

“mutluluk kalan bir misafir değildir”



Ayça Derin Karabulut

*** Öncelikle tebrikler. İlk kitabınız Pembe Fili Düşünme çıktı. Nasıl bir his kitabınızı**

raflarda görmek, imza günlerinde bulunmak, okuyucuyla buluşmak...
Çok teşekkür ederim. Tahmin ettiğimden çok daha güzel bir his. Arada kitabelerine gidip rafta kitapları seyrediyorum, hatta bazen gidip seviyorum. Beni gören satış elemanları kim bilir ne düşünüyor. Çok da tuhaf bir his... Kitabımı okuyan çoğu kişi beni sokakta görse tanımaz ama benimle ilgili çok mahrem şeyler biliyor. Geçenlerde bir kitapçıdayım, almışım elime kitabımı sayfalarını çeviriyordum, yanıma biri geldi, “Yeni okudum. Çok güzel bir kitap bence hiç düşünmeden almalısınız.” dedi. “Çok teşekkürler,” diyebildim sadece, ağızından o kadarı çıkabildi. “Siz benim kendimi ne sıklıkta aptal hissettiğimi biliyorsunuz!” diyemedim. İmza günlerinin de farklı bir tadı var, oraya sizin için geliyorlar. Bu çok onur verici. O yüzden herkese mümkün olduğunca teşekkür etmeye ve gelen herkesle ayrı ayrı sohbet etmeye çalışıyorum.

*** Kitabı ne kadar sürede yazdınız? Yazma süreciniz nasıl geçti?**

Üç sene diyeceğim abartıyorum sanacaksınız belki. Ama tabii işin aslı şu: üç senede üç kitap yazdım. İçimdeki başdenetmen yazdıklarımın ikisini yeterince beğenmedi, o yüzden onları kimselere göstermedim. Pembe Fili Düşünme’yi aşağı yukarı bir senede yazdım. Her gün yazdım mı? Hayır. Aylarca yazamadığım oldu. “Gücünün yetmeyeceği yükleri sırtlanma,” diyen bir memnuniyetsiz ama masum bir ses eşliğinde yazdım çoğu zaman. Masum diyorum çünkü biliyorum ki beni, beğenilmeme korkusundan hırpaladı. Elbette çok keyif aldığım anlar da oldu yazım sürecinde. Bilhassa da gözümde büyüyen, düğüm gördüğüm cümleler çözüldükçe ve etrafımdaki her şeyi unutacak kadar yazdıklarımın içine girdikçe...

*** Siz de psikologsunuz ve kitabınızda kendi başınıza gelmiş ya da geçmiş, yaşadığınız olayları paylaşıyorsunuz. Bence kitap bu yüzden birkaç adım önde. Çünkü “bilen” bir psikologtan dinlemek, “yaşamış” bir psikologtan dinlemek kadar samimi değil. Biraz kitabın gelişim sürecinden ve ne anlattığından bahsedermisiniz?**

Eğer satırlardan okura samimiyet geçiyorsa daha ne isterim! Her bölümde farklı bir konuyu ele almaya çalıştım. Kitabımın keşfetmeye niyet ettiklerini iki soruyla özetleyebilirim: “Senin için önemli olan o şey(ler) yaparken sana rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerine yer açmaya gönüllü müsün?” ve “Acı misafirliğe geldiğinde kendine nasıl destek çıkabilirsin?” Pembe Fili Düşünme’nin temelinde Kabul ve Kararlılık Terapisi, Şefkat Odaklı Terapi ve Öz-Şefkatli Farkındalık yatıyor. Teoriler mümkün olduğu kadar anlaşılır olsun diye, deneyimlerimi ve öğrendiklerimi paylaştığım hikayelerden yola çıktım.

*** Bu bir kişisel gelişim kitabı değil, kişisel kabul kitabı diyorsunuz. Bu ne demek? Kişisel gelişim kitaplarından farkı nedir?**
Kişisel gelişim kategorisi altında piyasaya sunulan kitapların birçoğunda yazarın bilirkışı, okuyanın da öğrenci olduğu bir hiyerarşi var. Ben böyle bir hiyerarşi olmamasına niyet ettim. Kimsenin geçmişini, öğrendiklerini göz ardı ederek ezberle nasihatler vermek istemedim. Bu kitabı kimseyi değiştirmek için yazmadım, aksine bunca şeye rağmen hayatta olmamızı kutlamak için yazdım. Bir zamanlar işimize yaradığı için, bizi güvende tuttuğu için hâlâ sürdürdüğümüz davranışları anlamak, yeni davranışlarda bulunmak istersek kendimize nasıl destek olabileceğimizi araştırmak için yazdım.

*** Öz-şefkat çalışıyorsunuz. Bundan kitabın sonlarına doğru bahsediyorsunuz ancak kısaca bize de özetler misiniz?**

Nedir öz-şefkat?

Öz-şefkat üç şeyi içerir. Bunlardan birincisi öz-nezakettir. İnsanların çoğu kendine diğer insanlara davrandığından daha sert davranır. Öz-nezaket kendimize, tıpkı çok sevdiğimiz birine yaklaşacağımız şekilde, iyilik, sevgi ve destekle yaklaşmamız demektir. İkinci bileşen ortak insanlık hissiyatıdır. Sıkıntı çektiğimiz veya bir şeylerin ters gittiğini düşündüğümüz çoğu zaman sanki herkesin hayatı mükemmelmış de yalnızca biz acı çekiyormuş gibi yalnızlaştırıcı bir tutum içine çekilebiliriz. Öz-şefkatle, kendi acımızı, hayatın, insan olmanın bir parçası olarak görürüz. Son derece önemli bir diğer bileşen de mindfulness, yani bilinçli farkındalıktır. Acımıza şefkatle karşılık vermek için önce acı çektiğimizi fark etmemiz gerekir.

*** Aslında herkese yetecek kadar sevgi ve şefkat doluyken neden bunu en çok kendimizden esirgiyoruz?**

Sorunuza bir soruyla cevap vermek istiyorum. Düşünün ki bu söyleşiden sonra sihirli bir şeyler olacak ve bir daha kendinizi asla yargılayamayacaksınız. Bir daha kendinizi hiçbir zaman eleştiremeyeceksiniz. Hem de hiçbir konu hakkında! En büyük korkunuz ne olurdu? Mesela ben kendimi geliştirmekten vazgeçeceğimden, hatalarımı göremeyeceğimden ve sonunda da yalnız kalacağım korkuyordum. Sizin en büyük korkunuz ne olurdu?

*** Kitapta ağırlıklı olarak bir kabul meselesi var. Korkumuzu, acımızı, kötü yanlarımızı, iyi yanlarımızı, paniğimizi, yasımızı, her şeyi kabul edince mi geliyor mutluluk?**

Ben öyle bir şey vademedim (gülüyor). Mutluluk çok yüklü bir kelime. Eğer mutluluğu “kendini iyi hissetmek” anlamında kullanıyorsanız, emin olabilirsiniz ki mutluluk hiçbir zaman gelen ve kalan bir misafir olamaz. Zira her duygunun bir vadesi vardır. Ama eğer mutluluğu, anlamlı, tatmin edici bir hayata atıf yapmak için kullanıyorsanız, işte bunun üzerine çalışabiliriz. Evet, acısıyla tatlısıyla dolu, anlamlı ve zengin bir hayat yaşamak istiyorsak hareket alanımızın, seçeneklerimizin sınırlı olduğu kafesten çıkmalıyız. Kabul bizi kafesten çıkaracak bir tutumdur. Çünkü bizi o kafese hapseden dirençtir. Direnç, deneyimimizin olan şeyden farklı olmasının gerektiğine inandığımızda verdiğimiz mücadeledir.

*** Savaşmaktan ya da pes etmekten bahsetmiyorsunuz. Savaş alanından çekilmekten bahsediyorsunuz. Bunu başarabilmemiz için ilk adım nedir? Nerden başlamalıyız?**

Savaşığımızı fark etmek! Acı hissettiğimizde, rahatsız edici bir düşünce zihnimize düştüğünde, bize zarar vereceğine inanıyor olduğumuzdan zahir, içgüdüsel olarak kendimizi korumaya başlıyoruz. Savaşarak veya kaçarak. Mindfulness becerileri var olana direndiğimiz anları fark etmemiz konusunda bize yardımcı olur. Deneyimlediklerimizle savaşmaktansa gökyüzünde süzülen bulutları seyrederek gibi o an deneyimlediklerimizin yargısızca gelişini ve gidişini izleyebiliriz. Dikkatimizi genişletip, odak noktamızı kontrol edilemez kontrol etmekten aldığımız zaman şu anın farklı boyutlarını da fark edebiliriz. Böylece daha iyi kararlar verebilir, daha etkili, daha işe yarar davranışlarda bulunabiliriz.

*** Sizin kendinize sık sık tekrarladığınız cümle nedir? Mesela bir burukluk anında, sinir anında, hüznün anında... Ne dersiniz içinizdeki Zeynep’e?**

“Şu an zor bir an, kendime nasıl destek çıkabilirim?”

İnsanların çoğu kendine diğer insanlara davrandığından daha sert davranır.

