

“Sihirli Çeyrek Saniye” Fırsatı

Durakla... sihirli çeyrek saniyeden yararlan, mevcut olmayı seç

© 2015 Tara Brach ([Gerçek Sığınağı Bulmak kitabından](#))

My Stroke of Insight adlı kitabında, beyin bilimci Jill Bolte Taylor bir duygunun doğal yaşam süresinin (sinir sistemi ve vücut boyunca ilerlemesi için geçen ortalama sürenin) yalnızca bir buçuk dakika, yani doksan saniye olduğunu açıklıyor. Bundan sonra duyguyu sürdürmek için düşüncelere ihtiyacımız var. Dolayısıyla, neden endişe, depresyon veya öfke gibi acı verici duygusal durumlara kilitlendiğimizi merak edecek olursak, kendi sonsuz içsel diyalog akışımızdan başka bir yere bakmamıza gerek yok.

Modern sinir bilimi temel bir gerçeği keşfetti: Birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır. Döngüsel bir dizi düşünce ve duyguyu tekrarladığımızda, derine kazınan duygusal tepki kalıpları yaratırız. Bu demektir ki, belirli deneyimler hakkında ne kadar çok düşünür ve tekrar düşünürseniz, bunların anıları o kadar sağlamlaşır ve ilgili duygular o kadar kolay etkinleşir.

Örneğin, genç bir kız babasından yardım isterse ve babası onu görmezden gelir, ya da sinirli tepki verirse, reddedilmenin verdiği duygusal acı sayısız düşünce ya da inançla bağlantılı hale gelebilir: "Sevilmiyorum", "Yardım etmeye değer değilim", "Yardım istediğim için zayıfım", "Yardım istemek tehlikeli", "O kötü. Ondan nefret ediyorum."

Çocuk, ebeveynlerinin herhangi birinden bu yanıtı ne kadar çok alırsa, hatta bu yanıtı almayı kurarsa, yardım isteme dürtüsü, reddedileceği inancı ve buna eşlik eden duygularla (korku veya incinme, öfke veya utanç) o kadar çok eşleşir. Yıllar sonra yardım istemekten bile çekinebilir. Ya da eğer isterse ve karşıdaki kişi de duraklar ya da dikkati dağınık görünürse, eski duygular anında devreye girer: İhtiyaçlarını küçümser, özür diler ya da öfkelenir.

Dürtüsel düşüncemizin farkına varmayı ve durdurmayı öğrenmediğimiz sürece, bu kökleşmiş duygusal ve davranışsal kalıplar zamanla güçlenmeye devam eder. Neyse ki bu kalıptan kurtulmak mümkün.

Araştırmacı Benjamin Libet, beynin hareketten sorumlu kısmının, hareket etme niyetimizin farkına

varmadan çeyrek saniye önce etkinleştiğini keşfetti. Yani hareketin başlamasına bir çeyrek saniye daha var. Bu ne demek? Birincisi, “özgür irade” dediğimiz şeye ilginç bir ışık tutuyor; bilinçli bir karar vermeden önce beynimiz zaten dışlıleri harekete geçirmiş oluyor! Ama ikincisi, bize bir fırsat sunuyor.

Diyelim ki sigara içme konusuna takılmışsınız. Dürtü (“Sigara içmem gerekiyor”) ile eylem (pakete uzanmak) arasındaki sürede seçim yapma olanağı vardır. Yazar Tara Bennett-Goleman bu alanı "sihirli çeyrek saniye" olarak adlandırdı. Bilinçli farkındalık, bundan yararlanmamızı sağlar.

Düşüncelerimizi bu sihirli çeyrek saniye içinde yakalayıp, daha bilgece davranarak, kaygıyı ve diğer acı veren duyguları körükleyen dürtüsel düşünce çemberini kırabiliriz. Örneğin, çocuğumuz bizden bir oyun oynamamızı isterse ve biz de otomatik olarak "Çok meşgulüm" diye düşünürsek, durup, onunla biraz zaman geçirmeyi seçebiliriz. Öfkeli bir e-posta yazmaya kendimizi kaptırmışsak, durup, gönder düğmesine basmamaya karar verebiliriz.

Buda, özgür olmak için -düşünceler veya duygularla özdeşleşmemek veya onlar tarafından ele geçirilmemek için- deneyimlerimizin her bir parçasını samimi ve bilinçli bir dikkatle araştırmamız gerektiğini öğretmiştir. İlk adım duraklamak, sihirli çeyrek saniyeden yararlanmak, ikincisi ise an be an deneyimimizle orada olmayı seçmek. Bedenlerimizdeki korkuya dayalı düşünceleri ve gerilimi, kabullenici, meraklı ve nazik bir dikkatle fark etmemiz gerekiyor. Bu mevcudiyetin meyvesi, alışılmış tepkiselliği serbest bırakma, yaşam koşullarımıza bilge bir yürekle karşılık verme ve baskıcı duyguların pençesinden kurtulma kapasitesidir.



Tara Brach Washington'daki Insight Meditasyon Topluluğu'nun kıdemli eğitmeni ve kurucusudur. Tara, Kökten Kabul ve Gerçek Sığınak kitaplarının yazarıdır.