



PORTRE

## Pembe Fili Düşünme

Zeynep Selvili Çarmıklı, "Pembe Fili Düşünme" adlı kitabında acı veren deneyimlerden kaçınmanın değerlere odaklanmamızı nasıl engellediğini anlatıyor.

**"Pembe fili düşünme" dediğinizden beri pembe fili düşünmüyoruz. Pembe file kurduğumuz bu ilişki bize ne anlatmak istiyor?**

Amacıma ulaştım demek ki (gülüyor). Hakikaten çok enteresan, değil mi? Nasıl oluyor da zihnimiz "pembe fili düşünme" komutuna sanki tam tersi emredilmiş gibi bir tepki veriyor? Nasıl oluyor da "düşünmemek" kadar basit bir direktif, birçok baş döndürücü buluşa imza atan insan zihnini bu denli zorluyor? Zihnimiz bir şeyi düşünmeme komutu aldığı anda, iki şeyi aynı anda yapmaya çalıştığı için bocalıyor. Zihnimiz herhangi bir şeyi düşünmeme komutu aldığı anda, bir yandan düşünmememiz söylenen şeyin akla gelmesini konudan alakasız şeyleri düşünerek engellemeye çalışıyor, diğer yandan düşünmememiz gereken şeyi düşünüp düşünmediğimizi kontrol etmeye uğraşiyor. Birinci girişim işe yarasa bile, düşünmememiz gereken şeyi düşünmediğimizden emin olma süreci olan ikinci işlem, o şeyin gündemimizde kalmasına neden oluyor. Pembe fil, bize acı ve rahatsızlık veren, bastırmaya çalıştığımız duygu ve düşünceleri temsil ediyor. Pembe file, yani bize rahatsızlık ve acı veren içsel deneyimlerimizle kurduğumuz ilişki genelde onları bastırmak, onlardan kaçmak, kaçınmak üzerine. Halbuki bu yöntemler uzun vadede işe yaramıyor. Misal, düşünmememiz gereken düşünce yerine geçici olarak bir başka düşünce yerleştiresek dahi, büyük olasılıkla kontrolümüz dışında defalarca bizi ziyarete geliyor. Pembe file kurduğumuz ilişkiye kabul temelli bir alternatif sunuyorum kitabımda. Zira çoğu zaman bize acı veren içsel deneyimlerimizden kaçayım derken hayatı kaçırmaya başlıyoruz.

**Duygu ve düşüncelerimizi olduğu gibi kabullenmek deneyimlerimizi nasıl değiştirir?**  
Kabul etmenin karşıtı direnmektir. Kabul etmediğimiz

zaman direniyoruz demektir. Direnç, deneyimimizin olmakta olan şeyden farklı olması gerektiğine inandığımızda verdiğimiz mücadeledir. Hepimiz direniriz. Direnmeliyiz de. Direnç olmazsa sıradan deneyimlerimizin yoğunluğu bize fazla gelebilir. Direnç, günlük yaşamımızı sürdürmemizi sağlar. Fakat bazı zamanlarda, özellikle de içsel deneyimlerimize direndiğimiz zamanlarda, kendimizi gereksiz yere sıkıntıya sokarız.

Hayatın normal işleyişi esnasında başımıza gelen üzücü olaylar, rahatsızlık verici duygu ve düşünceler karşısında hissettiklerimiz saf, insan olmanın bir parçası olan acıdır. Temiz acıdır. Diğer yandan başımıza gelen olayın sebebiyet verdiği acımızı kontrol etmeye, azaltmaya, yok etmeye çalışmamız sonucu oluşan, bir başka deyişle dirençten ötürü oluşan acı ise kirlidir. Kirlidir çünkü içinde, başımıza gelen olayla ilgili duygumuzu gerektiğince yaşamamıza izin vermeyen yargılardan, yorumlardan, inançlardan, gelecek tahminlerinden, geçmişe atıflardan oluşan katkı maddeleri vardır. Duygu ve düşüncelerimizi olduğu gibi kabul ettiğimizde, yani direnmeyi bıraktığımızda, duygu ve düşüncelerimizi kontrol etmeye, onları değiştirmeye, yok etmeye çalışırken oluşan gerginlik, stres ve direnç ortadan kalkar. Dikkatimizi genişletip tüm enerjimizi ve odak noktamızı kontrol edilemezi kontrol etmekten aldığımız zaman, şu anın farklı boyutlarını da fark edebiliriz. Ve böylece daha iyi kararlar verebilir, daha etkili, daha işe yarar davranışlarda bulunabiliriz.

### Öz-şefkatli farkındalık kendimize bakışımızı nasıl etkiliyor?

Öz-şefkatli farkındalık becerileri en çok utanç duygusuyla olan ilişkimizi değiştirmemizde işe yarıyor diyebiliriz. Utanç çoğumuz için acı verici ve istenmeyen, korkutucu bir duygudur. Ama aynı zamanda da bir o kadar masumdur, çünkü ait olma isteğinden, dahası sevilme isteğinden doğar. Sevilme hepimizin en temel ihtiyacıdır ve bu ihtiyaç tüm hayatımız boyunca devam eder. Bu bağlamda utanç, sevilmeyle ilgili olmamasına dair bir inançtır. Başkaları tarafından kabul edilmek için fazlasıyla kusurlu olduğumuz düşüncesine sahip olmaktır. Böylece başlarız bir şeyleri saklamaya; onaylanmayacağını, kabul görmeyeceğini düşündüğümüz taraflarımızı saklamaya çabalarız. Utanç, sessizlikten beslenir. Utancı besleyen, kabul görmeyeceğini, sevilmeyeceğini düşündüğümüz yönlerimizi, duygu ve düşüncelerimizi başkalarından ve kendimizden saklamamızdır. Başka insanların da aynı hislere sahip olduğunu unutturuz ve kendimizi anormal, dışlanmış ve yalnız hissederiz. Öz-şefkatli farkındalık becerileri, tüm yönlerimizi arkadaş canlısı bir farkındalık ve kalp açıklığıyla kucaklamamızı sağlar. Öz-şefkatli farkındalık becerileriyle kendi utancımızı ve sevilme ihtiyacımızı insan olmanın bir parçası olarak görürüz. Kendi içimizdeki sevilme ihtiyacını ve isteğini fark ettiğimizde, aynı isteği başkalarında da görürüz ve korkumuz da, yalnızlığımız da böylece azalır.

Zeynep Selvili Çarmıklı, *İnkılap Kitabevi*, 208 s.

