



ARTIK SARILMADA PARAYLA

Orhan Veli o ünlü dizeleri yazdığından beri değişen çok bir şey yok. Hava, bulut, dere, tepe hâlâ bedava. Ama gittikçe yalnızlaşan insanın en büyük ihtiyaçlarından biri olan sarılmak artık parayla.

Yazı ve röportaj Yaprak Aras

Jackie Samuel, 29 yaşında. Üniversitede bilişsel bilim eğitimi almış. Halen Rochester'da sosyal hizmetler master'ı yapıyor. Okul ve çalışmalarından fırsat bulduğunda ise yeni işini icra ediyor: Saatte 60 dolar karşılığında insanlara sarılmak. Samuel'in "buluşma ve sarılıp sokulma merkezi" olarak tanımladığı mekanın adı, The Snuggery. İsmi, İngilizce "snuggle" etmek, yani sarılıp yatmak, sokulmak, sarmalamaktan geliyor. Samuel, günlük hayatında fiziki temastan mahrum yaşayanların imdadına yetişmek için kurmuş Snuggery'yi. Fiziksel temasın iyileştirici gücüne inanıyor. "İnsanlara sarılarak dünyayı daha hoşgörülü bir yere dönüştürmek istiyorum" diyor. Samuel, gittikçe yalnızlaşan insanların sarılma ihtiyacından işkolu yaratan ilk kişi belki de. Ama bu konuya uzun zamandır çok insan kafa patlatıyor. Hiç tanışmayan kişilerin buluşup birbirlerine sarıldıkları Cuddle party'ler yaygınlaşıyor. Birkaç yıl önce bütün dünyada popülerleşen ve hatta Türkiye'de de takipçileri oluşan Free Hug hareketini hatırlarsınız. Juan Mann takma adlı Avustralyalı gönüllünün başlattığı kampanyanın mottosu basitti: "Bazen tek ihtiyacımız olan şey, kucaklaşmaktır." İnsanlar ellerinde "Sarılmak bedava" yazan dövizlerle halka açık yerlerde bekliyor, isteyenleri karşılıksız; yalnızca onları iyi hissettirmek için kucaklıyordu.

Aslında Samuel de "kariyerine" bedava sarılmalarla başlamış. Ama çevreden aldığı tepkiler yüzünden işi paralı hale getirmiş: "Bedava kucaklaşma hareketi başladığında semtimizdeki altıveriş merkezine gittim ve gelip geçene sarılmaya çalıştım. Ama güvenlik beni, insanları korkuttuğum gerekçesiyle dışarı attı. Ben de sokağa çıktım ve bir dolar karşılığında insanları kucaklamaya başladım. Herkese çok komik geldi. Epeyce para kazandım ve bunun üzerine düşünmeye başladım."

Samuel, Snuggery'yi hem yaşadığı bu olaydan, hem de seyahatlerinden etkilenerek kurmuş. "ABD dışındaki ülkelerde insanlar bana ve oğluma çok daha rahat dokunuyor. Özellikle Güney Etiyopya'yı gezerken bazı yerlilerin oğlumla ilgili meraklarını gidermek için ona dokunduklarını, saçıyla oynadıklarını, kucaklarına aldıklarını hatırlıyorum. Onların bu tavrı bana çok içten ve eğlenceli geldi. Dokunabilme rahatlığı, benim kültürümde alışmadığım ama hayatımda olmasını istediğim bir şeydi." Samuel heyecanlı Snuggery'nin temellerini atarken, ailesi ve arkadaşları dalga geçtiğini sanmış. "Erkek kardeşimin hiç hoşuna gitmedi. Annem çok endişelendi. Bir tek babam destekledi. Ama şimdi hem arkadaşlarım hem de ailem yeni işimi kabullendiler ve bana destek oluyorlar."

Müşterileri, yalnız erkekler

Snuggery'deki sıradan bir sokulup kucaklaşma seansını şöyle anlatıyor Samuel: "Müşteri geliyor. Önce tanışıp konuşuyor, rahatlamak için birbirimizi tanıyoruz. Ardından üzerine pijama veya rahat bir şeyler giyiyor. Sonra da ortalama bir saat, farklı pozisyonlarda birbirimize sarılıyoruz. Genelde doğaçlama bir şekilde hareket ediyorum. Arada, cinsel yönden istemsiz şekilde uyanıklar da olabiliyor. Bu çok normal, rahatsız olacak bir şey yok."

Samuel'in müşterileri genelde erkeklerden oluşuyor. "Yaş ortalaması 30'la 82 arasında değişiyor. Yaşlı erkeklerin çoğu boşanmış veya karılarını kaybetmişler. Gençler ise genelde sevgililerinden ayrılmış erkekler. Evli ama karılarıyla fiziksel temas kuramayan erkeklerin sayısı da az değil. Ama tabii ki yalnızca bu saydıklarımın değil, herkesin temasa, sarılmaya ihtiyacı var." Esas sonrasında müşterilerinin gevşemiş ve rahatlamış hissettiklerini anlatıyor Samuel. "Genelde stresli ve endişeli geliyorlar ama seanstan çıkınca mutlu olduklarını gözlemliyorum. Çünkü insan

teması hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok faydalı. Bir kere dokunma, kortizol seviyelerini düşürüyor. Kortizol, stres hormonudur. Azaldığında insan rahatlamış, sakin ve gevşemiş hissediyor. Kortizol seviyesi yüksekken bağışıklık sistemi de zayıflar. O yüzden temas sayesinde vücut sistemleri de güçlenir. Fiziksel temas ayrıca oksitosin ve serotonin seviyelerini de yükseltir."

Samuel ilk kez gelen müşterileriyle sarılma seansına, kaşık pozisyonunda başladığını söylüyor: "Belli bir noktada bacaklarımız birbirine sarılı halde, yüz yüze de geliyoruz. Birbirine bakmak daha yakın ve samimi hissettirebiliyor. Sokulma pozisyonlarının referansını Cuddle Sutra adlı kitaptan alıyorum." Bahsettiği kitap, masaj terapisti Rob Grader tarafından yazılmış sokulma rehberi. Grader, sarılıp sokulmanın, insanları mum ışığında yenen bir yemekten ya da seksten daha fazla yakınlaştırdığını iddia ediyor. Basit bir kucaklaşmanın güçlü bağlar oluşturacağını anlatıyor ve yatakta ve kanepede uygulanabilecek 50 farklı sokulma çeşidini tanıtıyor.

Türkiye'de çok mu farklı?

Davranış Bilimleri Enstitüsü, Yetişkin ve Aile Psikolojik Danışmanlık Merkezinden uzman klinik psikolog Asena Yurtsever, sarılmanın ve dokunmanın önemini altını çiziyor. "Bunu anlamak için bebeklik çağına odaklanmak gerekir. Bebek sevildiğini ve korunduğunu annesi ona sarıldığında, dokunduğunda anlar ve aynı şekilde karşılık verir. Dokunmak önemlidir çünkü çocuk için ten ve dokunma duygusu, benlik kavramının gelişiminde temel rol oynar. Şöyle ki, dokunma duygusal tutma, anlamlandırma, karşılıklılık, birey olma, cinsellik, enerji yüklenme gibi işlevlerin temelindedir. Yetişkin hayatımızda ait olma, sevmek, güven ve duygusal yakınlık gibi en temel ihtiyaçlarımız sosyal ve kişisel sebeplerle karşılanmadığında, yalnızlık, depresyon ve anlamsızlık da peşi sıra gelecektir." Yurtsever, bu yalnızlıkla yaşarken sarılmaya para verir hale gelmeyi ise üzücü ama mümkün buluyor.

İletişim uzmanı Levent Erden bu yeni olguyu, gelişen teknolojiyle gelen yalnızlaşmaya bağlıyor. "İnsanların birbirleriyle ilişkileri ölüyor. Bizim bildiğimiz anlamdaki sosyallikler bitiyor artık. Şimdi tekil sosyallik var. Ve insanların temas ihtiyacı da artık parayla giderilebiliyor işte. Bunun ticarileşmesi gayet Amerikan ama asıl görülmesi gereken, bunun nereden ortaya çıktığı. Esas sorun bu: Dibine kadar ve çok yalnızlık. Diğer taraftan Türkiye'ye bakarsak da çok farklı bir şey görmüyoruz. İnsanlar sabah kalkıp Twitter'ı açıyor, "Günaydın" yazıyor. "İyi akşamlar" diyor. Çok insani ama karşılığında kimse olmadığı için bunları boşluğa atıyorlar." ◆

Kalp krizi riskini azaltıyor

Dokunma ve sarılmanın faydaları saymakla bitmiyor. Öncelikle sarılmak, oksitosin adlı hormonun salgılanmasını sağlıyor. Oksitosin, iyi hissetme hormonu olarak biliniyor. Sarılmak, spor sonrası veya çikolata yendiğinde salgılanan endorfin hormonunu da tetikliyor. Kucaklama ve sokulma esnasında dopamin de salgılanıyor. Bu da cinsel isteği artıran heyecan hormonu. Fiziksel temas ayrıca stresi azaltıyor. Sarılma, kucaklama ve öpüşme ile oksitosin seviyeleri artıyor, kan basıncı düşüyor ve kalp krizi riski azalıyor. Sarılma elbette duygusal bağlılık için de önemli bir faktör. Anne-çocuk ilişkisini güçlendiren fiziksel temasın eksikliğinde, psikolojik gelişim eksiklikleri gözlemlenebiliyor. Ve son olarak sarılmak, çiftlerin ilişkilerinin gelişmesine de etki ediyor. Kelimelerin yetmediği durumlarda fiziksel temas ilişkisi daha da güçlendirebiliyor.