

# DEPRESYON BİR BEDEL

Gülben Ergen bu hafta "Pembe Fili Düşünme" adlı kitabıyla en çok satanlar listesine giren uzman psikolog Zeynep Selvili Çarmıklı ile bir araya geldi.

Zeynep  
Selvili  
Çarmıklı

■ Çarmıklı röportajda şöyle dedi: "Depresyon, üzüntü duygusunu yaşamamak için ödediğimiz bir bedel. Duygularımızı olduğu gibi deneyimlemeye gönüllü olmadığımızda, şu ankinden farklı olmaları için çabalıyoruz. Zihnimiz direnmeye başlıyor." ■ 6'da

# PK

# NLA ZEM IDI

GÜLBEN  
ERGEN

ZEYNEP SELVİLİ ÇARMIKLI  
PEMBE  
FİLİ  
DÜŞÜN-  
ME

Yayınlanıyor





# KABUL EDERSEN HAFİFLERSİN

Gülben Ergen bu hafta "Pembe Fili Düşünme" adlı kitabıyla en çok satanlar listesine giren uzman psikolog Zeynep Selvili Çarmıklı ile bir araya geldi ve kitabın detaylarını konuştu.

■ Zeynep Hanım, psikolojinin hangi dalıyla ilgileniyorsunuz?

- Uzman psikologum. Üniversitede çift anadal yaptım. Psikoloji ve sinema okudum. Daha sonra da uygulamalı psikoloji alanında yüksek lisans yaptım. Aynı zamanda uluslararası sertifikalı öz-şefkatli farkındalık eğitmeniyim. Bahçeşehir Üniversitesi'nde 8 hafta süren öz-şefkatli farkındalık eğitimi veriyorum. Şimdiye kadar birebir çalışmalar da yapıyordum ama grup çalışmalarını ben daha çok cezbediyordum.

■ Çağımızın en büyük sorunlarından biri kendimize karşı şefkatli olmamız mı?

- Evet, en büyük sorunlardan biri. Yalnız burada vurgulamak istediğim bir nokta var: Ben şefkati bir duygu, bir his olarak tanımlamaktan yana değilim. Öz-şefkat bir davranıştır, eylemdir. Hissedilen acının iyileşmesiyle ilgili bir şey yapma motivasyonunu içerir. Acı çekerken aktif olarak kendimizi yatıştırmayı ve rahatlatmayı içerir, sıkıntı içindeyken kendimize yardımcı olmak için gerekeni yapmamızı sağlar. Bu bilgi çok önemli zira çoğu insan, "Ben kendimi sevmiyorum ki, kendime karşı nasıl şefkatli olabilirim?" diye yakınıyor. Halbuki öz-şefkat eğitiminin amacı belli duyguları içimizde uyandırmaktan veya insanlara kendilerini "sevme"yi öğretmekten ziyade, geçirdikleri sorunları fark etmelerini ve bu zor anlarda kendilerine bakım vermeye niyet etmeyi öğretmek. Önemli olan sevgi dolu olmaya, şefkatli olmaya, nazik olmaya niyet etmek. Niyet, duygulardan daha önemli. Zamanla duygular da niyeti takip edebilir.

■ Sözleşmelerini önemsiyor musunuz?

- Ben sözün kendisine inanıyorum. Sözün değerli olduğuna inanıyorum. Birine "Kolay gelsin," demenin teşvik edici gücüne, dertli bir dostuma kulak verip ona "Acım anlıyorum, yanımdayım," demenin yatıştırıcı rolüne, insan ilişkilerinde sorunları konuşmanın, söze dökmenin iletişimi kolaylaştıracağına inanıyorum. Ne griptir ki sevdiğimiz kişilerle iletişim kurarken başvurduğumuz tüm o anlayışlı, güzel sözler, kendimizle ilişki kurarken aklımızdan uçup gidiyor. İç kendimize geldiğinde sözlerimiz çok sert ve kesin yargılı olabiliyor. Özellikle sözleri, kelimeleri kullanan meditasyonlar kendimizle aramızızı düzeltmek için çok önemli.

■ Şükretmek de iyi gelen bir şeydir değil mi?

- Şahsen şükretmek benim kalbimi açıyor. Hayatımı şekillendiren irili ufaklı tüm olayları teker teker fark etmemi sağlıyor. Şükretmenin insana iyi gelen bir şey olduğuna dair birçok bilimsel araştırma var. Böylece insan hayatın kendisine sunduğu güzel şeylerin değerini biliyor. Yaşam adeta bitter çikolata gibi. Hem acı hem tatlı. Zihnimiz hayatta kalmak için tasarlandığı için sürekli tehdit arayan bir yapıya sahip. Bizi korumak için korkutuyor, tedirgin oluyor, dertleniyor. Hayatın iyi yanlarından çok sorunlara yönelebiliyor. Halbuki hayatı dolu dolu yaşamak için zor ve rahatsız edici duygulara yer açmayı öğrenmek kadar bizi mutlu eden duygu ve deneyimlere yer açmayı da öğrenmeliyiz.

■ Kitabı alan okurlarınızın en çok hangi bölümü paylaştığını gözlemlediniz?

- Çoğu kişi "Mücadele vermek ağır, kabul etmek hafiftir," cümlesinin



kalbimi koydum...

Gülben ERGEN

gulbenergen@hurriyet.com.tr

*Nasıl güzel, nasıl naif ve nasıl da bilgili bir kadın var karşınızda. Bir o kadar da mütevazı ve sıcak. Zeynep Selvili Çarmıklı ile tahsilini yaptığı, okuduğu, öğrendiği tüm güzellikleri paylaştığı "Pembe Fili Düşünme" adlı kitabını konuşmak için buluştuk. "Pembe Fili Düşünme" çağımızda sık rastlanan panik atak hastalığını, hayatta eksik olan, sorgulamadığımız ya da yanlış isimlendirdiğimiz birçok duygumuzu anlatıyor...*

altını çizmiş. Biz zihnimize "Düşünme, başka şeylere odaklan" gibi komutlar verdiğimiz zaman zihnimiz bocalıyor. Düşünmememiz gereken şeyi daha fazla düşünmeye başlıyor. Küçük yaştan itibaren, duygu ve düşüncelerin kontrolümüzde olduğu, hissedip düşündüklerimizden hoşlanmıyorsak onlardan kurtulmamız veya uzak durabilmemizin mümkün olduğu mesajlarıyla büyüdük.

"Düşünmemeye çalış"larla, "takma kafanı"larla, "korkma evladım"larla büyüdük. Oysa duygularımızın ve düşüncelerimizin üzerinde sandığımız kadar kontrol sahibi değiliz. Sanırım bu paradoksal durumdan ilk Dostoyevski bahsediyor, 1800'ü yılların sonlarına doğru. Diyor ki, "Kendinizi bir kutup aynası düşünmemeye zorladığımızda, o lanet şeyin her dakika aklınıza geldiğini göreceksiniz". Sonra Daniel Wegner adında bir sosyal psikolog Dostoyevski'nin izinden gidiyor ve 1980'li yılların sonlarına doğru, düşünceyi bastırma üzerine araştırmalar yapmaya başlıyor.

Bir araştırmasında katılımcılarını iki gruba ayırıyor ve gruplardan birine beş dakika boyunca beyaz bir ayı düşünmemelerini, düşündükleri anda önlerinde duran masanın üzerindeki zile basmalarını söylüyor. Ve bir de bakıyor ki dakikada en az bir kez zil çalmaya başlıyor. Kitabının adı da bu yüzden "Pembe Fili Düşünme". Kutup ayısı, beyaz ayı, pembe fil... Bunların hepsi aslında aynı şeye işaret ediyor aslında: Bize rahatsızlık veren, acı veren içsel deneyimlerimizi bastırarak, bunlardan kaçmak, kaçınmak işe

yaramıyor. Acıdan kaçayım derken hayatı kaçırmaya başlayabiliyoruz.

## KELİMELEİN GÜCÜNE İNANIRIM

■ Acıdan kaçmaya çalışmak yanlış mı?

- Yerine göre. Kaçılacak acı var, kaçılmayacak acı var. Dış hekimin koltuğunda oturuyorsanız anesteziyle o acıdan kaçabilirsiniz. Fakat iç dünyamızdaki sorunlara gelince işin rengi değişir. İç dünyamızdaki sorunları dış dünyamızdaki sorunlar için kullandığımız yöntemlerle çözmeye çalışıyoruz. Ama iç dünyamızda, aşk ilişkilerinde sıkça denediği gibi, kaçan kovalanıyor. Kitabım "Pembe Fili Düşünme"de kabul etmek alternatifinden bahsediyorum. Kabullemek değil, kabul etmek.

"Kabullenmek" fiili pasif geliyor bana. Halbuki kabul etmek çok aktif ve cesaret gerektiren bir şey. Çünkü bir şeyi kabul ettiğin zaman acıya yüzünü dönüyorsun. Acıyı bir misafir gibi şefkatle ağırlıyorsun. Savaşmayı bırakıyorsun. Savaşmayı bıraktığın, "Senin için önemli olan o şeyi yaparken, senin için önemli olan o yolda yürürken sana rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerine yer açabilir misin?" sorusuna "Açabilirim" diye yanıt verebiliyorsun.

■ Kelimelerin gücüne inanır mısınız?

- Artık inanıyorum. Bir meditasyon var, ismi sevgi dolu nezaket (metta) meditasyonu. Kendimize iyi dileklerde bulunduğumuz bir meditasyon. Mesela "dilerim mutlu olurum", "dilerim huzurlu olurum" gibi sözler, iyi dilekler armağan ediyoruz kendimize. Aslında biz bunu günlük hayatta çok sık yapıyoruz. "Allah'a emanet ol, kendine iyi bak" gibi... Sevdiklerimize iyi dileklerde bulunabiliyoruz. Ama bunları kendimize söylemiyoruz. Bu meditasyonu ilk yaptığım zaman bana çok saçma gelmişti. Meditasyon öğretenime bu kayımdan bahsettim. O da bana, "Vücudun daha önce hiç yaralandı mı?" diye sordu. "Evet" dedim, "Dizimde ödem olmuştu"...

"İyileşmesi ne kadar sürdü" dedi. "3 ay" dedim. "Peki, biri seni hiç kelimeleyle yaraladı mı" diye sordu. "Saymakla bitmez" diye cevap verdim. "Onun iyileşmesi ne kadar sürdü" diye sordu. O an tüyerim diken diken oldu. Çünkü seneler önce söylenen bazı şeylerin hâlâ nasıl da canımı yaktığını fark ettim. Kelimeler o kadar güçlü ki, hem yaralayıcı hem de iyileştirici olabiliyor.

■ Nasıl iyileşecek yalar?

- Öz-şefkatini yardımcı olabileceğine inanıyorum. Biz sosyal varlıklarız. Bu nedenle de acılarımızın çoğu, ilişkilerde ortaya çıkıyor. Ve doğrusu, bazen de ancak ilişkilerde çözülüyor. Bizim için önemli olan bazı ilişkilerde çok temel bazı ihtiyaçlarımız karşılanmamış olabilir. İhtiyaçlarımız karşılanmaması istediğimiz insanlar bize ihtiyacımız olanı veremeyebiliyorlar... Ve bu elbette canımızı çok yakıyor.

Kendimize böylesine bir acıyı yaşadığımız için şefkatle yaklaşabilir miyiz? Belki başka birinden iyilik veya anlayış beklediniz, belki sevimli beklediniz ama o kişi o ya da bu sebeplerden dolayı size ihtiyaçlarınızı veremedi. Belki de görülme, saygı duyulma, sevimli ihtiyacımızın karşılanmadığını fark ettiniz...

Bütün ihtiyaçlarınızı kendi kendimize karşılayamayız. Ama çevremizdekilerin ihtiyaç duyduğumuz yanıtı bulamadığımızda kendimize dönmeyi, kendimize nazikçe ilgi ve şefkat göstermeyi öğrenebiliriz.



Zeynep Selvili Çarmıklı

Fotografier: Murat ŞAKA

## DUYGULARINLA SAVAŞA GİRERSEN BEDENİN DÜŞMANIN OLUR

■ Psikoloji öğrencisiyken kalp krizi geçiriyordum diye hastaneye gitmişsiniz ve panik atak teşhisi konmuş...

- Evet. Amerika'da öğrencilik yıllarımda ilk kez yaşadığım bir şeydi. Kalp krizi geçirdiğimi düşündüm. Megerse panik: atakmış.

■ Şimdi dönmüş baktığınızda neden olduğunu düşünüyorsunuz?

- Nedenini bilmiyorum. Neden aramayı da bırakmam istediğim. Zaten neden aramaya başladığım için bir girdabın içine girdim. Zihnimizin içinde tıbbi gazeteci var ve sürekli "Neden?" diye soruyor. Ebu aslında bir kontrol yanılsaması. Zihin düşünüyör ki, "Nedenini bilirimsem çözebilirim."

"Panik ataklarıyla mücadele ettiğim o dönemde psikologuma "Biri anlasmam bu atakları neden geçirdiğimi o zaman rahatlatıyacağım" demistim. Sabırla dinledi sağ olsun. Sonra bir gün "Farz edelim ki nedenini anladın ve çözümledin, o zaman elinde ne olacak biliyor musun? Panik atakların artı içgörün" dedi bana. Haklıydı. Psikoterapi sürecinde nedeni bilmek, olayları çözümlenemeyen sorunları çözmez. Kaldırılı psikolojide hiçbir sorunu neredeyse hiçbir zaman tek bir nedene bağlayamayız.

■ Panik atak nasıl geçecek peki?

- Panik bozukluk yaşayan çoğu insan bana, "Rahatsızlığı nasıl yendin?" diye soruyor. Her seferinde aynı cevabı veriyorum:

"Yenmek sözcüğünü sevmiyorum" diyorum. Çünkü bana savaşmayı çağırıyor. Duygularınla savaşa girersen bedenini düşmanın oluyorsun. Düşüncelerininle savaşa girerken zihnin düşmanın oluyor. Geçmişin düşmanını oluyorsun. Ben artık bana misafir gelen bu içsel deneyimler düşmanım olsun istemiyorum.

## DEPRESYON ÜZÜNTÜ YAŞAMAMAK İÇİN ÖDEDİĞİMİZ BİR BEDEL

Ben savaşmamaya niyet ettim. Belki de bu yüzden artık "panik atak" yerine "panik misafiri" demeyi tercih ediyorum. Bu arada, panik hâlâ geliyor ziyaretime fakat sanırım artık ne ben ondan kaçıyorum ne o beni kovalıyor. Geldiği zaman ona merakla yaklaşmaya niyet ediyorum. Kendime de şefkatle yaklaşmaya. Çünkü her duygunun bir vadesi var. Biz onlara tutunmadıkça geçip gidecekler. Psikolojik sorunların birtakım duygu ve düşünceleri deneyimlemeye, hissetmeye gönüllü olmamakla çok

ilgisizdir.

■ Nasıl yani?

- Mesela depresyon, üzüntü duygusunu yaşamamak için ödediğimiz bedel. Çünkü duygu ve düşüncelerimizi olduğu gibi deneyimlemeye gönüllü olmadığımız zaman, onların su ankinden farklı olmaları için cabalamaya başlarız. Zihnimiz direnmeye başlıyor. Oysa duygu ve düşünceleri birer deneyim olarak yaşamaya gönüllü olduğumuzda, duygu ve düşüncelerimizi kontrol etmeye, onları değiştirmeye, yok etmeye çalışma esnasında oluşan gerginlik, stres ve direnç ortadan kalkıyor. Tabii bu noktada bir şeyi atlama lazım. Elbette gönüllü olmak, bizi rahatsız eden duygu ve düşünceleri sevmek anlamına gelmiyor. Gönüllü olmayı, ne hissediyorsak hissetmeye, ne düşünüyorsak düşünmeye yer açmak ve onları yaşamaktan kaçınmamak olarak düşünebiliriz.

■ Kader konusunda ne düşünüyorsunuz?

- Kadere inanırım ama kendi seçimlerimin öneminde de inanırım. Bizler kontrol müptelasızız. Çoğumuzun bilinmezliğe toleransı çok az. Kim bilir belki de kadere inanmak beni yatıştırıyor.



## BU BİR KİŞİSEL GELİŞİM KİTABI DEĞİL

■ Kitabınızı nasıl tanımlıyorsunuz?

- Kitabım başta Kabul ve Kararlılık Terapisi olmak üzere, Şefkat Odaklı Terapi ve Öz-Şefkatli Farkındalık yaklaşımlarına dayanıyor. Ama aynı zamanda otobiyografik bir tadı da var çünkü benim hikayelerimi içeriyor.

Ben aslında bu kitabı tavsiyeler, ezbere nasihatler vermek için yazmadım. Bir yol

arkadaşı olmaya niyet ederek yazdım. Kitabımda bir hiyerarşi olmamasına özen gösterdim. Ben bilirkişi değilim, okurlarım da öğrencilerim olsun istedim. Kitabımın kişisel kabul kitabı olarak tanımlıyorum. Pembe Fili Düşünme, kendimize nasıl destek olabileceğimizi araştırmak için yazdığım bir kişisel kabul kitabı.

## BENİ BİRBİRİNE HİÇ BENZEMİYEN İKİ İNSAN BÜYÜTTÜ

■ Çocukluğunuz nasıl geçti?

- 7 yaşına kadar annem ve babamla birlikte yılın yansını İzmir'de, yansını ise Miami'de geçirdim. Doğu-Batı arasında gidip gelme hali ev içinde zaten hep bakıydı çünkü birbirine hiç benzemeyen iki insan büyüttü beni. Annemle babam arasında 28 yaş fark var. Annem aslen doğulu, Ankara'da

büyümüş, müllükiye çok entelektüel bir kadındır. Babam İstanbullu, 1950'lerde Teksas'da üniversite okumuş, hayatı ti'ye alan bir adamdır. Annem inançlı, babam agnostiktir. Farklılıklara rağmen çok büyük bir sevgi içinde büyüdüm. Hiçbir konuda dayatmada bulunmadılar. Her zaman olduğum halimle kabul gördüğümü hissederek büyüdüm.

## BİR ŞANSI HAK EDİYORUM

■ Soyadınızdan dolayı kitabınıza önyargıyla yaklaşanlara ne söylersiniz?

- İnsanların benimle ilgili önyargılara sahip olması son derece anlaşılır ve insani. Evet, ben varlıklı bir aileden geliyorum, hayatımı

birleştirmeyi seçtiğim kişi de saygı duyulan bir ailenin ferdi. Ben bu kitaba çok emek verdim. O yüzden bir taraftan önyargı taşıyan insanlara hak veriyorum. Ama bir taraftan da bir şansını hak ettiğimi düşünüyorum.