

JILL BOLTE TAYLOR

NEW YORK TIMES EN ÇOK SATANLAR LİSTESİNE GİREN
MY STROKE OF INSIGHT (İÇGÖRÜ İNMESİ) KİTABININ YAZARI

TÜM
BEYİN
ile
YAŞAM

SEÇİM YAPMANIN ANATOMİSİ
ve *YAŞAMIMIZI YÖNLENDİREN*
DÖRT KARAKTER

Çeviren: Yavuz Fahir Zülfikar


tutikıtap

İÇİNDEKİLER

TAKDİM:13

ÖNSÖZ:

HUZUR SADECE BİR DÜŞÜNCE KADAR UZAKTADIR17

I. KISIM: BEYNİNİZİN İÇİNE BİR BAKIŞ..... 21

1. BÖLÜM:

BENİM HİKÂYEM VE BEYNİMİZ 23

2. BÖLÜM:

BEYİN ANATOMİSİ VE KİŞİLİK.....45

3. BÖLÜM:

BEYİN TAKIMI: DÖRT KARAKTER59

II. KISIM: DÖRT KARAKTERİNİZ 75

4. BÖLÜM:

KARAKTER-1 – SOL DÜŞÜNEN BEYİN 77

5. BÖLÜM:

KARAKTER-2 – SOL HİSSEDEN BEYİN 113

6. BÖLÜM:

KARAKTER-3 – SAĞ HİSSEDEN BEYİN 151

7. BÖLÜM:	
KARAKTER-4 – SAĞ DÜŞÜNEN BEYİN.....	181
8. BÖLÜM:	
BEYİNLER TOPLAŞMASI: HUZURU BULMA ARACINIZ	213
III. KISIM: VAHŞİ DOĞADA DÖRT KARAKTER	243
9. BÖLÜM:	
KENDİMİZLE BAĞLANTIMIZ – DÖRT KARAKTERİMİZ VE VÜCUT.....	245
10. BÖLÜM:	
DİĞER İNSANLARLA BAĞLANTIMIZ – ROMANTİK İLİŞKİLERDE DÖRT KARAKTERİMİZ.....	265
11. BÖLÜM:	
BAĞLANTININ KESİLMESİ VE TEKRAR KURULMASI – BAĞIMLILIK VE TEDAVİSİNDE DÖRT KARAKTERİMİZ	281
12. BÖLÜM:	
SON 100 YIL – DÖRT KARAKTERİMİZ VE TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ.....	319
13. BÖLÜM:	
MÜKEMMEL, BÜTÜN VE GÜZEL.....	351
GENEL DİZİN.....	375
TEŞEKKÜR.....	379
YAZAR HAKKINDA.....	381

ÖNSÖZ



HUZUR SADECE BİR DÜŞÜNCE KADAR UZAKTADIR

2008 yılında TED’de konuşma yapmak üzere bir davet aldım. O zamanlar internette yayınlanmış sadece altı adet TED konuşması vardı ve benim TED’in ne olduğu hakkında hiçbir fikrim yoktu. (Sonradan Teknoloji (Technology), Eğlence (Entertainment) ve Tasarım (Design) anlamına geldiğini öğrendim.) Monterey, California’da verdiğim “İçgörü İnmesi” isimli TED konuşmam, internette müthiş bir hızla yayılan ilk TED konuşmasıydı. Neticede TED ve ben aynı anda bütün dünyada tanınır hale geldik.

O konuşmada dinleyicilere büyük bir beyin kanaması geçirmiş olmama rağmen hayatta kalışımın hikâyesini anlat-

mıştım. Beynimin sol yarım küresi işlevini kaybetmiş ve sağ yarım küre baskın hale geçmişti. Beynimdeki devrelerin kapanışını ve melekelerimi nasıl kaybettiğimi bir beyin bilimcinin gözlerinden aktarmıştım. Dinleyicileri, sol beyinim kötüleşirken daha önce hiç hissetmediğim bir şekilde kâinatla birlik olarak zihinsel bir huzur elde etme maceramı seyrettikleri bir yolculuğa çıkardım.

Konuşmamdan üç ay kadar sonra *Time* dergisi tarafından 2008 Yılı'nın Dünyadaki En Etkili 100 İnsanı'ndan biri olarak seçildim. Oprah Winfrey'in internette yayınlanan Soul Series isimli programının baş konuklarından biri haline geldim ve *İçgörü İnmesi: Bir Beyin Bilimcinin Kişisel Seyahati* isimli hatıratım Penguin Books tarafından basıldı. Bu kitap 63 hafta boyunca *New York Times* dergisinin en çok satanlar listesinde kaldı. Bugün, aradan 12 yıl geçmiş olmasına rağmen, hâlâ Amazon'da felç kategorisinde satılan kitaplar arasında bir numarada ve Anatomi Bilimi, Medikal Profesyonel Biyografiler ve Sinir Sistemi Hastalıkları gibi kategorilerde ilk onda.

O 18 dakikalık sunum kısa zamanda benim hayatımı değiştirdiği gibi başkalarının hayatını da etkiledi. Hâlâ bana gelip o konuşma esnasında salonda hangi sırada oturduklarını söyleyen insanlarla karşılaşıyorum. 25 milyondan fazla seyredilmiş bu konuşma TED'in tüm zamanlarının en popüler konuşmalarından biridir. Yıllar içinde insanlardan yukarıda bahsettiğim zihinsel huzura nasıl ulaşabileceklerini soran yüz binlerce e-posta aldım.

Tartışmasız bir şekilde o TED konuşması büyük bir başarıydı.

Ancak o konuşma benim gönlümde, bir konuda umduğum başarıyı elde edemedi. İnsanlar olarak bir bütünü parça-

ları olduğumuzu fark etmemizi ve birbirimize daha yüksek seviyeli bir saygı ve nezaketle davranmamızı istemiştim. Maalesef geçtiğimiz 10-15 yıl içinde birbirimize karşı nezaketimiz daha da kötüye gitti.

Belki de buna pek şaşırılmamak lazım, zira içinde yaşadığımız dünyada siyasetimiz, ilişkilerimiz ve genel olarak hayatımız bir keşmekeşe doğru sürüklenmekte. Hayatımız inişleri ve çıkışlarıyla çok zor ve hiçbirimiz dünyaya her şeyi nasıl doğru yapabileceğimizi gösteren bir rehberle gelmiyoruz. Ancak şunu öğrendim ki durup alışkanlıklarımızı bir tarafa bırakabilir ve daha iyi seçimler yapabiliriz. Aslında bu dünyada kim olacağımızı ve nasıl yaşayacağımızı anbean seçme gücüne sahibiz.

Bütün yeteneklerimiz gibi bu yetenek de beynimizde o fonksiyonu yerine getiren hücrelere bağlıdır. Beynimiz; düşüncelerimize, duygularımıza, tecrübelerimize ve davranışlarımıza ev sahipliği yapan harika bir araçtır. Düşüncelerimizle duygularımız arasındaki ilişkide hücre seviyesinde neler olduğunu anladığımız zaman duygusal tepkilerimizle sınırlanmamıza gerek kalmaz. Aksine, en iyi hayatlarımızı yaşayabilir ve kendimizin en iyi versiyonu haline gelebiliriz. Aslında kafamızın içinde olan biten üzerinde bize şimdiye kadar öğretilenden çok daha fazla güce sahibiz.

Bu kitaptaki malzemenin büyük çoğunluğu, bir travma sonucunda beynimin hasar görmesi ve sonrasında da beynimdeki hücrelerin iyileşmesi esnasında kazandığım içgörülerini gözlemlerken edindiğim tecrübelerden oluşmaktadır. Büyük resme baktığımızda, bu kitap, hayatın zorluklarına doğru birlikte yaptığımız seyahat ve beyin anatomimizi dikkate alarak hayatımızın en iyi versiyonunu yaşamak için yapacağımız seçimler hakkındadır. Bu sayfalarda, gerçeği

algılayışımızla ilgili olarak beyninizin farklı bölümlerinin birlikte nasıl çalıştığı hakkında yeni bir paradigmayla karşılaşacaksınız. Ayrıca sadece beyninizin duygusal tepkilerini kontrol edebilmekle ilgili değil, aynı zamanda tüm beyin hayatı yaşama seviyesine nasıl ulaşabileceğiniz hakkında elle tutulur bilgiler elde edeceksiniz.

Kâinatın yaşama gücü sizsiniz ve size ait olan o insan beyni hayallerinizin çok ötesinde harikalıklara sahiptir. Bu kitap size o harikalığın ne anlama geldiğini açıklayacak, bunun yanında gücünüzü kontrol etmeyi öğrenirken ve buradan edindiğiniz bilgileri yaşamak istediğiniz hayatı oluştururken seçeneklerinizin neler olduğunu gösterecektir. Bu kitap, sizi sadece bir düşünce kadar uzağınızda olan huzura götürecektir.

I.
KISIM

BEYNİNİZİN
İÇİNE BİR BAKIŞ

1. BÖLÜM



BENİM HİKÂYEM VE BEYNİMİZ

Benden 18 ay büyük olan erkek kardeşime bir beyin rahatsızlığı olan şizofreni teşhisi konulduğundan beri büyüdüğümde beyin üzerine çalışmayı istiyordum. Ağabeyimle ben birbirimizden neredeyse hiç ayrılmazdık. Ancak çok küçük yaşta gerçekleri algılayışımızın çok farklı olduğunu fark ettim. Düzenli olarak tamamen aynı şeyleri tecrübe eder fakat ne olduğunu çok farklı şekillerde yorumlardık. Mesela benim, annemizin kendimize zarar vereceğimize endişe ettiğinden emin olduğum bazı durumlar için kardeşim annemin ses tonuna bakarak onun bize çok kızdığını düşünürdü. Bunun gibi durumlar sebebiyle neyin “normal” olduğunu anlamak bana çok ilginç gelmeye baş-

ladı, zira ikimizden birinin normal olmadığı aşikârdı. Gördüğüm kadarıyla kardeşim, olayları bizim farklı şekillerde algıladığımızın ve yorumladığımızın farkında değildi.

Kendi hayatımı idame ettirebilmek ve akıl sağlığımı koruyabilmek için başka insanların vücut dillerinden ve mimiklerinden neler öğrenebileceğime dikkat etmeye başladım. Anatomi çok ilgimi çekiyordu. Indiana Üniversitesinden fizyolojik psikoloji ve insan biyolojisi alanında lisans derecesi aldım. Bir nöroanatomi laboratuvarında teknisyen olarak iki yıl çalıştıktan sonra yüksek lisansı atlayarak Indiana Eyalet Üniversitesinde yaşam bilimleri alanında doktora programına başladım.

Indiana Üniversitesi Tıp Fakültesindeki araştırmalarımda nöroanatomiye yoğunlaşmış olmama rağmen, insan kadavralarını kesip incelediğimiz anatomi laboratuvarındaki çalışmalardan daha fazla zevk aldığımı fark ettim. Benim için insan vücudundan daha harika bir şey yoktu, bu nedenle anatomi laboratuvarında çalışabilmek müthiş bir ayrıcalıktı. Ağabeyime 31 yaşında resmî olarak kronik şizofreni teşhisi konulduğunda buradaki doktora programına devam ediyordum. Kardeşime “normal olmadığı” teşhisinin konulduğunu öğrenince bir yerde bunun benim nörogelişimsel bir bozukluğum olmadığı anlamına geldiğini düşünerek bir yanımın rahatladığını tahmin edersiniz.

Indiana’da doktoramı tamamladıktan sonra Boston’daki Harvard Üniversitesine geçtim ve ilk iki yıl Sinirbilim Bölümünde çalıştım. Ardından Harvard Üniversitesi Psikiyatri Bölümüne geçtim ve “Şizofreninin Kraliçesi” diye bilinen Dr. Francine Benes ile dört yıl çalışma imkânı buldum. Burada araştırmalarımda ve profesyonel hayatımda önemli gelişmeler kaydettim. Laboratuvarda çalışmaktan

çok zevk alıyordum ve mikroskopla huşû içinde incelediğim o harika hücreler âdeta bana yoldaşlık ediyordu.

Beyinlerimizin gerçeği algılayışımızı oluşturması beni büyülyüyordu. Otopsiler yaparak normal-kontrol –yani çalışmalarımnda kontrol grubu olarak kullanılan– insanların beyin hücrelerini ve devrelerini inceliyor ve bunları şizofreni, şizoaffektif bozukluk veya bipolar bozukluk teşhisi konmuş insanların beyinleriyle karşılaştırıyordum. Mesai günlerim insanların ağızını açık bırakacak inovatif çalışmalarla geçiyor ve bunların neticesinde yazdığım “Şizofrenik Beyinde Ön Singulat Korteksin 2. Tabakasındaki Küçük ve Büyük Nöronlardaki Tirozin Hidroksilaz Liflerinin Diferansiyel Dağılımları” ve “Sıçan Medial Prefrontal Korteksteki Glutamat Dekarboksilaz, Tirozin Hidroksilaz ve Serotonin İmmunreaktivitenin Kolokalizasyonu” gibi başlıkları olan makaleler önemli dergilerde yayımlanıyordu. İkinci makale, sadece internette yayınlanan ilk bilimsel dergi olan *Neuroscience-Net*’in ilk makalesi olarak klasikler arasında yerini aldı.

Hafta sonları sırtımda gitarımla farklı bir yolda yürüyordum. Harvard Beyin Bankası adına ‘Şarkı Söyleyen Bilim İnsanı’ olarak seyahat ediyor ve zihinsel rahatsızlıkları olan aileleri, araştırmalarda kullanılabilecek beyin dokusu yetersizliği ve beyin bağışının önemi konularında eğitmeye çalışıyordum. 36 yaşında, Ulusal Zihinsel Rahatsızlıklar Birliği (National Alliance on Mental Illness – NAMI) yönetim kurulu üyeliğine seçilen en genç üye oldum. Bu harika örgütün, ailesinde ciddi zihinsel rahatsızlık teşhisi konmuş kişiler bulunan 100.000’den fazla üyesi vardır. NAMI (nami.org), ihtiyaç sahibi ailelere ulusal, eyalet ve yerel seviyede yardım eden önemli bir kaynaktır. Yaptığım

araştırmalar ve zihinsel rahatsızlığı olan hastaların haklarını ulusal seviyede savunmak hayatıma anlam katıyordu. Bir yandan ağabeyim gibi insanlara yardım ediyor, bir yandan da araştırma ve kamu politikası çalışmalarına devam ediyordum.

Hayatımın en başarılı dönemindeydim, güçlüydüm, atletiktim ve Harvard'ın merdivenlerini tırmanıyordum. Şizofreni dünyasındaki bir sinirbilimci olarak rüyalarımı gerçekleştiriyor ve hastaların haklarını ulusal seviyede savunarak hayatıma anlam katıyordum. İşte tam bu dönemde, 37 yaşımıdayken, 10 Aralık 1996 gününün sabahında sol gözümün arkasında hissettiğim korkunç bir ağrıyla uyandım.

FELÇ OLUŞUM VE İÇGÖRÜM

Beynimde, problem haline gelmeden önce bilmediğim, doğuştan gelen nörolojik bir bozukluk olduğu anlaşıldı. Beynimin sol yarım küresinde arteriovenöz malformasyon (AVM) meydana geldi ve dört saat boyunca beyin fonksiyonlarımın birer birer işlevlerini kaybetmelerini seyrettim. Felç geçirdiğim günün öğleden sonrasında artık yürüyemiyor, konuşamıyor, okuyamıyor, yazamıyor ve hiçbir şey hatırlamıyordum. Âdeta yetişkin kadın vücudunda bir bebek haline gelmiştim.

Beynimin sistematik bir şekilde çöküşünü, bir sinirbilimcinin gözleriyle gözlemleninin ne kadar etkileyici olduğunu tahmin edersiniz. Beynimin sol yarım küresinde meydana gelen ciddi zarar sebebiyle, konuşma ve anlama yeteneğimi kaybettim. Sürekli gevezelik eden sol beynim tamamen sustu. İç diyalog devrelerimin de kapanmasıyla, beş hafta

boyunca kendimi tamamen sessizliğin hâkim olduğu beynimin içinde buldum. Hatta normalde “Ben, bütünden ayrı bir bireyim. Ben Dr. Jill Bolte Taylor’ım.” diye konuşan sol beynimdeki benlik sesimi bile kaybettim. Sürekli gevezelik eden ve doğrusal düşünen sol beynimin yokluğunda şimdiki ânın büyüleyici dünyasına adım attım ve orada her şey çok güzeldi.

Dildeki ve ferdiyetteki eksikliklerime ilave olarak, dış dünyadan hisler yoluyla alınan bilgileri değerlendiren beynimin sol lobundaki hasar, vücudumun fiziksel olarak nerede başlayıp nerede bittiğini anlamamı da imkânsız hale getirmişti. Bunun sonucunda da kendimi algılayışım değişti. Kendimi fiziksel bir varlık yerine kâinat büyüklüğünde bir enerji topu gibi hissediyordum. Sağ beyin bilincine geçince kendi özümü çok büyük ve genişleyen şekilde algılamaya başladım; ruhum âdetâ sessiz huzur denizinde süzülen bir balina gibi uçuyordu.

Duygusal olarak felç öncesi hayatımda tecrübe ettiğim normal duygular yerine sadece huzur dolu bir mutluluk hissetmeye başladım. Biliyorum, bu bir lütuf gibi kulağa hoş geliyor ve gerçekten de öyleydi. Ancak birbirinden farklı duyguları hissedebilmek hayatı daha çeşitli ve ilginç hale getiriyor. Fiziksel olarak ise felç geçirdiğim sabahki dört saatte, bir millik mesafeyi 30 dakikada yüzme kapasitesine sahip bir kişiden bilinci sedyede hareketsiz şekilde yatan bir ton kurşun ağırlığında bir vücuda hapsolmuş bir kişiye dönmüştüm.

Vücudumun tamamen toparlanması ve tekrar su kayağı yapabilir hale gelmem sekiz sene sürdü. Bu zaman zarfında dargınlık, suçluluk ve mahcubiyet ile bunlar gibi göze çarpmayan fakat hayatı daha cazip hale getiren hislere

JILL BOLTE TAYLOR

TÜM BEYİN ile YAŞAM

Yarım yüzyıl boyunca sağ beyin yarım küremizin duygusal beynimiz, sol beyin yarım küremizin de rasyonel düşünen beynimiz olduğuna inanmak üzere eğitildik. Hâlbuki duygusal limbik dokular beynimizin iki yarım küresi arasında eşit şekilde dağılmış durumdadır. Dolayısıyla her bir yarım küre hem hisseden hem de düşünen birer beyne sahiptir.

Dr. Jill Bolte Taylor, *Tüm Beyin ile Yaşam* isimli bu kitabında birbirinden çok farklı olan bu hücre modüllerini bizi biz yapan Dört Karakter olarak sunmaktadır. Bu Dört Karakterin her biri belirli yetenekleri sergilemekte, belirli duyguları hissetmekte veya kendine has düşünceler düşünmektedir. Ayrıca Dr. Taylor, içimizdeki farklı karakterleri ortaya çıkarırken istediğimiz zaman bu karakterlerin hangisi olacağımızı, nasıl davranacağımızı seçebilmemiz ve onları başkalarında fark edip onlarla ilişki kurabilmemiz için gerekli araçları da anlatmaktadır.

Kendimizin ve başkalarının Dört Karakterine aşinalığımız arttıkça düşüncelerimiz, duygularımız, ilişkilerimiz ve hayatlarımız üzerinde daha fazla güç kazanırız. Aslında her anımızda *kim* ve *nasıl* olacağımızı seçme gücüne sahip olduğumuzu keşfederiz. Dört Karakterimiz birlikte çalışıp tüm beyin olarak birbirini dengelediğinde de kendimizin en iyi haline gelebilir, en iyi hayatlarımızı yaşayabiliriz.

