

Duruşumuz yaşam hikayemiz hakkında ne söyler?

Beden, geçmişini hatırlarken kelimelerle konuşmaz. Bunun yerine duruşlar, sıkılaştırıcı ve gevşetici hareketler, yüz ifadeleri, sinir sistemi uyarıları, kalp atışları, nefes alma düzenleri, karındaki kelebekler gibi içsel duygular ve hatta fiziksel semptomlar aracılığıyla iletişim kurar. Bu duygulara uyum sağlamayı öğrenebilir ve sinir sistemi düzensizliğine yol açabilecek alışkanlıkları ve kalıpları değiştirmemize yardımcı olan farkındalıklar oluşturabiliriz.

Belirli eylemleri, duruşları, kendimizi nasıl taşıdığımızı, jestleri, hareketleri, becerileri ve hayatta kalma stratejilerini otomatik olarak gerçekleştiren hafıza sistemimize işlemsel hafıza denir. İşlemsel hafızaların, yalnızca vücudun dilini konuşmayı öğrenerek duyabileceğimiz anlatacak hikayeleri vardır. Eğitim tekerleri olmadan ilk kez bisiklet sürdüğünüzü hayal edin. Küçük yaşta bunu nasıl yapacağınızı öğrendiğinizde artık nasıl yapacağınızı düşünmenize gerek kalmaz, sadece bisikleti süreriz. Bir duruşu, hareketi, gerilimi veya hareket dizisini defalarca tekrarladığımızda, alışkanlık haline gelir. Bunu düşünmeden otomatik olarak yaparız ve prosedür tamamen öğrenilmiş olur. İşlemsel hafıza, geçmişinizden bir olayı hatırlamaktan farklıdır. Örneğin bisikletinizi antrenman tekerlekleri olmadan sürmek gibi: nerede olduğunuzu, kimin orada olduğunu görürsünüz, havanın nasıl olduğunu hissedebilirsiniz. Yeni bir cep telefonunuz olduğu bir zamanı hatırlıyor olabilirsiniz. İlk başta gezinmek farklı ve garip gelir ve eski cihazınızda neyin otomatik olduğunu düşünmeyi bırakmanız gerekir. Birkaç gün veya hafta sonra yeni telefonunuzda gezinme otomatik hale gelir bu işlemsel öğrenmeye bir örnektir.

Çocukluğunuz boyunca öğrendikleriniz, hayatta kalmayı öğrenme şekliniz vücudunuz için bir plan oluşturabilir ve ortaya çıktıklarında bu kalıpların farkında olmak yardımcı olur. Birinin etrafında parmak uçlarınız üzerinde yürümek zorunda kaldıysanız, alışılmış bir şekilde omuzlarınızı yükseltebilir ve omurganız boyunca sertlikle üst göğüs nefes alma düzeni geliştirebilirsiniz. Kendinizi küçültmek için çökmüş bir omurga ile baş aşağı ve ileri bir duruş da geliştirebilirsiniz. Sevilmeyi veya fark edilmeyi başarmanız gerekiyorsa, bedeninizin alışılmış bir şekilde gergin olduğunu veya hareketli olduğunu görebilirsiniz; belki hareketsiz oturmak ve dinlenmek zordur. Tetikte olmanız gereken bir çalışma ortamında bulduysanız, örneğin, daha çok çabalamak ve mükemmelle ulaşmak için vücudunuz sempatik sinir sistemi (kaç -savaş tepkisi) tarafından harekete geçirilebilir ve hareketsiz kalmak zor olabilir. Mola vermek için vücudunuzdan gelen sinyalleri dikkate alamayabilirsiniz. Dinlenme o an aşırıya kaçmak gibi görünebilir ve rahatlamakta zorlanabilirsiniz. Sonunda tükenmişliğe yol açabilir. Başarılarınızın küçümsendiği ve görmezden geldiği bir ortamda büyüdüyse, çaresizlik ve çöküş duygusu geliştirmiş olabilirsiniz. Omurganızda sessiz kalmaktan kaynaklanan bir çöküş, acı çekmenize neden olan utanç, çaresizlik ve yetersizlik duygularını sürdürmeye devam edebilir. Vücuttan bir geri bildirim döngüsü bu inancı güçlendirir ve beyin bu duruşu üstlenmesi için beyne sinyal verir. Omuzlardaki gerginlik ve göbeğin içe doğru çekilmesi, kendini başkalarından koruma ihtiyacına ve diğerlerinin bunu yapabileceğine işaret edebilir. Görünümüne odaklanan bir aileden geliyorsanız, daha zayıf görünmek için göbeği tutmanın bile nefesi ve vücut gerginliğini nasıl değiştirdiğini düşünün.

Entelektüel olarak bildiklerimiz ile içsel olarak hissettiklerimiz arasında da bir uyumsuzluk olabilir. Bir ilişki isteyebiliriz, ancak korkumuz göz temasından kaçınmamıza, susmamıza ve kapalı olduğumuza dair duruşsal ipuçları ve jestler yapmamıza neden olur. Entelektüel olarak güvende olduğumuzu bilsek bile, işlemsel öğrenmemiz artık bilinçsiz bir otomatik alışkanlık, bizi acı verici geçmiş deneyimin tekrar gerçekleşmek üzere olduğu konusunda tekrar tekrar uyarabilir. *İşlemsel öğrenme, geleceğin geçmişle tamamen aynı olacağına dair bilinçsiz varsayıma dayanır.* Zahmetsizce araba sürmemize, bisiklete binmemize ve dizüstü bilgisayarımızı kullanmamıza izin veren prosedür olarak öğrenilmiş alışkanlıklar, çalışma işlerinin her zaman geçmişle aynı olacağı beklentisine dayanır. Bu bize zaman ve enerji kazandırır ama potansiyelimizi özgürce kullanma enerjisinin açığa çıkmasına neden olan durumlar söz konusu olduğunda bazen bu bilinçsiz ve otomatik varsayımlar yanlış olabilir. İşlemsel olarak öğrenilen bazı alışkanlıklar, mevcut hayata verilen yeni tepkilere müdahale eder, zevk ve neşeyi sınırlayabilir ve gerçekten istediklerimizin önüne geçebilir. Vücudunuzun anlatacak bir hikayesi var. Düşünceleriniz ve duygularınızla iç içe geçen bir yapı. Vücudunuz size yabancıysa, onunla arkadaş olmayı öğrenebilirsiniz. Kendini keşfetme, yalnızca kim olduğumuza ve bize ne olduğuna dair sözlü hikayeyi değil, aynı zamanda vücudun işlemsel öğrenmesinin anlatmak zorunda olduğu hikayeyi de anlamaya başladığımızda canlanır. Stresi artıran bilinçsiz duruş ve tepki kalıplarını değiştirdiğinizde bir olasılıklar dünyası açılabilir. Yeni kalıplar oluşturmak için yeni eylemlerin birçok tekrarı yeterlidir.

Pratik önerisi;

1. adım

Sizin için zorlayıcı olan bir şeyi aklınıza getirin.

Vücudunuzda neler olduğunu fark ettiniz mi? Duruşunuzdaki, jestlerinizdeki ve hareketinizdeki değişiklikleri fark edin. Bu durumu vücudunuzda abartarak hissedin ve ne olduğuna dikkat edin.

Nefesinize ne olduğunu fark ettiniz mi?

Duygular ve düşünceler var mı?

Bu, hayatında daha önceki bir zamana tanıdık geliyor mu?

Şimdi bedeninizde yer değiştirin ve hislerin olduğu gibi olmasına izin verin.

Ne olduğunu fark ediyorsunuz?

2. adım

Aklınıza mutlu olduğunuz veya iyi hissettiğiniz bir şeyi getirin?

Vücudunuzda neler olduğunu fark ettiniz mi?

Duruşunuzdaki, jestlerinizdeki ve hareketinizdeki değişiklikleri fark edin.

Nefesinize ne olduğunu fark ettiniz mi?

Duygular ve düşünceler var mı?

Bu, hayatında daha önceki bir zamana tanıdık geliyor mu?

Bu uygulama ile olumsuz ve olumlu düşünce ve duyguların bedenimizde nasıl tepkilere yol açtığını fark etmeniz için, dilerseniz deneyiminizi bir kağıda yazabilir veya sevdiğiniz biriyle paylaşabilirsiniz. Böylece deneyim aktarımı ile fark ettiklerinize dair tam bir çözümle yaşayacaksınız.

Yolculuğa başla bölümündeki tüm pratikler bu yazıda anlatan otomatik kalıpları değiştirme, dönüştürme ve kendinizde sağlıklı bir iletişim kurma niyeti ile paylaşılıyor.

Sevgiyle Kalın,

