

# ODADAKİ O FİL

Psikoterapist Zeynep Selvili Çarmıklı'nın Pembe Fili Düşünmek kitabı, bastırmaya çalıştığımız, her zaman orada olduğunu hissettiğimiz düşünceleri kontrol etmemiz için bir rehber niteliğinde. *SELEN MEÇOĞLU*



**İlk olarak kitabınızda bahsettiğiniz bu 'pembe fil' nedir?**

Pembe fil, bize acı ve rahatsızlık veren, bastırmaya çalıştığımız duygu, düşünceleri temsil ediyor. Küçük yaştan itibaren, duygu ve düşüncelerin kontrolündeyiz. Hissedip düşündüklerimizden hoşlanmıyorsak onlardan kurtulmamızın mümkün olduğu mesajlarıyla büyüyoruz. Oysa duygu ve düşüncelerimiz üzerinde sandığımız kadar kontrol sahibi değiliz. Bize rahatsızlık veren, acı veren içsel deneyimlerimizi bastırmak, bunlardan kaçmak işe yaramaz. Acıdan kaçayım derken hayatı kaçırmaya başlarız. Ben de bu 'kontrol yanılması'ndan bahsediyor; bastırma ve kaçmaya alternatif olarak 'kabul etmekten' söz ediyorum.

**Kabul etmek ya da kabullenmek neden bu kadar zor?**

Esasında duygu ve düşüncelerimizin yargısızca izleyicisi olmalıyız. Bu, 'düşman' saydığımız duygu ve düşünceleri yok etmek için mücadele vermektense daha az gayret gerektirir. Mücadele vermek ağır, kabul etmekse hafiftir. Kabul etmek fiili anlamca epey yüklüdür; hepimiz için çeşitli şeyler ifade edebilir. Halbuki kabul etmek, duygu ve düşüncelerimizi olduğu gibi deneyimlemek için gönüllü olmaktır. Üstelik öğrenebilen zihinsel bir süreçten ziyade deneyimsel bir süreçtir.

**Peki, zihni eğitmek mümkün mü?**

Evet, mümkün. Beynimizde var olan nöronlar yeniden yapılanabilir. Buna literatürde 'nöroplastisite' denir. Beynin standart bir modu vardır ve normalde orada durur. Bir işe koyulduğumuz zaman, o moddan çıkıp başka bir moda geçer. İş bitince de standart moduna döner. Ne yaptığımızın farkında olmadığımız, zihnimizin dağınık olduğu zamanlarda, beynimizin standart ağının bölümleri son derece aktif hâle gelir. Uzun vadede bilinçli farkındalık meditasyonu, beynin standart mod aktivasyonunu hem meditasyon yaparken hem de dinlenir durumdayken azaltabiliyor. Bilinçli farkındalık becerileri, başımıza gelen olaylara, zihnimizden geçen duygu ve düşüncelere dürtüsel tepkiler vermez. Daha çok yanıtlar için olanak sağlar.

**Öz bakıma başlamak için en kolay yollar nelerdir?**

Öncelik, öz sefkat... Öz sefkat, kendimize zor anlarda bakım vermek anlamına geliyor. Öz sefkati gündelik hayatımıza geçirerek başlayabiliriz. Çok sık kullandığım bir kişisel bakım ritüelim daha var; beş parmak denetimi. Kendimi stresli ve bunalmış hissettiğimde, beş parmağımın her birine bir soru yöneltiyorum. 'Yemek yemeğe ihtiyacım var mı?' Biliyoruz ki, susuzluk ve açlık kaygıya, mutsuzluğa ve iritasyona katkıda bulunuyor.

'Tuvalete gitmeye ihtiyacım var mı?' Tuvaletimizi tutmak vücuttaki stres tepkisini aktif tutuyor. 'Uyumaya ihtiyacım var mı?' Uykusuzluk bizi daha tepkisel yapıyor. 'Hareket etmeye ihtiyacım var mı?' Egzersiz vücut üzerinde detoks etkisine sahip. 'Temas kurmaya ihtiyacım var mı?' Biriyle temas, sinir sistemimizi yatıştırır.

**Peki, geçmişin gelecekteki etkisine hazırlanmak mümkün mü?**

Bilinçli farkındalık, fark etmekten fazlasını içerir. Geçmiş kabul etmek, geçmişin gelecek üzerindeki hükmünü hafifletebilir. Bilinçli farkındalık becerileri, deneyimlerimizi kabul etmeye yardımcı olur. Öz sefkat becerileri, deneyimi yaşayanı destekler. Başkalarını affettiğimizde öfke ve kırgınlıkları serbest bırakırız. Kendimizi affettiğimizdeyse, acımasız öz yargı serbest kalır. **mc**

