

Kimber Simpkins

Bedenini Sevmenin 52 Yolu

Çeviren: Didem Şaşmaz - Levent Şaşmaz

tavoos

Kimber Simpkins

Yoga eğitmeni, bedeni koçu ve yazar olan Kimber Simpkins, beden sevgisi kazanma yolları üzerine çalışmalar yürütmektedir. Yoganın yaşam üzerine olumlu etkilerini deneyimledikten sonra sivil haklar mücadelesi üzerine yürüttüğü avukatlık mesleğini bırakıp yoga ve meditasyon çalışmalarına katıldı. Son yedi yıldır çeşitli atölyeler ve dersler veren Simpkins için detaylı bilgiye şuradan ulaşabilirsiniz: www.kimberyyoga.com

Didem Şaşmaz

1972 İstanbul doğumlu. 1993'te Hacettepe Üniversitesi İngiliz Dilbilimi bölümünden mezun oldu. 28 yıldır kesintisiz olarak verdiği genel İngilizce, iş İngilizcesi, kurumsal ve bireysel dil eğitimleri ile çeşitli İngilizce sınav eğitimlerine halen devam etmekte. 2022 yılında İstanbul Üniversitesi Felsefe bölümünden mezun oldu. Dil Felsefesi üzerine çalışmalarına devam ediyor. Şaşmaz'ın verdiği eğitimlere ilişkin detaylı bilgiye şuradan ulaşabilirsiniz: <http://didemsasmaz.com/>

Başlıca eserleri ve çevirileri: *Artık Mükemmeliyetçi Değilim* (ikinci baskı, 2021); David A. Carbonell, *Kendin İçin Bir Şey Yap* (2022), Prof. Dr. John P. Forsyth, Prof. Dr. Georg H. Eifert, *Kaygıyla Başa Çıkmanın 52 Yolu* (2022).

Levent Şaşmaz

2003 yılında Ankara da doğdu. Tevfik Fikret Lisesinde Fransız dil eğitimi aldıktan sonra 2021 yılında Bilkent Üniversitesinde eğitimine başladı. Eğitimine halen İngilizce İşletme bölümünde devam etmektedir. Eğitim hayatı boyunca profesyonel olarak devam ettiği basketbol ve okçuluk sporlarında dereceler almıştır. Katıldığı uluslararası konferansların İngilizce ve Fransızca çevirmenliğini üstlenmiştir.

İÇİNDEKİLER

Giriş	11
1 Değiştirebilirsin	15
2 Sorgulayıcı Olun	18
3 Sadece Merhaba Deyin	21
4 Kara Kutu	23
5 Kendinize İzin Verin	26
6 Kendinizin En İyi Arkadaşı Olun	30
7 Kendinizi Yatıştırın	33
8 Sevmek Neden Şart?	36
9 Nefesinize Dokunun	38
10 İçinizdeki Neşeyle Tanışın	41
11 Yeni Bir Varsayım	43
12 İyinin Peşine Düşün	47
13 Kendinize Masaj Yapın	50
14 Bedeniniz ve Sizin İçin Çift Terapisi	53
15 Olumlu ve Niyetlen	56
16 İçimdeki Muhalifin Planı	60
17 Öfkelenin, Sınırları Belirleyin	63
18 Zor Olanı Kabullenin	67
19 Olanı Kabullenin	70
20 Karşılaştırmatığı Kapatın	74
21 Kendini Tutmaktan Özveriye	77
22 Hoşça Kal Partisi	80
23 Kendi Kurallarınızı Koyun	84

24	İçinizdeki Şeytanlar? Onları Çaya Davet Edin	87
25	İçinizdeki Zalimler Kurabiye Sever	90
26	İçinizdeki Zalimi Tatile Yollayın	93
27	İçinizdeki Şımarık Dostunuz	96
28	Bedeninizi Affedin	98
29	İkinci Ok	101
30	Bedeninizin Hikâyesini Anlatın	104
31	Kendinizi Sevgiyle Besleyin	107
32	Bedeninizin İsteklerini Dinleyin	110
33	Keyfini Çıkartın	113
34	Tüm Açlıklar Yemek İçin Değildir	116
35	İyi Deneyimleri Davet Edin	119
36	Bedeninize Yogayı Sevdirin	122
37	Doğal Olun	124
38	Bir İlah Gibi Yemek Yiyin	127
39	Kutsal Beden Selamlaması	130
40	İmkânsız Bir Görevi Zorlayın	132
41	Bir Aşk Mektubu, Sevgili Bedenim	135
42	Kutsal Beden	138
43	Küçük Adımlar Atın, Günlük Egzersiz Yapın	141
44	Dinlen ve Canlan	143
45	Asla Vazgeçme, Asla Teslim Olma	146
46	Değişimi Kabullenin	149
47	Yeni Bir şey Deneyin	151
48	Herkes Bir Arkadaşa İhtiyaç Duyar	154
49	Kendinize Güvenin	157
50	Bedeninizi Sevmek Manifestosu	160
51	Bedeninizi Sevmek Sadece Sizinle İlgili Değildir	162
52	Çocuklarınıza [Bedenlerini Sevmelerini] Güzelce Öğretin	165
	Teşekkürler	169
	Notlar	171



Giriş

Bir gün ortaokulda dolabımın önünde dururken bir arkadaşım elime yırtık bir reklam tutuşturdu. “Bu, Laura” dedi “Bak, Mallstorm’um modeli.” Siyah beyaz gazete fotoğrafları bizden bir yaş büyük gencecik güzel Laura’yı üzerine çok yakışmış bir dizi bikiniyle gösteriyordu. Arkadaşım “Ondan nefret etmiyor musun?” diye fısıldadı. Gayriihtiyarı ağzımı açtım ama tek laf çıkmadı. O da kupürü parmaklarımın arasından çekip kederini kusmak için başka bir arkadaşına gitti.

Kitaplarımı dolabımdaki dağınık rafa sokuştururken kafam karıştı. Laura’dan nefret etmiyordum. Ben *kendimden* nefret ediyordum. Neden ben değil de Laura model olmuştu? Onun bedeninde güzel olan ve benimkinde umutsuzca kusurlu olan neydi? Kesinlikle hatalı olan bendim... Laura doğru olardı.

Utanc, boynumdan elmacık kemiklerimin üzerine kadar yavaş yavaş sinsice üstüme çöküyordu. Yeterince iyi değildim, yeterince hoş değildim, yeterli değildim; nokta. Kitap dolabımı boşaltıp günün geri kalanında saklanmak üzere içine tırmanma dürtüsü yüreğimi doldurdu ama metal duvarların arasına sığamayacak kadar büyüdüm. Laura muhtemelen dolabının içine saklanabilirdi ama neden yapsın ki? Kahrolası bir modeldi!

En kötüsü, konuşacak kimsem yoktu. Şu dünyada sadece bedenimden duyduğum utancı değil, aynı zamanda bedenim-

den nefret etmekten duyduğum tiksintiyi ve aslında Laura'nın yerinde olmak için ruhumu seve seve verebileceğimi söylemek için güvенеbileceğim tek bir insan yoktu. Tek tesellim, *Öğle yemeğine kadar sadece bir saat daha var düşüncesi*ydi. *Bugün peynirli makarna günü. Sonra fırın satışı var. Belki naneli browni olur.*

Bu utancı ve onun açgözlü ortağı, doymak bilmez açlığı okul hayatıma, iki kariyere ve anneliğime kadar taşıdım; ta ki en sonunda artık hayatımda onlara yer olmadığını anlayana kadar. *Full [Tam]* adlı kitabımda anlattığım hikâye: *Doymak Bilmez Açlığımı Dizginlemeyi ve Ruhumu Beslemeyi Nasıl Öğrendim.*¹ Bugün bir yoga eğitmeni ve sevgi kâşifi olarak kadınlara bedenlerini nasıl seveceklerini öğretiyorum.

Bazılarınız kitabın kapağındaki resme çoktan bakıp *Ah tabii, onun için söylemesi kolay. Şunun vücuduna bak. Benim vücudumda yaşamıyor; ne kadar zor olduğunu bilmiyor,* diye düşünmüştür.

Bu tabii ki doğru. Sizin bedeninizde yaşamanın nasıl bir şey olduğunu bilmiyorum. Benim bildiğim, fotoğrafta gördüğünüz aynı bedende, kendi bedenimden nefret ederek 25 yıl geçirmiş olmam. Acı dolu ve fazlasıyla yalnız yıllardı. Bedenimin sevimli değeri olmadığını düşünerek boşa harcadığım enerjinin her bir zerresini ve saniyesini geri döndürebilmeyi çok isterdim.

Bir bakalım; çatlaklarım için yas tutarak, tatsız yiyeceklerin kalorilerini hesaplayarak ve çaresizce istediğim doğuştan ince, metabolizması hızlı manken gibi bir vücudu bana vermediği için hayata lanet ederek harcadığım tüm dakikaları, saniyeleri ve saatleri hesaplarsam –tüm o zamanı geri alabilseydim– belki de hayatı dönüştürecek 10 kitap daha yazar, kanseri tedavi eder ve küçük bir ada ulusunu iklim değişikliğinden bile kurtarabilir veya en azından hepsine bir şans daha verebilirdim.

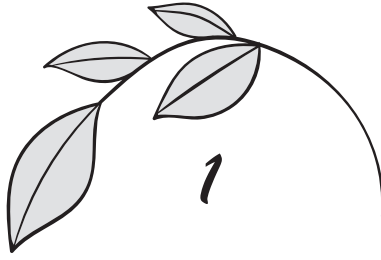
Tüm bunları yaşamış biri olarak size şunu sorayım: Bedeninizi sevmeyerek geçirdiğiniz her saniye, benim kendi bedenimi sevmeyerek geçirdiğim zamandan daha mı iyi? Tüm o zamanı siz geri alabilseydiniz ne yapardınız?

Bedeninizi sevmeyi öğrenmek, artık enerjinizi bedeninizden nefret ederek boşa sarf etmemek, bunun yerine, dünyayı değiştirmek için tüm zamanınızı kendinize geri vermek demektir. Elinizdeki kitap, *Bedeninizi Sevmek İçin 52 Yol*, bu yolda size yardım edecektir. Bu sayfalarda, bedenime sevgiyle yaklaşmanın, hasretini çektiğim mükemmellikten vazgeçmenin, gerçek açıklıklarımı doyurmanın ve yıllarca zorbalık ettiğim kendimi acımasız kızın sesinden kurtarmanın en sevdiğim yollarını sizinle paylaşıyorum. En önemlisi de, bu çalışmalar sadece bana yardımcı olmadı, aynı zamanda, çeşitli çalışmalarda bedenlerinden nefret etme noktasından bedenlerini sevmeye noktasına gelmelerine tanıklık edecek kadar şanslı olduğum birçok öğrenci için de hayatlarını değiştiren bir deneyim oldular.

Bedeninizle barışabilmeniz ve hatta onu sevmeyi öğrenebileceğinize inanmanızın size imkânsız gibi geldiğini biliyorum. Belki de bugüne dek kadar tüm yaşamınızı bedeninizin farklı olmasını dileyerek geçirdiniz ve şimdi tek bir küçük kitabın bunu değiştirmeyeceğini düşünüyorsunuzdur ancak değişim çalışmaya bağlıdır ve bir yerden başlamak zorundasınız. Size sunduğum bu- hayatınızı değiştirebilecek pratikler.

Fikir ve pratiklerin, ister kitabı açıp size cazip gelen bir bölümden başlayarak, ister başından sonuna kadar bitirerek ya da her seferinde tek bir çalışmayı sindirerek yani size ne iyi gelirse öyle keyfini çıkartın. Muhtemelen kitapta elli iki egzersiz olduğunu ve yılda da elli iki hafta olduğunu çoktan fark etmişsinizdir;

bu bir tesadüf değildir. Yıl boyunca her hafta tek bir bölümün tadına vararak tam bir yıl boyunca kendinize bedeninizi sevmeyi öğretmekte rehberlik edebilirsiniz. Buradaki pratiklerin bedeniniz hak ettiği arkadaşa dönüşme arayışınıza ilham verip desteklemesine izin verin. Buraya kadar gelmekle zaten çoktan yola çıktınız bile.



Değiştirebilirsin

Bir arkadaş bir keresinde bana “Bedeninle ilgili hissettiklerini öylesine değiştiremezsin. Doğru beslenmeyi ve daha hoş görünmeyi deneyebilirsin ve o zaman bedenini daha çok seversin ama sevmeye değer bir şey görmediğinde öylesine ortaya çıkıp bedenini sevmeye karar veremezsin.” dedi.

Sözleri çoğumuzun bu yolculuğa nerede başladığının mükemmel bir özetiydi; bu benim başladığım yer. Bedenimle ilgili hissettiklerimi değiştirmek; bedenimi en sevdiğim yedi yıllık kotumun içine girdiğinde, bedenimin planladığım sıkı spor ritmine uyum sağladığında, selülitim olmadan karnımın tok olduğunda sevmek anlamına geliyordu. Mükemmelliğe ulaşmış bedenime duyduğum sevgi sürekli olarak mızımızlanmaktan çok daha fazlasını hak ettiğini anladığım güne kadar ötelenmişti. “

Kasvetli bir öğleden sonra bir parkın bankında oturmuş çocukları izlerken bir şey fark ettim: O gün asla gelmeyecekti. Asla. Yıllar boyunca bedenim ve ben daima aç hissetmenin, zoraki egzersizlerin, rejim ve tıkınmanın sonu gelmez savaşımında takılıp kalmıştık. Loş ışığın gölgelediği yolda bir şey bana mutlu zayıflık safsatası için kendimi açlığa mahkum ettiğim lisedeki soğuk kışı hatırlatmıştı. Bedenimin incecik olduğu o buz gibi

günler umduğum coşku ve kişisel tatmini getirmemişti. Tersine, arkadaşlarımdan izole oluyor ve ölümcül deneyimi saklamak için dökümlü kıyafetler giyiyor, bir şekilde kemiklerime kadar yayılmış olan midemdeki açlık sancısını yok saymak için savaşıyordum: Istrap beni canlı canlı yiyordu.

Bu perişan günleri hatırlayıp gri gökyüzünün altında titrerken zayıf olmanın beni mutlu etmeyeceğini anladım. Bunu zaten denemiştım. Bedenim ne ölçüde olursa olsun zihnimde mutsuzsam, belki de problem bedenim değildi. Zihnimi sahip olduğuyula mutlu olması için eğitmem gerekiyordu.

Eğer bu size bir şekilde korkutucu geliyorsa –*elimdekiyle mutlu olmak istediğimden emin değilim* diye düşünüyorsanız– sizi duyan biliyorum. Ben de emin değildim. Siz de emin olmak zorunda değilsiniz. Bu kitabı elinize almanızı sağlayan ve üstesinden gelebileceğiniz iç ve dış engeller ne olursa olsun kendinize karşı daha nazik davranmaya sebep olan istek her neyse izin verin. Bunu çoktan anladınız. Rainer Maria Rilke’nin deyişiyile “Sadece yapmaya devam edin.”²

İyi haber şu: zihinlerimiz düşündüğümüzden çok daha fazla değişime açık. *Buda’nın Beyni* adlı kitabın yazarı Rick Hanson gibi psikologlar ve sinirbilimciler tarafından sürdürülen bir araştırma, düşüncelerimizi istediğimiz yönde değiştirerek zihnimizin işleyişini değiştirebildiğimizi gösterir. Sadece bir ya da iki kere değil; tekrar tekrar. Zaman ve sabır sayesinde, düşünce ve davranış kalıplarımız kendimiz için gerçekten istediklerimizi yansıtacak şekilde değişir. Bu sadece dış görünüşte olmayan gerçek mutluluktur.³

Bedeninizle ilgili hissettiklerinizi değiştirebilirsiniz. Bu bir gecede olmaz; daha çok küçük ama tekrarlı dokunuşlarla müm-

kün olur. San Francisco'dan hareket eden büyük bir konteyner gemisi yolculuğunu Tokyo ya da Sydney'de tamamlamak için ilerlerken rotasında hafif sapmalar yapar. Bu küçük değişimler uzun vadede büyük değişimler anlamına gelir.

Hayatınızda biri ya da bir şey hakkında hissettiklerinizi ne vakit değiştirdiniz? Bu değişim daha çok bilgilendiğinizde mi olurdu, yoksa bir dönüm noktası yaşadığınızda mı olurdu? Bir şeyler aydınlanma sonucu mu, yoksa yeni bir rutin yaratarak mı değişti sizde? Sonuç olarak kendinizle ilgili inançlarınız nasıl değişti? Hayatınız bundan nasıl istifade etti? Çok yıllar önce haftada bir kez günde sadece 20 dakika yoga yapmaya başladım ve kısa süre içinde bedenimin daha kuvvetli olduğunu ve dünyadaki zorluklara daha dirençli olduğumu fark ettim. Buna benzer bir deneyiminiz oldu mu? Hayatınızda bir inancı ya da kalıbı nasıl değiştirdiğinizi durup düşünün. Kendinize değişimi yapabildiğiniz bir şey olduğunu ve hatta bunda iyi olduğunuzu hatırlatın.

Kendinizi gördüğünüz hali değiştirmenin size nasıl hissettireceğini hayal edin. Olumsuz sesleri susturmak ve zihninize sizinle teşvik edici ve samimiyetle konuşmasını öğretmek nasıl olurdu? Hem hayatın engellerini hem de farkındalığını kabul etmek için sahip olacağınız çok daha fazla duygusal enerjiyi hissetmeye izin verin. Özgür bırakacağınız tüm bu ekstra enerji ve zamanla ne yapacağınızı hayal etmeye başlayın. Hayatınızda neler mümkün olurdu?



Sorgulayıcı Olun

Yatak odamın duvarında büyük renkli yazılmış bir hatırlatma notu var: “sorgulayıcı olun”. Arkadaşım Marissa sorgulayıcı olmayı sever. Sorgulayıcı olmayı benimsemenin insanlığa kalbini açmanın sihirli anahtarını bulmak gibi olduğunu söyler. Peşin hükümlü olduğunu hissettiğinde sorgulayıcı olmayı seçer. Yıllar boyunca evini derleyip toplamayı istemişti ama “bir kutu al ve içine 10 şey koy” gibi bir standart tavsiyeyi duymanın kendi içinde bulunan bir panik düğmesine bastığını anladı. *Ya bu mumluğa ihtiyacım olursa? Ya sonra buna sahip olmamaktan pişman olursam? Neden bu benim için çok zor? Herkesin bu zimbirtılardan kurtulması oldukça kolay görünüyor.* Yargılayıcı olmak yerine neden bu mumluğu ya da o mücevher kutusunu saklamak istediği ile ilgili sorgulayıcı birine dönüştüğünde ileride bir vakit mücevher kutusuna ihtiyacı olursa başka bir kutu bulacağına tam olarak güvenemediğini görebilirdi. “Sorgulayıcı biri olduğumda konunun eşyalarda ilgili olmadığını fark ettim; ihtiyaçlarımı karşılayabileceğime güvenebilmekle ilgiliydi. Sorgulamak nispeten dürüst ve mizahi bir yaklaşımla kedime karşı daha nazik olmamı sağladı. İçinde mücevher olmayan bir mücevher kutusuna sahip çıkmanın ne kadar komik olduğunu anlayabildim.”

Sorgulayıcı yanınızı şimdi keşfetmeyi deneyin. Şu anda elleriniz ne yapıyor? Ellerinizin bu kitabı nasıl tuttuklarını hissedin. Sıkı sıkı mı, hafifçe mi; güçlü mü, zayıf mı; sert mi, yumuşak mı; acıtıcı mı, belli belirsiz mi; sıcak mı, soğuk mu olduğuna dikkat edin. Yargılamadan ya da düzeltmeye çalışmadan ellerinizdeki hissin farkına varabiliyor musunuz? Samimi bir ilgiyle ellerinizi takip edin. Neyle meşguller? Ellerinizin nasıl hissettiğine dikkat edin, sonra zihninizin ellerinize nasıl tepki verdiğini sorgulayın. Zihniniz bir şeyi dönüştürmek ya da değiştirmek, farklı bir şey yapmak istiyor mu? Belki bu durum sizin için *“Daha çok nemlendirici kullanmalıyım”* veya *“Hemen manikür randevusu almak”* gibi yapılacak bir iş gündeme getirir. *“Ellerime bile özen gösteremediğime göre bana neler oluyor?”* gibi bir yargı bile ortaya çıkabilir. Durum böyleyse, dikkatinizdeki küçük bir değişimle zihninizin ne kadar kolay bir şekilde eleştirmeye ya da yapılacak listesi oluşturmaya koyulduğuna dikkat edin. Buradaki işiniz bu durumu ve aynı zamanda da zihninizin nasıl sorgulayıcı çalıştığını fark etmek.

Sorgulayıcı olmak, analitik olup kendinizi mikroskop altında camlar arasında ezilmiş bir su yosunu numunesi gibi incelemeniz anlamına gelmiyor. İşleri zorlaştırmaya hatta kendimize nispeten daha yakından baktığımızda ciddileşmeye dair bir eğilimiz vardır. Sorgulamak bizi daha çocuksu olmaya, detaylar kadar büyük resmi de görmeye istekli olmaya, daha ilgili, şüpheci ve zaman zaman da korkmaya sevk eder. Hiçbir şeyi düzeltmek zorunda değiliz, sadece izleyin. Duygularınızı, düşüncelerinizi, çay fincanınıza neden şimdi uzandığınızı, alışveriş arabanıza neden o yoğurdu koyup diğerini almadığınızı sorgulayın. Bunu yargılamadan yapıp yapamadığınıza bakın. Her olayı yüzünüzde