizde neler olduğuna dikkat edelim. Ve birbirimizle iletişirken yaptığımız sadece içerikleri veya haberleri değiş tokuş etmek değil, birlikte düzenlemenin ta kendisi. Örneğin, biz konuşurken enerjimin bir parça düştüğünü hissediyorum. Daha hafif hissediyorum, hafif ve bedenimde gibiyim..

Stephen Porges (07:44):
Bağlantılılığı hissediyorsun. Vurguladığın şey ise bunun ancak yaşanarak tecrübe edilebileceğidir. Bu bir birlikte düzenlemedir. Kullandığımız bazı vasıtalar var:Aynalama, akord etme, ve senkroni. İşin aslında hepsi birlikte düzenlemeye dairdir. Ve yine üstünü çizdiğin şey bireyin kendi hislerini kabul etmesi. Bir adım daha gitseydim şu olurdu karşımda konuşan kişinin duygularını izlemek ve kabul etmek. Yani kelimenin tam anlamıyla onlara ulaşıyorsun, bilinçlerine ve sinir sistemlerine ve aslında diyorsun ki 'Buradayım ve seninleyim.'

Serge Prengel (08:23):
Doğru, bu çok iyi bir adım. Ulaşmaktan bahsediyoruz. Kendimize ve insanlara. İçeriye ve dışarıya. Kendi kendimizi ve biri birimizi seyrediyoruz. Bağlantıda olmanın hakikatine varıyoruz. Bu tam da bağ kurarken tecrübe ettiğimiz şey.

Stephen Porges (08:44):
Evet, bence bu hoş bir özet oldu.

Serge Prengel (08:49):
Rica ederim Steve.

Stephen Porges (08:50):
Böyle bir zamanda seninle bağ kurabilmek hoştu, teşekkür ederim.

© 2020 Proactive Mindfulness®. All rights reserved. Proactive Mindfulness and its web address (proactivemindfulness.com) should be properly cited when these contents are used in any form.