

Marian Rojas Estapé

**VİTAMİN İNSANIMIZI
BULABİLMEK**



**BEYAZ BAYKUŞ: 75
PSİKOLOJİ: 3**

MARIAN ROJAS ESTAPÉ / VİTAMİN İNSANIMIZI BULABİLMEK

Orijinal adı: Encuentra Tu Persona Vitamina

© Marian Rojas Estapé, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Özlem Küskü

Yayın Koordinatörü: Kaan Cumalıoğlu

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Çevirmen: Ezgi Şayan

Editör: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun

Beyaz Baykuş: Eylül 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN: 978-625-441-748-1

© Beyaz Baykuş

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42 - Faks: (0) 212 252 22 43

www.beyazbaykus.com

facebook.com/beyazbaykusyayinlari

twitter.com/beyazbaykusy

instagram.com/beyazbaykusyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



Destek Dukkan

Beyaz Baykuş Yayınları, Destek Yayınları'nın tescilli markasıdır.

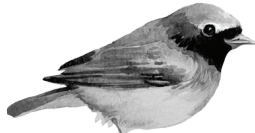


Uluslararası Çok Satanlar #1

Marian Rojas Estapé

VİTAMİN İNSANIMIZI BULABİLMEK

Çevirmen: **Ezgi Şayan**



*Ebeveynlerime, bana vitamin insanım olan eřim Jess'u
bulmamda yol gösterdikleri için.*

Oksitosinin saf halindeki dört ocuđuma.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	15
İLK GİRİŞ: OKSİTOSİN	17

OKSİTOSİN

1 SARILMA HORMONU	23
KORTİZOL, ESKİ BİR DOST	26
GÜNÜMÜZ HAYATI İNFLAMATUARDIR	29
HORMONLARIN DETERMİNİZMİNE HAYIR!	33
2 DUYGUSAL BAĞLAR.....	37
ÇOK DA VAGUS OLMAYAN BİR NERVUS.....	38
VAGAL TONUS AZALMASI NE DEMEKTİR?	40
ŞEFKAT SİNİRİ NASIL MODÜLE EDİLİR?	41
3 EMPATİ, BİR VİTAMİN MALZEMESİ	45
BİYOKİMYASAL BİR GÖSTERGE.....	45
ÇOK KORTİZOL, ÇOK TASA.	
AZ OKSİTOSİN, AZ GÜVEN	47
BİZİ ALARMA GEÇİREN NEDİR?.....	49

4	ERKEKLER: YÜKSEK TESTOSTERON SEVİYELERİ, DÜŞÜK OKSİTOSİN SEVİYELERİ.....	53
	CİNSEL İLİŞKİLER	53
	TESTOSTERON.....	55
	DUYGUSAL OLMAK MODAYA UYMUYOR.....	58
5	KADINLARDA NASIL OLUR?	61
	HEM AYNIYIZ HEM FARKLIYIZ	61
	GEBELİK, DOĞUM VE DOĞUM SONRASI.....	62
	BEBEKLERDE TEN TENE TEMASIN ÖNEMİ	65
	ANNENİN KOKUSU VE SESİ	69
6	DOKUNMAK HAYATTA KALMAK İÇİN GEREKLİDİR... 71	
	CİLT RESEPTÖRLERİ	71
	KÖTÜ FİZİKSEL TEMASI KABUL ETMEYİN	72
7	OKSİTOSİN BİZİ ŞAŞIRTMAYI ASLA BIRAKMAZ	77
	MICKEY MOUSE'UN DÖNÜŞÜMÜ. NEOTENİ.....	77
	İŞTE.....	79
	EVCİL HAYVANLARLA	84
	SARILMAYI SEVİYORUM	86
8	İNSANIN YALNIZ OLMASI İYİ BİR ŞEY DEĞİLDİR.....	89
	YALNIZ HİSSETMEKTEN UTANMAK.....	90
	SOSYAL ACI NEDİR?	91
	YALNIZLIKLA MÜCADELE ETME KILAVUZU	92

BAĞLANMA

9	BAĞLANMA NEDİR?	97
	İLK BAĞ	97
	BİR ZAMANLAR OLDUĞUMUZ ÇOCUK	100
	BAĞLILIK NEDİR?	101
	ÇOCUKLUKTA BAŞLAYAN DUYGUSAL BİR İLİŞKİ	104
	ÇAVUŞESKU VE ROMANYA'DAKİ YETİM HANELER.....	108
	TRAVMA	110
10	BİZİ SEVDİKLERİ GİBİ Mİ SEVİYORUZ?.....	113
	DUYGUSAL TEMELLER.....	113
	ÇOCUKLUKTA GÖRDÜKLERİMİZİ YETİŞKİN OLARAK ONAYLAMAK.....	114
11	EĞİTİMDEKİ YANLIŞ ANLAŞILMA.....	121
	AŞIRI KORUMACILIK MI, YOKSA MANİPÜLASYON MU?.....	123
	SAĞ HEMİSFER VE DUYGUSAL DÜNYA	125
	ANLAMAKTAN ZİYADE DAHA İYİ HİSSETMEK	128
	İLGİSİZ KALAN BİR BEBEK	129
	ÇOCUĞU FAZLA KORUMAK ONU ŞİMARTIR MI?.....	136
12	EN ÇOK ACI VEREN SUIİSTİMAL	139
	ERGENLİKTEN YETİŞKİNLİĞE	141
	STRANGE SITUATION	142
	GÜVENSİZ BAĞLANMA STİLLERİ	145

13 İZ BIRAKAN, İYİ İYİLEŞMEMİŞ YARALAR	
YA DA GÜVENSİZ BAĞLANMALAR NASIL İYİLEŞTİRİLİR?	165
DUYGUSAL YÖNETİM NEYE BAĞLIDIR?	166
VİTAMİN TERAPİM.....	167
ZORLU GEÇMİŞLERLE BAŞA ÇIKMAK.....	189
VİTAMİN HASTALARI	193
VİTAMİN MALZEMELERİ.....	194

HAZ VE AŞK

14 HAZ	199
ADINI BİLMİYORUM, SADECE SEVİŞTİK.....	199
AŞKSIZ SEKS, AŞK SEKSİ.....	201
SEVGİ, TEDAVİ VE ZAMAN EL ELE GİDER	206
GÜNDELİK SEKS DEPRESYONA	
NEDEN OLABİLİR Mİ?	207
İKİ YÖN: EROTİZM VE ANNELİK.....	208
TIKTOK, BEDEN VE KADIN.....	210
TINDER FENOMENİ.....	211
AŞKIN ALGORİTMASI	214
KADINDAKİ “KAYDEDİCİ”	215
İLK CİNSEL İLİŞKİ	216
PORNOGRAFI.....	221
15 AŞKTAN KONUŞALIM.....	227
İLK GÖRÜŞTE AŞK DİYE BİR ŞEY VAR MI?.....	227
AŞKIN GÖZÜNÜN KÖR OLDUĞU DOĞRU MU?.....	230

ÇOK HIZLI GİTMEKTEN SAKININ!.....	231
BEYİN DEVRELERİNE GÖRE AŞK	233
ÂŞIK OLDUĞUMUZDA BEYİNDE NE OLUR?.....	234
HORMONLAR VE... BAŞKA BİR ŞEY?.....	236
DOĞRU PARTNER NASIL BULUNUR?.....	238
16 İYİ SEÇMEK BİR BAŞARIDIR.....	241
SEÇİMİN DÖRT AŞAMASI	242
17 PİRAMİT TEORİSİ	251
PARTNER ARAMA KRİTERLERİ.....	251
HEPİMİZ KENDİ KRİTERLERİMİZİ BELİRLERİZ.....	253
HAYATTA BAŞIMIZA GELENLERİ ÇEKERİZ	254
YA BİRİNİN BİZE ÂŞIK OLMASI ZORSA?.....	257
BİR İLİŞKİYİ BOYKOT ETMENİN YOLLARI.....	259
NEDEN BİZE UYMAYAN BİRİNE ÂŞIK OLURUZ?	262
18 BİR İLİŞKİDE BAŞARI OLASILIĞI NASIL YÜKSELTİLİR?	265
YA BAŞKA BİRİNE ÂŞIK OLURSAM?	267
BİRLİKTELİĞİ YÜRÜTMEK İÇİN MALZEMELER.....	269
KORKULAN AYRILIK	273
19 AŞIRI DUYARLI KİŞİLİK	275
ADK NEDİR?	275
KARAKTERİSTİKLER VE ÖZELLİKLER.....	276
ERKEKLERDE DUYARLILIK	277
ADK'NİN ÇİFT İLİŞKİLERİ ÜZERİNDE ETKİSİ	279

TOKSİK KİŞİLER

20	TOKSİK KİŞİ NEDİR?	285
	TOKSİK KİŞİ BEDENİ VE ZİHNİ NASIL ETKİLER?	287
	ZARARLI BİR KİŞİYİ TANIMAK	289
	“EVRENSEL TOKSİK” ve “BİREYSEL TOKSİK”	292
21	KORTİZOLÜ AKTİVE EDEN İNSANLARIN ÖZELLİKLERİ	293
	BENCİL	293
	NEGATİF	294
	KISKANÇ	295
	MAĞDUR	295
	SOMURTKAN	296
	YARGILAYICI	296
	TENKİTÇİ	297
	MANİPÜLATİF	298
	BAĞIMLI	298
	PUT DRAMA IN YOUR LIFE	299
	SINIRDA KİŞİLİK BOZUKLUĞU	301
22	TOKSİK KİŞİLERİ İDARE ETMEYİ BİLMEK	305
	FAYDALI ARAÇLAR	305
	BİR KUCAKLAMA VE BİR PLAN	312
	YA TOKSİK OLAN SENSEN?	313
	YA TOKSİK KİŞİ EN YAKIN ÇEVRENDEYSE?	315
	EBEVEYN “SUIİSTİMALİNİN” ARDINDAKİ NEDİR?	316

DUYGUSAL OK, FAYDALI BİR FİKİR	320
TOKSİK EŞ	324
VİTAMİN İNSANLAR.....	329
TEŞEKKÜRLER	335
KAYNAKÇA.....	336
KİTAP ÖNERİLERİ.....	342
OKSİTOSİN	342
BAĞLANMA	342
HAZ VE AŞK.....	342
TOKSİK KİŞİLER	343

GİRİŞ

İnsan zihni beni daima büyülemiştir. Daha çocukken başlamıştı ilgimi çekmeye, zira davranış ve duygular dünyası beni cezp ederdi. Zihin ve beden bütünlüğünün önemini kavradıktan, beynin ve duygu dünyasının nasıl çalıştığını anladıktan sonra *İyimserlik: gerçeği gözlemlemenin şifalı yolu*'nu¹ kaleme aldım. İlk kitabım hayatımda bir dönüm noktası oldu. En başından beri o kitabı mı yoksa bu ellerinde tuttuğunu mu önce yayımlasam bilemedim. Bireysel öğrenme ve beyni anlamakla ilgili bir kitabın bu ikinciye odaklanabilmem için yararlı olacağını düşündüm.

Her birinin biyografisini merkez alan bilimsel tecrübe, düşünce ve görüşlerini aktarma deneyimi beni etkiledi ve bu sayede hayatın başka açalarına giriş yapmaya teşvik etti. Kilit bir düşünce hakkında yazmam gerektiğini fark ettim: Mutluluk, diğerleriyle bir araya gelme veya onlardan ayrılma becerimize bağlıdır.

Vitamin İnsanımızı Bulabilmek insan ilişkilerini konu alır. İnsan olarak birlikte yaşamak, birbirimize bağlanmak, iletişim kurmak ve birbirimizi sevmek için tasarlandık. Bizler sosyal varlıklarız, yani doğamız gereği başkalarıyla ilişki kurmamız gereklidir.

İlişkilerin en iyilerinde dahi hatalar vardır, bu yüzden eğer bu hatalarla başa çıkmayı bilmiyorsak acı çekme sebebimiz olabilirler. Neden hep karmaşık ve acı verici ikili ilişkileri olan insanlar vardır? Bağlanma ve ilişki söyledikleri kadar önemli

1 *İyimserlik: gerçeği gözlemlemenin şifalı yolu*, orijinal adıyla *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Yayınevi: Havsala Yayınları, Çevirmen: Ayşe Akyüz, Basım Yılı: 2021. (ç.n.)

mi? Neden bazıları diğerlerinden daha özgüvenlidir? Güven, bağlanma ve sevginin arkasında biyokimyasal bir “şey” var mı? Çocuklarımıza verdiğimiz eğitim gelecekte hangi partneri seçeceklerini etkiler mi? İnsanlarla nasıl ilişki kurarız? Bazı zamanlar neden bize böylesine çok acı çektiriyorlar? Neden kimi bireylerle çabucak anlaşırken, kimilerine karşı daha ilk andan itibaren antipati ya da güvensizlik duyarız? Toksik bir ilişki nasıl idare edilir? Doğru partner nasıl bulunur?

Pandemi döneminde bu konunun bilincine vardık. Aslında, Covid etkilerinin psikolojik dalgasının başlıca faktörü eve kapanmaktı: Diğer insanlarla ilişki kuramamak, birbirimize dokunamamak ya da sarılamamak, maskelerin ardından yüzleri, yüz ifadelerini ve duyguları görememek ve çevremizdeki insanlarla bir arada bulunmaktan keyif almayı bırakmak bizlere oldukça fazla zarar verdi. İşte bu yüzden, bu kitapta insan ilişkilerinin bizi nasıl güçlendirdiğini ya da nasıl zayıflattığını ve de kendimizi savunmasız hissettirdiğini anlamının önemini vurgulamak istiyorum. Yaşam kalitemiz büyük oranda nasıl ilişki kurduğumuz, nasıl sevebildiğimiz ve başkalarından nasıl sevgi gördüğümüze bağlıdır.

Daima ilgi çekici olan soruları cevaplamaya çalışacağım. Neden bazen birine güvenir ama diğerlerine güvenmeyiz? Dost canlısı bulduğumuz birini gördüğümüzde beyinde ne devreye girer? Bizde anksiyete ya da huzursuzluğa sebep olan birinin karşısındaiken bedende ne gibi değişiklikler olur?

Bunlar yanıtlamaya niyetlendiğim sorulardan bazıları olacak. Bu engin ve görüşlerle dolu bir alan, her biyografi kendine has, fakat ilk kitapta da üzerinde durduğum gibi, **anlamak rahatlamaktır**. Birbirimizi insan olarak anlamak büyük ölçüde rahatlama sağlar. Kişi kendini anladığında ve kabul ettiğinde, kendinin en iyi versiyonu olma yolunda yaralarını ve travmaları