

**KIRIK
BİR KALBİ
NASIL
ONARIRSIN**



GUY WINCH

DR. GUY WINCH

Kitapları yirmi üç dile çevrilmiş lisanslı bir psikolog, yazar ve konuşmacıdır. İlk TED konuşması “Neden Hepimiz Duygusal İlk Yardım Pratiđi Yapmalıyız” (Why We All Need Practice Emotional First Aid) on bir milyondan fazla izlendi. Dr. Winch’in duygusal sağlık üzerine yaptığı çalışmalar sık sık ulusal ve uluslararası medyada yer alıyor. Ayrıca Psychology-Today.com için popüler “Squeaky Wheel” blogunu yazıyor. American Psychology Association üyesi ve Manhattan’da özel muayenehanesinde çalışmalarını sürdürüyor.

**KIRIK
BİR KALBI
NASIL
ONARIRSIN**

AGANTA KİTAP

021

Kırık Bir Kalbi Nasıl Onarırısın

Özgün adı: How to Fix a Broken Heart

© Guy Winch, 2018

© Aganta Kitap Yayınevi, 2020

Bu kitabın Türkçe yayın hakları TED Books/Simon & Schuster, Inc. ve Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır.

Birinci Basım Temmuz 2021

ISBN 978-605-70076-3-6

Sertifika 16343

İngilizceden çeviren: Emine Yılmaz

Editör: Dilek Emir

Kapak tasarımı: MGMT.design

İllüstrasyonlar: Henn Kim

Teknik hazırlık: Duygu Şentuna

Aganta Kitap

Notos Kitap Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

ve Sanal Hizmetler Tic. Ltd. Şti.'nin tescilli markasıdır.

Ömer Avni Mahallesi, Prof. Dr. Tarık Zafer Tunaya Sokak

No: 11/6 Gümüşsuyu Beyoğlu İstanbul

0212 243 49 07

www.agantakitap.com

facebook.com/AgantaKitap

twitter.com/AgantaKitap

Baskı ve Cilt

Mega Basım

Cihangir Mah. Güvercin Cad. No:3/1

Baha İş Merkezi A Blok 34310

Haramidere Avcılar İstanbul

Sertifika 44452

0212 412 17 00

GUY WINCH

**KIRIK
BİR KALBİ
NASIL
ONARIRSIN**

Henn Kim'in illüstrasyonlarıyla

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN
Emine Yılmaz



Louise Shimron'a

İÇİNDEKİLER

Yazarın Notu	11
Giriş	13
<hr/>	
I. KISIM: KALBİ KIRILANLAR NASIL YALNIZLIĞA TERK EDİLİYOR?	17
<hr/>	
Destek Olması Beklenenler Kalbi Kırılmışları Nasıl Yüzüstü Bırakıyor	20
En İyi Arkadaşımızı, Eski Dostumuzu, Can Yoldaşımızı Kaybetmek	29
İlişkiler Kalp Kırıklıklarıyla Dolu Bir Mayın Tarlasıdır	36
<hr/>	
II. KISIM: KALBİMİZ KIRILDIĞINDA BEYNİMİZ VE BEDENİMİZ DE KIRILIR	41
<hr/>	
Aşka Bağımlıysanız Bununla Yüzleşmeniz Gerekecek	47
Telefon Ekranının Arkasına Sığınarak Gözetlemek	49
Kalp Kırıklığı Beyni, Zihni ve Bedeni Strese Sokar	54
<hr/>	
III. KISIM: BİZİ ENGELLEYEN HATALAR	61
<hr/>	
İçimizde Sonlandırmanın Önemi	63
Kendimizi Suçlamanın Tehlikeleri	65
Kalbimizi Kıran Kişileri Neden İdealize Ederiz ve Bunu Neden Yapmamalıyız	69

Kaybımızı Anımsatan Her Şeyden Kaçınma	71
Anımsatıcılara Tutunmak Acıya Tutunmak Demek Olabilir	74
<hr/>	
IV. KISIM: İYİLEŞME ZİHİNDE BAŞLAR	81
<hr/>	
Bırakmanın Birçok Yolu	85
Kendine Şefkat Göstermenin Gücü	87
Yeni Boşlukların Farkına Varmak ve Onları Doldurmak	91
Takıntılarla Baş Etmek İçin Farkındalığı Kullanmak	93
Kim Olduğumuzu Hatırlamak	97
Sonsöz: Duygusal Acıyı Görünür Kılmak	104
Teşekkür	109
Kaynakça	111

YAZARIN NOTU

Bu kitapta hastalarımla özel çalışmalarına dayanan çeşitli vaka analizleri sunuyorum. Bunu yaparken onların kimliklerine dair tanımlayıcı olabilecek her türlü bilgiyi değiştirmek için elimden geleni yaptım. Sonuç olarak hem hastalarımın hem de onlar için önem taşıyan diğerlerinin (insanların ve hayvanların) isimlerini değiştirdim. Aynı zamanda iddialarımı, kör hakem değerlendirme yöntemiyle makale kabul eden birinci sınıf dergilerde yayımlanmış ampirik bilimsel çalışmalarla desteklemeye çalıştım. Bunlardan bir seçkiyi referanslar bölümünde bulabilirsiniz.

GİRİŞ

Kalp kırıklığı fırtınası insanı kasırğa gibi vurur. Bazen kaygı verici işaretleri önceden fark ederek teyakkuza geçeriz. Çoğu zamansa şaşkıncu şekilde yön değiştiren bir sohbet sırasında ya da günün en yoğun ânında gelen beklenmedik bir mesajla hazırlıksız yakalanırız. Nasıl gelirse gelsin bu fırtına bizi sarsar. Rüzgâr güvenlik ve kesinlik duygumuzu yıpratır. Buz gibi yağın yağmur, varlığımızın tüm çatlaklarından sızar, içimizdeki becerikli iş insanından adanmış ebeveyne, tutkulu sanatçıya ya da parti düşkününe kadar her bir köşeyi sırlıslıkla ıslatır. Dünyaya duygusal acıyla kararmış gözlüklerimizin ardından gözlerimizi kısarak bakarız, karabulutların asla dağılmayacağından korkarız. Gerçek kasırgaların aksine, kalp kırıklıklarının belirli bir sonu yoktur, acımasızdırlar – rahat vermez ve sığınacak hiçbir köşe bırakmazlar. Bu yüzden o geçip gidene kadar korunaksız, sırlıslıkla ve sefil halde kalakalırız.

Bu hislere ve algılara çoğumuz aşınadır – hayatımızın bir noktasında hemen hepimizin aşk ilişkisi ya da bir kayıptan dolayı kalbi kırılır. Kalp kırıklığının hemen her yerde olduğu düşünüldüğünde, onu nasıl iyileştireceğimize dair bu kadar az şey bilmemiz dikkat çekicidir. Daha da dikkat çekici olan, yol açtığı duygusal yıkıma bireysel olarak bu kadar aşına olmamıza rağmen, kalp kırıklığına karşı takındığımız toplumsal tutumun düpedüz küçümseyici olmasıdır.

Kalp kırıklığını gençlerin, naiflerin ya da tecrübesizlerin –bir yetişkinin sorumluluklarını henüz omuzlarında tüm ağırlığıyla hissetmemiş ergenlerin ya da genç yetişkinlerin– başına gelen bir şey olarak düşünmeye eğilimliyiz. Başka aksilikler ve hayal kırıklıklarında olduğu gibi, yetişkinlerin bu tür olayların üstesinden olgunluk ve metanetle gelmesi beklenir. Kalp kırıklığı kaybedilen bir beyzbol müsabakası ya da dökülen (bir bardak) sütle eşdeğer görülür – kimse böyle bir şey için ağlamaz ya da biz öyle sanırız.

Ta ki kendi kalbimiz kırılana kadar.

O zaman, kalp kırıklığının, hayatın ilerleyen dönemlerinde de gençken olduğu kadar acı verdiğini hemen hatırlarız – o felç edici duygusal acı aynı yoğunlukla tetiklenir, düşünme yeteneğimiz ve işlevlerimiz aynı şekilde bozulur. Üstüne üstlük, lisede edindiğimiz gençlik deneyimlerimizde karşılaştığımızın aksine, bize sunulan anlayış, destek ve şefkatin de görece çok daha az olduğu gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalırız.

Ona atfettiğimiz ciddiyet azaldıkça *kalp kırıklığı* ifadesinin ağırlığı da o denli hafifler. Tuttuğumuz takım önemli bir maçı kaybettiğinde, büyükannemizden miras kristal vazo elimizden kayıp tuzla buz olduğunda ya da en sevdiğimiz romanın kadın kahramanı, umduğumuz gibi doğaüstü güçleri olan ruh eşiyle birlikte olmayı reddettiğinde “kalbim kırıldı” deriz. Bunlar bizi ne kadar hayal kırıklığına uğrattırsa uğrattınsın, üzerese üzsün gerçekten kalbimiz kırıldığında çektiğimiz ıstırapla bunları karıştırmayız. Gerçek bir kalp kırıklığı şüphe götürmez, neden olduğu duygusal acının yoğunluktan, zihnimizi ve hatta bedenimizi bütünüyle ele geçirmesine kadar her şeyiyle açık ve nettir. Başka bir şey düşünemeyiz. Başka bir şey hissedemeyiz. Hiçbir şey umurumuzda olmaz. Ve çoğu zaman, yoğun acı, keder ve kayıp hissiyle öylece oturmaktan başka hiçbir şey yapamayacakmışız gibi gelir.

Kalp kırıklığı bir sürü farklı biçimde ortaya çıkar ama ben bu kitapta pek çok ortak noktası olan iki türüne odaklanmayı seçtim: aşk acısıyla ve çok sevilen bir evcil hayvanın kaybıyla yaşanan kalp kırıklıkları. Bunları seçmemin nedeni ise bu deneyimlerin kalbi kırılanlar için karmaşık bir zorlayıcılığının olması: Her ikisine de şiddetli yas tablosu eşlik eder, ancak toplumda, örneğin boşanma

kadar ya da birinci dereceden bir akrabanın kaybı kadar önemli görülmezler. Bu nedenle, böyle kalp kırıklıkları yaşayan kişiler kadar fark edilmeyiz, destek ve şefkatten çoğu kez mahrum kalırız.

Gerçekten de ebeveynlerimizden biri, çocuğumuz ya da kardeşimiz öldüğünde, etrafımızdaki bireylerin yanı sıra uzmanlardan da destek ve şefkat görebiliriz. İşverenlerimiz, ebeveynlerimizden biri öldüğünde bize taziyelerini sunar, anlayış gösterir ve yas izni verir. Ama çok sevdiğimiz köpeğimiz öldüğünde, ki bazı kişiler için bu aynı derecede derin (bazen daha da derin) bir acı olsa bile, aynı hoşgörüyle yaklaşmazlar. Benzer şekilde, bir işveren için bir çalışanın boşanması ya da kısa vadeli bir ilişkiyi bitirmiş olması arasında da fark vardır. Boşanma sürecinde düşük performansınız için daha fazla anlayış gösterirler.

Başkalarından beklediğimiz empati ve şefkatin eksikliği, davranışlarımıza yansiyarak her şeyi daha da karmaşık bir hale sokar. Bir çoğumuz duygusal acıyla kıvrılırken canımız yandığı için kendimizi eleştiririz. Yanlış bir düşünceyle, –hayatımızda gayet olağandışı şeyler olurken bile normal işlevlerimizi sürdürmemiz gerektiğine– bir şekilde *sakin olup devam etmemiz* gerektiğine inanırız. Artık, yeni bilimsel araştırmalar çoğumuzun şüphelendiği şeyleri doğruluyor: Kalp kırıklığı, yaşımızdan bağımsız olarak, beynimizi ve davranışlarımızı çarpıcı ve beklenmedik şekillerde etkiliyor.

Kalp kırıklığına dair en talihsiz gerçeklerden biri “doğal” tepkilerimizin bize genellikle yarar sağlamaktan çok zarar vermesidir. Kalp ağrısıyla başa çıkmak için benimsediğimiz alışlagelmiş davranış ve alışkanlıkların çoğunun, duygusal acımızı derinleştirmesi, iyileşmemizi geciktirmesi ve hatta uzun vadede akıl/ruh sağlığı-mıza zarar vermesi muhtemeldir. Maalesef bu davranışların neler olduğuna, onlardan nasıl kaçınabileceğimize ya da iyice kökleşmişlerse, onlardan nasıl kurtulacağımıza dair çoğumuzun hiçbir fikri yok. Aynı araştırmalar, iyileşme sürecimizi hızlandırmak için kullanabileceğimiz etkili teknikleri de ortaya koyuyor. Çoğumuz bunlardan da haberi yok.

Yirmi yılı aşkın süredir bilfiil çalışan bir psikolog olarak yüzlerce kalbi kırılmış insana ve onların iyileşme çabalarına en ön

sıradan tanıklık ettim. Ofisim New York şehrinin kozmopolit bölgelerinden birinde olduğu için dünyanın her yerinden gelen farklı yaşlarda, farklı cinsel kimliklere, farklı etnik ve kültürel geçmişlere sahip hastalarım var. Yine de konu kalp kırıklığı olduğunda bu tür demografik faktörlerin önemsiz olduğunu oldukça erken öğrendim. Farklı kültürlerden gelenler kalp kırıklığına farklı tepkiler verebilir, ancak hepimizin içimizde hissettiklerimiz, içimizde yaşadığımız acı ve ıstırap hemen hemen aynı.

Çoğu psikolog gibi ben de bu alana başkalarının hissettiği duygusal ve zihinsel acıyı hafifletmeye yardımcı olmak amacıyla girdim. Kariyerimde tanık olduğum en çarpıcı ve acı dolu anlara dönüp baktığımda, bunların çoğunun nedeninin kalp kırıklığı olduğunu görüyorum. Gelgelelim yüksek lisans eğitimim bana kırık bir kalbin nasıl onarılacağına dair çok az şey öğretti. Bu nedenle daha fazla bilgi ve fikir edinmek için akademik yayınlara başvurdum.

Araştırmacılar kalp kırıklığı üzerine yıllardır çalışıyor. Onların bulguları, çoğu kez kupkuru ve “bilimsel” bir dille aktarılmış olmasına rağmen, bana kalbi kırık hastalarımın daha hızlı iyileşmesini sağlayacak birçok içgörü ve yöntem öğrettiler. Bunların en iyilerini bu kitapta, onlara ihtiyacı olan hastaların, kabul görmeyen mücadelelerinin ve beraber giriştiğimiz şifa yolculuklarının hikâyeleriyle birlikte sunuyorum.

Bu kitap kalp kırıklığını gün ışığına çıkarma çabasıdır; öncelikle her yaşta insan üstündeki yıkıcı etkisinin farkına varmamız ve sonra da kendi kendimizi iyileştirmemizi sağlayacak etkili araçları edinebilmemiz için. Kalbiniz kırılmışsa iyileşmesi kesinlikle zaman alacak. Ancak bu kitapta keşfedeceğiniz üzere, ne kadar zaman alacağı sizin elinizde.



KIRIK BİR KALBİ NASIL ONARIRSIN

GUY WINCH

Hepimizin kalbi kırılır. Sevdiğimiz birini kaybettikten sonra ya da bir ilişkinin son bulmasının ardından yas tutarız. Çaresizce zamanın iyileştirici gücüne inanırız. Günlerce, haftalarca, aylarca acı çekeriz. Yası sonlandırmanın çarelerini ararken bazen acıya tutunuruz, bazen onu yok saymaya çalışırız. Karmaşık bir ruh haliyle yoğun bir sisin içinde kayboluruz ve çıkış yolumuzu bulamayız.

Peki bu evrensel deneyim hakkında ne kadar az şey bildiğimizin farkında mıyız? Hep söylendiği gibi, gerçekten “zamanla geçer” mi?

Dr. Guy Winch, **Kırık Bir Kalbi Nasıl Onarır**sın'da ruh sağlığı alanındaki son dönem araştırma sonuçları ve uygulamalarla duygusal acıdan kurtulmanın reçetesini ve umudunu sunuyor, hızlıca iyileşmenin ve devam edebilmenin yollarını anlatıyor.

Zamanın insafına kalmayın. Bu kitap size zamandan daha iyi gelecek.

İngilizceden çeviren **Emine Yılmaz**



₺ 25

ISBN 978-605-70076-3-6

