

Kırılmış bir kalp nasıl iyileşir

Hayatımızın bir evresinde neredeyse hepimiz kalp kırıklığı yaşarız.

Hastalarımın Kathy, ortaokulda düğününü planlamıştı. 27 yaşına geldiğinde gelecekteki kocasıyla tanışacak, bir sonraki yıl nişanlanacak ve bir sonraki yıl da evlenecekti.

Ancak Kathy 27 yaşına geldiğinde bir eş bulamadı. Göğsünde bir şişlik fark etti. Zor bir kemoterapi süreci ve acılı ameliyatlara aylar geçirdi. Sonra tam birileriyle tanışma dünyasına hazırды ki diğer göğsünde de bir şişlik fark etti. Ve aynı şeyleri tekrar yaşadı.

Kathy iyileşti ama kaşları yeniden çıkar çıkmaz eş bulma arayışına devam etmeye kararlıydı. New York'ta biriyle ilk kez buluşacağınız zaman, geniş çapta bir duygu seli yansıtmanız gerek. Kısa zaman sonra Rich'le tanıştı ve aşık oldu. Bu ilişki, olmasını umduğu her şeydi.

Altı ay sonra, New England'da harika bir hafta sonunun ardından Rich, en sevdikleri restoranda bir rezervasyon yaptırdı. Kathy, Rich'in evlenme teklif edeceğini biliyordu. Heyecanını saklayamıyordu. Ancak Rich o gece evlenme teklif etmedi... Kathy'den ayrıldı. Onu derinden önemsiyor olmasına rağmen aşık değildi. Kathy yıkılmıştı. Kalbi gerçekten de kırılmıştı. Yeni bir iyileşme süreci vardı karşısında.

Ayrılıktan beş ay sonra Kathy hala Rich'i düşünmekten kendini alamıyordu. Kalbi öylesine kırılmıştı ki... Asıl soru şu:

Niçin?

Bu inanılmaz güçlü ve kararlı kadın, dört yıl kanser tedavisinin üstesinden gelebilirken, aynı duygusal kaynağı bu durumda niçin kullanamıyor?

Kalp kırıklığından iyileşmeye çalışırken, çoğumuz niçin bu kadar çok zorluk çekiyoruz?

Niçin hayattaki diğer tüm zorluklarda bize yardım eden mücadele mekanizmaları, kalbimiz kırıldığında işe yaramaz hâle geliyor?

Konu üzerinde özel olarak çalıştığım 20 yıl içinde, her yaş ve altyapıdan pek çok insanın, her tür kalp kırıklığı yaşadığını gördüm. Bundan öğrendiğim şey ise; kalbiniz kırıldığında normalde güvendiğiniz içgüdüleriniz, sizi sık sık yanlış yola yönlendirecek.

Yani aklınızın söylediği şeye güvenemezsiniz. Örneğin; kalbi kırılmış insanlarla yapılan çalışmalardan biliyoruz ki, ilişkinin neden bittiğini açıkça anlamak; hayatımıza devam etmede gerçekten önemli.

Yine de sık sık, Rich'in Kathy'ye sunduğu gibi, basit ve dürüst bir açıklama sunulduğunda, bunu reddediyoruz. Kalp kırıklığı öylesine ciddi bir duygusal acıya sebep oluyor ki, aklımız bize sebebinin de aynı ölçüde ciddi olması gerektiğini söylüyor.

O içgüdü o kadar güçlü ki, en makul ve mantıklı olanlar bile, gerçekte olmayan gizemler ve komplo teorileri üretebilir. Kathy, Rich'le geçirdiği romantik tatil süresince, onu ilişkiden soğutacak bir şeylerin olduğuna emindi. Ve bunun ne olduğunu anlamayı takıntı haline getirdi. O hafta sonu geçirdikleri her dakikayı saatlerce düşündü durdu. Aslında, olmayan ipuçlarını arayarak hafızasını zorladı. Kathy'nin akli da onu bu boş arayışa teşvik etti. Peki, onu aylarca kendini buna adamaya zorlayan şey neydi?

Kalp kırıklığı sandığımızdan çok daha sinsi. Bir kördüğümünden diğerine koşmamızın bir sebebi var, bizi daha kötüye sürükleyeceğini bilsek bile... Beyin üzerinde yapılan araştırmalar, romantik bir sevgiden ayrılışın, bağımlıların kokain veya opioid (ağrı kesici, uyuşturucu) gibi maddeleri bıraktığı zaman, beynimizde aktive olan aynı mekanizmaları harekete geçirdiğini gösterdi.

Kathy de bırakma yaşıyordu. Rich'le birlikte olmak gibi bir eroine sahip olamayacağı için, bilinçaltı onunla olan anılarından bir metadon (uyuşturucu tedavisinde kullanılan uyuşturucu) seçti. İçgüdüleri ona bir gizemi çözdüğünü söylüyordu ama aslında yaptığı şey, bağımlı olduğu şeyden bir doz daha almaktı. İşte kalp kırıklığının bu kadar zor iyileşmesinin sebebi bu.

Bağımlılar bağımlı olduklarını biliyorlar. O maddeyi aldıklarını biliyorlar. Kalbi kırık insanlar bilmiyor ama...

Siz artık biliyorsunuz... Kalbiniz kırıkta bunu görmezden gelemezsiniz. O his ne kadar güçlü olursa olsun, hafızanızda çıktığınız her yolculuk, gönderdiğiniz her mesaj, onu sosyal medyada gizlice takip ettiğiniz her dakika, aslında bağımlılığınızı besliyorsunuz. Duygusal acınızı derinleştiriyor ve iyileşmeyi zorlaştırıyorsunuz.

Kalp kırıklığını atlatmak bir yolculuk değil. Bu bir savaş ve mantığınız en güçlü silahınız. Sizi tatmin eden hiçbir ayrılma açıklaması yok. Hiçbir mantıksal çıkarım da hissettiğiniz acıyı dindirmeyecek. Ne bir açıklama arayın, ne de kimseyi bekleyin... Size söyleneni ya kabul edin, ya da bir tane kendiniz uydurun. Ve sonra bu soruyu rafa kaldırın. Çünkü bu bağımlılığa direnmek için kapanışa ihtiyacınız var.

Bir şeye daha ihtiyacınız var:

Bunu bırakmaya ve bittiğini kabul etmeye istekli olmalısınız. Aksi hâlde aklınız umuda tutunacak ve sizi geriye götürecektir. Kalbiniz kırıldığında umut inanılmaz düzeyde yıkıcıdır. Kalp kırıklığı; uzman bir yönlendiricidir (manipülatör). Aklımıza girmesi ve iyileşmek için yapmamız gerekenin tam tersini yaptırması, gerçekten kayda değer.

Kalbimiz kırıldığında çok sık yaptığımız şeylerden biri; bunu bize yapan insanı yüceltmek. Saatlerce onun gülümsemesini, bize nasıl harika hissettirdiğini, dağların üstüne çıkıp yıldızların altında nasıl birlikte olduğumuzu hatırlarız. Bu yalnızca acımızı arttırır. Bunu biliyoruz... Yine de aklımızın sürekli darbe aldığı bu döngüye izin veriyoruz. Pasif agresif Spotify müzik listemiz tarafından tutsak alınmış gibiyiz adeta...

Kalp kırıklığı bu düşünceleri aklınıza getirecek. Yüceltmek yerine, sadece gülümsemelerini değil, surat asmalarını da hatırlayarak bir denge kurmalısınız. Size nasıl kötü hissettirdiklerini,

birlikte olduktan sonra dağdan inerken kaybolduğunuzu, yol boyunca tartışıp iki gün ks kaldığınızı...

Ben hastalarımđan, o kişinin yanlış kişi olduğuna dair oldukça uzun bir liste çıkarmalarını istiyorum. Tüm kötü yanlarını, bam tellerini yazmalarını ve bunları telefonlarında saklamalarını... Listeyi çıkardıktan sonra kullanmak zorundasınız. Onu ycelttiğinize dair en ufak bir Şey hissettiğimde "Telefonu çıkarır mısınız?" diyorum.

Aklınız size kusursuz olduklarını söyleyecek. O kişi de kusursuz değildi, ilişki de...

Bu durumu atlatmak istiyorsanız, bunu kendinize sık sık hatırlatmanız lazım.

Hepimiz kalp kırıklığına karşı savunmasız olabiliriz. Hastalarımđan Miguel 56 yaşında ve bir yazılım Őirketinde yöneticiydi. Karısı öldükten beş yıl sonra biriyle tanışmaya kendini hazır hissetti. Sharon'la tanıştı ve bir ilişki fırtınası başladı. Bir ay sonra birbirlerini yetişkin çocuklarıyla tanıştırdılar, iki ay sonra da aynı eve ıktılar. Orta yaş insanlar sevgili olduklarında ağırdan almıyorlar. "Aşk Her Yerde" ile "Hızlı ve öfkeli" birleşiyor sanki...

Miguel yıllardır böyle mutlu olmamıştı. Ancak, ilk yıl dönümleri arifesinde Sharon onu terk etti. ocuklarına daha yakın olmak için Batı Yakası'na taşınmaya karar vermişti. Ve uzun mesafeli bir ilişki de istemiyordu. Miguel bunu hiç beklemiyordu. Ve aşırı derecede yıprandı. Aylarca işini zar zor yapabildi. Bunun sonucunda neredeyse işini kaybediyordu.

Kalp kırıklığı sonucu hissedilen o yalnızlık ve acı duygusu, sizin bilişsel faaliyetlerinizi de önemli ölçüde baltalayabilir, özellikle mantık ve muhakeme gerektiren karışık görevler yrtyorsanız. Bu durum geçici olarak IQ'nuzu düşürür.

Ancak iř arkadaşlarının kafasını karıştıran Şey; sadece Miguel'in yasının gücü değildi, süresiydi... Miguel de bu konuda çok Őařkındı. Ve aslında utanç da duyuyordu. Bir seansımız esnasında,

"Benim sorunum ne?" diye sordu.

"Hangi yetişkin bir yıllık bir ilişkiyi atlatmak için bir yıl harcar?"

Aslında pek çoğu harcar. Kalp kırıklığı, bildiğimiz yas ve kayıp duygusunun tüm özelliklerini taşır: insomnia, aşırı düşünce yoğunluğu, bağışıklık sistemi bozukluğu. İnsanların %40'ı klinik düzeyde depresyon geçirir. Kalp kırıklığı oldukça karışık psikolojik bir yaralanmadır. Çok farklı yönlerden bizi etkiler.

Örneğin, Sharon hem çok sosyal, hem de çok aktif biriydi. Her hafta evde yemekli davet verirdi. Miguel'le birlikte başka çiftlerle kampa giderlerdi. Miguel dindar değildi ama her Pazar günü Sharon'la kiliseye giderdi. Oradaki topluluk onu çok iyi karşılardı.

Miguel yalnızca kız arkadaşını kaybetmedi, tüm sosyal hayatını, Sharon'un kilisesindeki o topluluğu da kaybetti. Çift olarak kimliklerini kaybetti... Miguel anladı ki bu ayrılık onda büyük bir boşluk bıraktı. Anlamadığı Şey ise, bu yalnızca tek bir boşluk değildi. Bu çok önemli!.. Kalp

kırıklığının neden bu kadar yıkıcı olduğunu açıklamasının yanı sıra, nasıl iyileşeceğimizi de açıklıyor:

Kırık kalbinizi iyileştirmek için hayatınızdaki o boşlukları bulmalı ve doldurmalısınız.

Hepsini kastediyorum...

Kimliğinizdeki boşluklar; kim olduğunuzu ve hayatınızın anlamını yeniden belirlemelisiniz.

Sosyal hayatınızdaki boşluklar; olması gereken faaliyetler, hatta resimler asılması gereken duvardaki boşluklar bile.

Ancak bunların hiçbiri, sizi geriye götüren hatalardan kaçınmazsanız işe yaramayacak. Bir açıklama için gereksiz arayışlar, sizin için yanlış kişi olduğuna odaklanmak yerine onu yüceltmek, hayatınızın bir sonraki evresinde hiç olmaması gerekirken hâlâ ona yer veren düşünce ve davranışlar...

Kalp kırıklığını atlatmak zor ama aklınız tarafından kullanılmayı reddedip, iyileşmek için adım atarsanız, acınızı en aza indirebilirsiniz. Bundan fayda sağlayan yalnızca siz olmazsınız. Arkadaşlarınızla daha çok vakit geçirebilir, ailenizle daha yakın olabilirsiniz. İşyerinde tehlikeye attığınız milyar dolarlık üretkenlikten bahsetmeme gerek bile yok.

Kalbi kırılmış birini tanıyorsanız anlayışlı olun. Çünkü sosyal destek; iyileşmelerinde önemli rol oynuyor. Sabırlı olun... Çünkü hayatlarına devam etmeleri, sandığınızdan daha uzun sürecek.

Ve eğer acı çekiyorsanız, şunu bilin ki, bu zor bir şey... Kendi zihniniz içinde bir savaş. Ve kazanmak için gayretli olmanız lazım. Silahlarınız var. Savaşabilirsiniz. Ve iyileşeceksiniz.

Teşekkür ederim.

Guy Winch, TED Konuşmaları