

ÖZ - ŞEFKAT



Öz-şefkat, kişinin kendiyle iyi bir dost olma becerisidir. Bunun ne demek olduğunu anlayabilmek için zor bir zamandan geçerken kendinize nasıl davrandığınızla zor bir zamandan geçen bir sevdiğinizize nasıl davrandığınızı karşılaştırmak yerinde olur.

Sevdiğiniz birini düşünün. Karmaşık bir ilişkinizin olmadığı, yanında kendinizi doğal olarak hissettiğiniz birini, bir canlıyı. Şimdi farz edin ki sevdiğiniz ve değer verdiğiniz kişinin başına kötü bir şey gelmiş. Belki talihsiz bir olay, belki bir başarısızlık, belki de ayrılık veya kayıp yaşamış. Kendini yetersiz hissediyor, belki de çaresiz olduğunu düşünüyor. Çok üzgün. Belli ki zor bir dönemden geçiyor. Acısını sizinle paylaşıyor. Acısını paylaşıırken fark ediyorsunuz ki kendini suçluyor, olaylardan kendini sorumlu hissediyor, kendine kaba ithamlarda bulunuyor.

Ve siz onu dinlerken hayatınızın öyle bir yerindesiniz ki kendinizi iyi hissediyorsunuz, karnınız tok sırtınız pek.

Şimdi size sormak istiyorum.

O sevdiğiniz insan sizinle acısını paylaştıktan sonra ne ona neler dersiniz? Onunla nasıl bir tonda konuşursunuz, ona nasıl yaklaşırsınız?

Bu soruların içinde dilediğiniz gibi kaldıktan sonra şimdi de sizin bir şekilde acı çektiğiniz bir zamanı getirin aklınıza. Belki siz de bir konuda başarısız oldunuz, bir kayıp yaşadınız, kötü bir haber aldınız, işler dilediğiniz gibi gitmedi...

Acı çekerken genelde kendinize nasıl davranırsınız?

Neler söylersiniz?

Kendinizle nasıl bir tonda konuşur, nasıl yaklaşırsınız?

İşte öz-şefkat kişinin kendine de sevdiği birine davrandığı şekilde davranmasıdır. Kişinin kendine de ihtiyacı olan desteği, anlayışı ve şefkati göstermesidir.

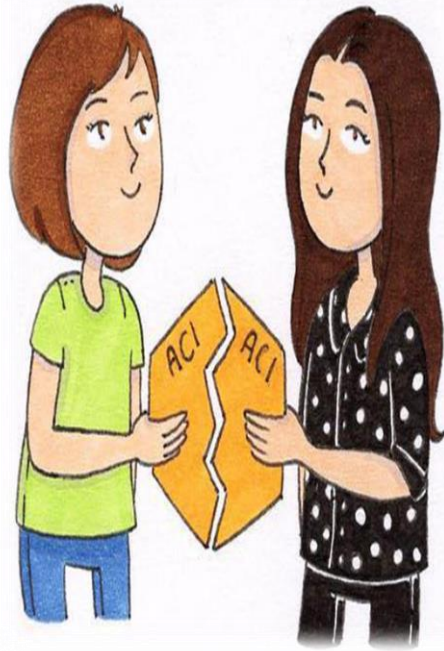
Öz şefkati tek bir soruya indirgenmemiz istenseydi, bu soru 'Bu zor anda kendime nasıl destek olabilirim ?' olurdu. (Selvili,Z.)

Son 10 yıldır Batı psikolojisinin ilgisini yoğun bir şekilde çekmeye başlayan öz-şefkat kavramı, 2000 yıllık Doğu psikolojisinin öğretisi temel alınarak oluşturulmuştur (Neff, 2003a). Batı psikolojisinde şefkat, kişinin diğer kişilerin acıları, sıkıntıları karşısında hissettiği bir duygudur ve takibinde bu acıların, sıkıntıların olumsuz etkilerini azaltmak için yardımcı olma motivasyonunu içerir. Bu noktadan yola çıkarak öz-şefkat, kişinin kendi olumsuz deneyimleri karşısında duygularına açık ve duyarlı olmasını, bu deneyimlerden doğan acıyı azaltma istekliliğini ve kendisine sevecenlikle yaklaşmasını içerir. Karmaşık bir yapı olduğu düşünülen öz-şefkatin üç farklı bileşeni bulunmaktadır (Neff, 2003a). Bu bileşenler arasında **öz-sevecenlik, insanlığın ortak deneyimi ve bilinçli farkındalık** yer almaktadır. Diğerleri dışarıda tutularak sadece bir bileşen üzerinden özşefkat kavramını anlayabilmenin mümkün olmadığına yönelik bir anlayış bulunmaktadır. Neff (2003b) her bir bileşenin etkileşim halinde olduğunu dile getirmiştir.



Öz-şefkatin "**öz-sevecenlik**" boyutu kişinin olumsuz nitelikteki duygu, düşünce, eylem veya dürtülerine karşı affedici, empatik, duyarlı ve sabırlı bir şekilde yaklaşabilme potansiyelini göstermektedir (Gilbert ve Irons, 2005). Öz-sevecenlik boyutu, bireylerin başarısızlık ve yetersizlik hissi deneyimlediği acı veren durumlarda kendisine eleştirel, küçümseyici, düşmancıl veya yargılayıcı yaklaşımdan koşulsuz bir biçimde kendisine değer vermesi, kabullenici bir tutum sergileyebilmesi olarak tanımlanabilir. Öz-sevecen olabilmek alanında güçlü yaşayan kişi kendisini daha fazla eleştirmektedir. Yapılan bu öz-eleştiri çoğunlukla kendisine doğal gelmekte ve bu nedenle de deneyimlediği acının asıl kaynağının kendisini eleştirmek olduğunu fark edememektedir. Böylece kendisine daha farklı nasıl yaklaşabileceğini araştırma fırsatı yaratamamaktadır (Brown, 2010).

Öz-şefkatin "**insanlığın ortak deneyimi**" boyutu ise insan olmanın, sınırlı bir güce sahip olmayı da beraberinde getirdiğini ve herkesin kusurlu, eksik yönlerinin bulunabileceğini bilmeyi gerektirir. Bu tarz bir farkındalık, kişinin olumsuzluklar karşısında daha affedici bir yaklaşım sergileyebilmesini kolaylaştırmaktadır ancak pek çok insan acı veya hayal kırıklığı yaşadığı zamanlarda çevresindekilerden bağlantısı kopmuş gibi yalıtılmışlık hissi deneyimleyebilmektedir. Bu his de beraberinde kişinin kendi özünün, yetersizliklerinin, başarısızlıklarının ve duygularının utanç verici olduğuna inanmasına ve kendisini ilişkilerden geri çekerek gerçek benliğini saklama eğilimi göstermesine yol açmaktadır. Bu da kişinin olumsuz yaşantılarıyla başa çıkma sürecinde derin bir yalnızlık hissi deneyimlemesine katkıda bulunmaktadır. Ancak kişi ne denli bu yaşantılarını tüm insanlığın ortak bir parçası olarak algılayabilirse kendisine yönelttiği şefkat hissi de o denli artmaktadır.





Öz-şefkatin üçüncü boyutu olan **“bilinçli farkındalık”** ise kişinin içinde bulunduğu tam o ana açık ve bilinçli bir şekilde dikkat verebilmesini, bu anda her ne oluyorsa onun farkına varabilmesini ve kabullenebilmesini kapsamaktadır. Bilinçliliğin (mindful) yanı sıra kişinin şimdiki ana şefkatli ve dostça bir ilgiyle dikkatini verebilmesi de oldukça önemlidir. Bilinçli farkındalık, kişinin mevcut anda sahip olduğu duygu ve düşüncelerine dürtüsel bir şekilde tepki vermesinden ziyade bunları adlandırabilme ve gözlemleyebilme becerilerini içermektedir. Bu derin farkındalık halinin tam karşı kutbunda ise aşırı özdeşleşme ve kaçınma olmak üzere kişilerin kendilerine yönelttikleri şefkat hissini azalmasına neden olan iki boyut bulunmaktadır. Aşırı özdeşleşme eğilimi içinde olan kişi, yetersizlikleri üzerine yineleyen bir biçimde düşünmekte ve başarısızlıklarının önemini abartabilmektedir. Bu tarz bir düşünme stili de kişinin şimdiki andan kazanabileceği olası deneyimleri engellemekte ve tünel görüşü gibi akılcı olmayan inançların gelişimine yol açmaktadır. Bilinçli farkındalığın tam zıt kutbunda bulunan bir diğer boyut ise kişinin acı veren deneyimler, duygu ve düşünceler karşısında kaçınma eğilimi içinde olmasıdır. Her ne kadar kısa vadede bu tarz bir yaklaşım kişiyi rahatlatıyor olsa da uzun vadede olumsuz hislerin daha da yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Genel olarak bakıldığında hem aşırı özdeşleşme hem de kaçınma kendi duygu, düşünce ve deneyimlerini keşfetmesine ve tüm bunlardan bir şeyler öğrenmesine yardımcı olan bilinçli farkındalığın gelişimini engellemektedir.

ÖZ-ŞEFKAT İLE İLGİLİ MİTLER

Efsane 1: Kendine şefkat, kendine acımanın bir biçimidir

Kendine şefkatle ilgili en büyük efsanelerden biri, kendinize acımak anlamına gelmesidir. Aslında, kendine şefkat, kendine acıma ve kötü şansımız hakkında sızlanma eğiliminin bir *panzehiridir*. Bunun nedeni, öz-şefkatin kötü şeyleri ayarlamana izin vermesi değildir - aslında, bizi nezaketle kabul etmeye, deneyimlemeye ve kabul etmeye daha istekli kılar, bu paradoksal olarak onları işlememize ve onları tamamen bırakmamıza yardımcı olur. Araştırmalar, kendine şefkatli insanların, işlerin ne kadar kötü olduğu konusunda kendine acıyan düşüncelerle yutulma olasılıklarının daha düşük olduğunu gösteriyor.

Efsane 2: Kendine şefkat zayıflık demektir

Araştırmalar gösteriyor ki, boşanma, kanser veya askeri mücadele olsun, büyük yaşam krizleri yaşadığımızda, öz-şefkatin hayatta kalma ve hatta gelişme yeteneğimizdeki tüm farkı yarattığı görülüyor. Başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğinizi belirleyen, sadece hayatta karşılaştığımız şey değil, gidişat zorlaştığında kendinizle nasıl ilişki kurduğunuz - iç bir müttefik veya düşman olarak - başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğinizi belirler.

Efsane 3: Kendine şefkat beni kayıtsız kılacak

Kendine şefkatin önündeki belki de en büyük engel, kendimizi daha iyisini yapmaya zorlama motivasyonumuzu zayıflatacağı inancıdır. Fikir şu ki, kendimizi standartlarımızı karşılayamadığımız için eleştirmesek, tembel yenilgiye otomatik olarak yenik düşeriz. Endişe şefkatin kişisel motivasyon için kendini cezalandırmadan çok daha etkili bir güç olduğunu açıkça gösteren pek çok araştırma var. Performans hedeflerinden ziyade öğrenmeyi benimsememize yardımcı olur, başarısızlık korkusunu ve performans kaygısını azaltır ve büyüme zihniyetini teşvik eder. Hatalarımızı kabul etmemiz için gereken güvenliği bize vererek kişisel sorumluluğu da artırır. Elimizden gelenin en iyisini yapmak için, başkalarıyla çalıştığımızı bildiğimiz aynı ilkeleri kullanmalıyız. Destek, cesaretlendirme, nezaket, yapıcı eleştiri - ve evet bazen katı sınırlar ve sert sevgi - kişisel saldırıları küçümsemekten çok daha etkilidir.

Efsane 4: Kendine şefkat narsisttir

Öz şefkat narsistik değildir aksine kim olduğumuzun sürekli değişen manzarasına özellikle de başarısız olduğumuzda ya da yetersiz hissettiğimizde kendimize şefkat göstermedir. Başka bir deyişle öz -şefkat insanın kusurlu olma durumunu paylaştığımızı kabul etmeyi gösterir.

Efsane 5: Kendine şefkat bencildir

Birçok insan kendine şefkatten şüphelenir çünkü bunu bencillikle birleştirirler. Ancak bu büyük bir yanılgıdır kendimize karşı nazik ve besleyici olabildiğimizde duygusal ihtiyaçlarımızın çoğu karşılanır ve bu bizi başkalarına odaklanmak için daha iyi bir noktada bırakır.



KAYNAKÇA

Brown, B. (2010). The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. Hazelden Publishing.

Gilbert, P., ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325.

Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

Selvili,Z. <https://www.zeynepselvili.com/tr/oz-sefkat>