Dr. Kristin Neff ve diğer uzman psikologların yıllar içerisinde yürüttüğü çok sayıda araştırma, başarısızlıkları ve kusurları karşısında kendilerine karşı şefkat gösterebilen kişilerin, kendilerini yargılayanlara göre çok daha huzur içinde yaşadıklarını ortaya koydu. Öz şefkatin sağladığı güvenlik ve özdeğer duyguları daha istikrarlıdır; aynı zamanda kişinin kendisine özsaygısının düştüğü durumlarda öz şefkat kurtarıcı bir rol üstlenir. Bu kitap öz şefkatli olmanın ve yakın bir dostunuza gösterdiğiniz hassasiyeti kendinize de göstermenin önemini güçlü bir şekilde açıklıyor.

Bu çığır açan çalışma, hayat kalitenizi düşüren öz eleştiriyi nasıl bir kenara koyabileceğinizi ve sonunda kendinize karşı nasıl daha nazik olabileceğinizi öğretmeyi hedefliyor. Öz şefkat konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından Dr. Neff'in güvenilir deneysel çalışmalar, kişisel hikâyeler ve bir miktar da mizahla desteklediği ilgi çekici ve kolay okunabilir kitabının, hayatınızı değiştirme gücüne sahip olduğunu göreceksiniz.



Dr. Kristin Neff, Texas Üniversitesi'nde Eğitim Psikolojisi bölümünde ders vermesinin yanı sıra, öz şefkat araştırmaları alanındaki öncülerden biridir. Üniversite mezuniyetinin ardından Budizm'e ilgi duymuş ve öz şefkati bir branş olarak kabul ettirecek akademik çalışmalar yapmıştır.

KDV'den muaftır
ISBN-13: 978-625-44340-3-7
9 786254 434037

Öz Şefkat

KRISTIN NEFF

Diyojen

Öz Şefkat

Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü

KRISTIN NEFF

Diyojen

ISBN: 978-625-44340-3-7

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 47887

MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Öz Şefkat

Kristin Neff

Özgün Adı: **Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself**

Copyright © 2011 by Kristin Neff

© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Diyojen Yayıncılık'a aittir.

Editör: Burcu Karatepe

Çeviren: Ebrar Güldemler

Baskı : My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F

Zeytinburnu / İstanbul Tel: 0212 674 85 28

Cilt: My Matbaacılık SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

1. Baskı: Diyojen Yayıncılık, İstanbul, 2022

DİYOJEN YAYINCILIK TİC. LTD .ŞTİ

Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul

info@diyojenyayinevi.com

www.diyojenkitap.com

Öz Şefkat

KRISTIN NEFF

Çeviren: Ebrar Güldemler

Diyojen

BİRİNCİ KISIM

Neden Öz Şefkat?

Birinci Bölüm

Öz Şefkati Keşfetmek

"Ben, beni, benim" şeklinde zoraki bir yaklaşım, kendimizi sevmekle eşdeğer değildir. Kendimizi sevmek bizi, hayatımızın bir parçası olan dayanıklılık, şefkat ve anlayışa götürür.
—SHARON SALZBERG, *The Force of Kindness*

İnanılmaz rekabetçi olan toplumumuzda, kendimizi gerçekten nasıl iyi hissedebiliriz ki? "İyi hissetmek" geçici bir şey gibi gelebilir, özellikle değerli hissetmek için özel ve ortalamanın üzerinde olmamız gerekiyorsa. Daha azı başarısızlık gibi görünür. Bir defasında, üniversitedeki ilk yılımda büyük bir partiye hazırlanmak için saatler harcadıktan sonra, erkek arkadaşıma saçımın, makyajımın ve kıyafetimin yeterince iyi olmadığından şikâyet ettiğimi hatırlıyorum. "Merak etme, iyi görünüyorsun," diyerek beni rahatlatmaya çalışmıştı.

"İyi mi? Harika, zaten daima iyi görünmek istemişimdir..."

Özel hissetme arzusu oldukça anlaşılabilir. Fakat sorun şu ki *herkesin* aynı anda ortalamanın üzerinde olması mümkün değildir. Çok iyi olduğumuz bazı alanlar olsa da her zaman daha akıllı, daha güzel, daha başarılı birileri vardır. Bununla nasıl başa çıkarız? Pek de iyi bir şekilde değil. Kendimizi

olumlu açıdan görmek için kendi egolarımızı şişirme ve diğerlerini aşağıda görme eğiliminde oluruz; bu tip bir kıyaslama da bize kendimizi iyi hissettirir. Ancak bu stratejinin bir bedeli olur: Bizi yaşamdaki tam potansiyelimize ulaşmaktan alıkoyar.

Dev Aynası

Kendimle ilgili daha iyi hissetmek durumundaysam, o vakit seni ya da kendimi gerçekten ne kadar net görebilirim ki? Diyelim ki (tamamen varsayımsal) işyerinde stresli bir gün geçirdim ve eve geldiğinde kocama karşı huysuz ve tahammülsüzüm. Olumlu bir benlik imajına sahip olmak için çok yatırım yapıyorsam ve kendimi olumsuz bir ışık altında görme riskini almak istemiyorsam, kocamla olan bir sürtüşmeyi kendimin değil de onun hatası olarak yorumlayacağım neredeyse kesindir.

"Evdesin nihayet. İstediğim sebzeleri aldın mı?"

"Daha şimdi kapıdan girdim. 'Hoş geldin tatlım, günün nasıldı?' demeye ne oldu?"

"Bu kadar unutkan olmasaydın ben de sürekli hatırlatmak zorunda kalmazdım."

"Aslında sebzeleri aldım."

"Ee... Şey... İstisnalar kaideyi bozmaz. Keşke güvenilir biri olsaydın."

Bu pek de mutluluğun resmi sayılmaz.

Sınırı aştığımızı, kaba ya da sabırsız davrandığımızı kabul etmek neden bu kadar zordur? Çünkü egomuz, kendimize ait kusurları ve yetersizlikleri bir başkasına yansıttığımızda çok

daha iyi hisseder. *Bu benim hatam değil, senin hatan.* Bu basit dinamikten kaynaklanan tüm tartışmaları ve kavgaları bir aklınızdan geçirin. Her biri diğerini yanlış bir şey söylediği veya yaptığı için suçlar, kendi eylemlerini sanki hayat memat meselesiymiş gibi haklı çıkarırken, ikisi de kalbinin en derininde bunun sorumlusunun iki kişi olduğunu bilir. Böyle yaparak ne kadar zaman kaybederiz? Tüm bunları bir kenara koyup bu oyunu adil bir şekilde oynamak daha iyi olmaz mı?

Ancak değişimden bahsetmek, değişmekten daha kolaydır. Kendimizi açıkça göremedikçe, başkalarına dair sorunlara neden olan veya tam potansiyelimize ulaşmamızı engelleyen yönlerimizi fark etmek neredeyse imkânsızdır. Kendi zayıf yönlerimizi kabul edemediğimizde büyümek nasıl mümkün olabilir? Kusurlarımızı görmezden gelerek veya sorunlarımızın ve çektiğimiz zorlukların bir başkasının hatası olduğuna inanarak kendimiz hakkında geçici bir süreliğine daha iyi hissedebiliriz, ancak uzun vadede durgunluk ve çatışma döngülerinde sıkışıp kalarak kendimize zarar veririz.

Öz Yargının Bedelleri

Olumlu öz değerlendirme ihtiyacımızı sürekli beslemek, biraz tıkabasa şeker yemeye benzer. Enerjimiz şekerle kısa bir süreliğine yükselir ancak sonra hızla düşer. Bu düşüşle birlikte sarkacımız umutsuzluğa doğru savrulurken, ne kadar istesek de sorunlarımızı her zaman bir başkasına yükleyemeyeceğimizi fark ederiz. Kendimizi her zaman özel ve ortalamanın üzerinde hissedemeyiz. Bunun sonucu da genellikle yıkıcı olur. Aynaya bakarız ve gördüklerimizden hoşlanmayız (hem gerçek hem mecazi olarak) ve ortaya utanç çıkmaya başlar. Bazı kusurları

veya eksiklikleri nihayet kabul ettiğimizde de kendimize inanılmaz derecede sert davranırız. "Yeterince iyi değilim. Değersizim." Dürüstlük böylesine sert bir kınama ile karşılaşıyorsa, gerçeği kendimizden bile saklamamız gayet olağandır.

Kendimizi kandırmanın zor olduğu alanlarda –örneğin kilomuzu dergilerdeki mankenlerin kilosuyla ya da banka hesaplarımızı zengin ve başarılı kişilerinkilerle karşılaştırırken– kendimize inanılmaz derecede duygusal acı veririz. Kendimize olan inancımızı yitirir, potansiyelimizden şüphe etmeye başlar ve umutsuzluğa kapılırız. Tabii ki bu üzücü durum hiçbir şey yapmamakla birlikte daha fazla kendini kınamaya yol açar ve gittikçe dibi boylarız.

Kendimizi toplamayı başarsak bile, "yeterince iyi" sayılan hedeflere yönelik süreç daima sinir bozucu bir şekilde ulaşılmaz görünür. Akıllı, formunu koruyan, modayı takip eden, ilginç, başarılı ve seksi olmak zorundayızdır. E, tabii bir de spiritüel. Bunları ne kadar iyi yaparsak yapalım, bir başkası daima daha iyi yapıyormuş gibi görünür. Bu düşünce şeklinin çok çarpıcı bir sonucu vardır: Milyonlarca insan, sadece günlük yaşamla başa çıkabilmek için her gün ilaç kullanmaya ihtiyaç duyar. Güvensizlik, anksiyete ve depresyon toplumumuzda inanılmaz derecede yaygın. Bunların büyük bir kısmı, yaşam oyununda kazanmadığımızı hissettiğimizde kendimizi yargılamamızdan ve hırpalamamızdan kaynaklanır.

Bir Diğer Yol

Öyleyse çözüm nedir? *Kendimizi yargılamayı ve değerlendirmeyi tamamen bırakmak.* Kendimizi "iyi" veya "kötü" olarak etiketlemeye çalışmaktan vazgeçip açık bir yürekle kendimizi

kabul etmek. Kendimize tıpkı iyi bir arkadaşa ya da hatta bir yabancıya göstereceğimiz türden bir nezaket, ilgi ve şefkat göstermek. Maalesef kendimize, kimsenin davranmadığı kadar kötü davranırız bazen.

İlk karşılaştığım zamanlarda öz şefkat fikri neredeyse anında hayatımı değiştirdi. Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'ndeydim, İnsan Gelişimi doktora programındaki son yılımda tezimin son rötuşlarıyla uğraşıyordum. İlk evliliğimin bitmesinin ardından gerçekten zor bir dönemden geçiyordum. Utanç doluydum ve kendimden nefret ediyordum. Yakınlardaki bir Budist merkezinde meditasyon derslerine kaydolmanın yardımcı olabileceğini düşündüm. Los Angeles'ın hemen dışında, açık fikirli bir anne tarafından büyütüldüğüm için bu alana küçüklüğümden beri ilgi duyuyordum. Ama meditasyonu hiç ciddiye almamıştım. Doğu düşüncesine daha ziyade Kaliforniya New Age çizgisinde maruz kaldığım için Budist felsefesini de hiç incelememiştim. Araştırmamın bir parçası olarak Sharon Salzberg'in bir klasik olan *Lovingkindness* adlı kitabını okudum ve bir daha hiçbir şey eskisi gibi olmadı.

Budistlerin şefkatin önemi hakkında çok konuştuğunu biliyordum, ama kendinize şefkat göstermenin başkalarına şefkat duymak kadar önemli olabileceğini hiç düşünmemiştim. Budist bakış açısına göre, diğer insanları gerçekten önemseyebilmek için önce kendinize değer vermeniz gerekir. Başkalarına karşı nazik olmaya çalışırken sürekli olarak kendinizi yargılıyor ve eleştiriyorsanız, yalnızca ayrılık ve yalnızlık duygusuna yol açan yapay sınırlar çizip ayrımlar yapıyorsunuz demektir. Bu, hangi gelenek olursa olsun, çoğu ruhsal yolun nihai hedefi olan birliğin, birbirine bağlı olmanın ve evrensel sevginin tam tersidir.

Haftalık Budist grup toplantılarına benimle gelen yeni nişanlım Rupert ile konuştuğumu ve şaşkınlıkla başımı salladığını hatırlıyorum. "Yani işleri berbat ettiğinizde ya da zor bir zamandan geçtiğinizde de kendinize karşı nazik olmaya müsaade edebilirsiniz mi demek istiyor? Bilmiyorum... Kendime fazlaca şefkat gösterirsem tembel ve bencil olmaz mıyım?" Kafamda bunları oturtmak biraz zaman aldı. Ama yavaş yavaş, öz eleştirinin sosyal olarak onaylanmış olmasına rağmen, hiç faydası olmadığını ve aslında sadece işleri daha da kötüleştirdiğini idrak ettim. Kendimi sürekli hırpalayarak daha iyi bir insan haline gelmiyordum. Aksine, kendimi yetersiz ve güvensiz hissetmeme neden oluyordum, ardından öfkemi yakınımdakilerden çıkarıyordum. Dahası, kendime dahi itiraf edemediğim çok şey vardı. Gerçeği kabul ettiğimde ardından ortaya çıkacak öz nefretten çok korkuyordum.

Rupert ve ben aşk, kabul ve güvene dair tüm ihtiyaçlarımızı karşılamak için ilişkimize yaslanmak yerine, aslında bu duyguların bazılarını *kendimiz için* sağlayabileceğimizi fark ettik. Bu da kalbimizde birbirimize vereceğimiz daha çok şey olacağı anlamına geliyordu. İkimiz de öz şefkat kavramından o kadar etkilendik ki o yıl gerçekleşen evlilik törenimizde her ikimiz de "En önemlisi, zenginleşip mutlu olabilmen için kendine şefkat göstermene yardım edeceğime söz veriyorum," diyerek yemin ettik.

Doktoramı tamamladıktan sonra, önde gelen bir özsaygı araştırmacısından iki yıl doktora sonrası eğitimi aldım. İnsanların öz değer duygularını nasıl belirledikleri hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyordum. Psikoloji alanının, pozitif ruh sağlığının nihai göstergesi olan özsaygı konusuna ilgisinin tükendiğini çabucak öğrendim. Özsaygının önemi üzerine bin-

lerce makale yazılmış olsa da araştırmacılar, artık insanların yüksek bir özsaygı elde edip bunu sürdürmeye çalıştıklarında düşebilecekleri tüm tuzaklara işaret ediyorlardı: narsisizm, sadece kendisiyle ilgilenme, kendini beğenmişlikten kaynaklanan öfke, ön yargı, ayrımcılık vb. Öz şefkatin, o durmaksızın süren özsaygı arayışına mükemmel bir alternatif olduğunu fark ettim. Neden mi? Çünkü sert öz eleştiriye karşı özsaygı ile aynı korumayı, kendimizi mükemmel veya diğerlerinden daha iyi görme ihtiyacında olmadan sağlarız. *Başka bir deyişle öz şefkat, dezavantajları olmaksızın yüksek özsaygı ile aynı faydaları sağlar.*

Austin'deki Texas Üniversitesi'nde yardımcı doçent olarak işe başladığımda, oraya yerleşir yerleşmez öz şefkat üzerine araştırma yapmaya karar verdim. Henüz hiç kimsenin öz şefkat duygusunu –üzerinde herhangi bir araştırma yapmak şöyle dursun– akademik bir perspektiften tanımlamamış olmasına rağmen, bunun hayatımın işi olacağını biliyordum.

Öyleyse öz şefkat nedir? Tam olarak ne anlama gelir? Genelde öz şefkati tanımlamanın en iyi yolunun daha tanıdık bir deneyimle, başkalarına şefkatle başlamak olduğunu düşünüyorum. Ne de olsa ister kendimize ister başkalarına yönlendirelim, şefkat aynıdır.

Başkalarına Şefkat

İşe giderken trafikte sıkışıp kaldığınızı ve evsiz bir adamın arabanızın camlarını yıkamak için sizden para almaya çalıştığını düşünün. Kendi kendinize *"Çok ısrarcı!"* diye düşünüyorsunuz. *Yeşil ışığı kaçırmama ve geç kalmama neden olacak. Muhtemelen parayı da içki ya da uyuşturucu için istiyordur. Onu görmezden gelirsem belki beni rahat bırakır.* Ama

o sizi görmezden gelmiyor ve siz de pencerenizi yıkarken ondan nefret ediyor; para vermezseniz suçlu, verirseniz öfkeli hissedeceğinizi biliyorsunuz.

Sonra bir gün yıldırım çarpmış gibi oluyorsunuz. Orada, yine aynı trafikte, aynı ışıkta, aynı saatlerde her zamanki gibi kovası ve sileceği olan evsiz bir adam var. Yine de bilinmeyen bir sebeple bugün onu farklı görüyorsunuz. Onu sadece rahatsız eden birinden ziyade bir *insan* olarak görüyorsunuz. Acısı dikkatinizi çekiyor. *Nasıl hayatta kalıyor? Çoğu insan onu uzaklaştırıyor. Burada tüm gün trafikte, tozun içinde duruyor ve kesinlikle yeterince kazanmıyor. En azından para karşılığında bir şeyler teklif etmeye çalışıyor. İnsanların her zaman senden bu kadar rahatsız olması gerçekten zor olmalı. Acaba hikâyesi ne? Sokaklara nasıl düştü?* Adamı acı çeken gerçek bir insan olarak gördüğünüz an, kalbiniz onunla bağ kuruyor. Onu görmezden gelmek yerine, hayretle hayatının ne kadar zor olduğunu düşünmek için zaman ayırdığınızı fark ediyorsunuz. Onun acısından etkileniyor ve bir şekilde ona yardım etme isteği duyuyorsunuz. Daha da önemlisi, eğer hissettiğiniz şey sadece acımadan ziyade gerçek şefkatse, kendinize şöyle dersiniz: *Kendi durumum için minnettarım. Farklı koşullarda doğmuş veya şanssız olsaydım, ben de bu şekilde hayatta kalmak için mücadele ediyor olurdum. Hepimiz savunmasızız.*

Elbette bu, sokaklara düşmeye dair duyduğunuz korkudan dolayı kalbinizin tamamen hissizleştiği an da olabilir. Birçok insan böyle yapar. Ama bu onları mutlu etmez; eve döndüklerinde işlerinin, eşlerinin veya çocuklarının stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olmaz. Kendi korkularıyla yüzleşmelerine yardımcı olmaz. Evsiz bir adamdan daha iyi hissetmeyi içeren bu hissizleşme, her şeyi daha da kötüleştirir.

Ama kendinizi kapatmadığınızı düşünelim. Diyelim ki evsiz adamın talihsizliği karşısında şefkat hissediyorsunuz. Bu nasıl hissettiriyor? Aslında, oldukça iyi bir histir. Kalbinizi açmanız harikadır; kendinizi hemen daha bağlı, canlı ve anda hissedersiniz.

Şimdi diyelim ki adam sadece biraz para karşılığında camları yıkamaya çalışmıyordu. Belki de sadece alkol veya uyuşturucu almak için para istiyordu. Ona yine de şefkat duymalı mıydınız? Evet. Onu eve davet etmeniz gerekmez. Para vermenize de gerek yoktur. Bunun daha sorumlu hissetmek olduğunu düşünüyorsanız, ona para yerine nazikçe gülümseyebilir veya bir sandviç verebilirsiniz. Ama evet, o hâlâ şefkate layıktır, hepimiz gibi. Şefkat yalnızca suçsuz kurbanlar için değil, aynı zamanda başarısızlıklardan, kişisel zayıflıklardan veya kötü kararlardan kaynaklanan acıları çekenler için de geçerlidir. Bilirsiniz işte; hepimizin, her gün verdiği o kötü kararlardan.

Öyleyse şefkat, acının tanınmasını ve net bir şekilde görülmesini içerir. Aynı zamanda acı çeken insanlara karşı nezaket duygularını da içerir, böylece yardım etme –*acıyı iyileştirme*– arzusu ortaya çıkar. Son olarak şefkat, kusurlu ve kırılgan olan ortak insani durumumuzu olduğu gibi kabul etmeyi de içerir.

Kendimize Şefkat

Öz şefkat, tanımı gereği aynı niteliklere sahiptir. Birincisi, kendi acımızı tanımak için bir durup bakmayı içerir. En başta var olduğunu dahi kabul etmiyorsak, acı bizi harekete geçiremez. Elbette, bazen acı çektiğimiz gerçeği aşırı derecede açıktır ve başka hiçbir şey düşünemez hale geliriz. Bununla birlikte düşündüğümüzden daha az acı çektiğimizin farkında

oluruz. Batı kültürünün büyük kısmı, güçlü bir "metanet ve sakinliğini koruma" geleneğine sahiptir. Bize şikâyet etmek yerine yola devam etmemiz gerektiği öğretilir. Zor veya stresli bir durumdaysak, nadiren geri adım atıp o ânın bizim için ne kadar zor olduğunun farkına varırız.

Ve acımız kendimizi yargılamaktan kaynaklandığında – birine kötü davrandığımız ya da bir partide aptalca bir şeyler söylediğimiz için kendimize kızdığımızda– bunları acı olarak görmek daha da zorlaşır. Bir süredir görmediğim bir arkadaşımın karnındaki şişkinliğe bakarak "Hamile misin yoksa?" diye sorduğum zamanki gibi. "Eee, hayır," diye yanıtladı. "Son zamanlarda biraz kilo aldım sadece." Yüzüm kızarırken sadece, "Ah..." diyebildim. Bu tür anların, şefkatli bir tepkiyi hak edecek türde acılar olduğunu kabul etmeyiz genelde. Nihayetinde her şeyi batırmıştım, bu da cezalandırılmam gerektiği anlamına gelmiyor muydu? Peki, bir şeyleri berbat ettiklerinde arkadaşlarınızı ya da ailenizi cezalandırır mısınız? Tamam, belki bazen bunu yaparız, ama bu bize kendimizi iyi hissettirir mi?

Herkes zaman zaman hata yapar, bu hayatın bir gerçeğidir. Eğer bir düşünürseniz, neden farklı bir şey olmasını bekleyesiniz ki? Kusursuz olacağınıza, asla başarısız olmayacağınıza ve hayatınızın tam da istediğiniz gibi gideceğine dair doğumdan önce imzaladığınız o yazılı sözleşme nerede? *Affedersiniz. Bir hata olmalı. "Öleceğim güne kadar her şey yolunda gidecek" programına kaydolmuştum. Yönetimle görüşebilir miyim lütfen?* Bu çok saçma ama yine de çoğumuz tökezlediğimizde, hayatımız istenmeyen ya da beklenmedik bir şekilde değiştiğinde, bir şeyler korkunç bir şekilde ters gitmiş gibi davranırız.

Bağımsızlık etiğini ve bireysel başarıyı vurgulayan bir kültürde yaşamanın dezavantajlarından biri de ideal hedeflerimize ulaşamadığımızda, yalnızca kendimizi suçlamak durumunda

kalmamızdır. Eğer hatalıysak, bu şefkati hak etmediğimiz anlamına gelir, değil mi? Gerçek şu ki *herkes* şefkate layıktır. Gezegende yaşamı deneyimleyen bilinçli insanlar olduğumuz gerçeği, özünde değerli olduğumuz ve ilgiyi hak ettiğimiz anlamına gelir. Dalai Lama'ya göre: "İnsan, doğası gereği mutluluk ister, acı değil. Bu duygu ile herkes mutluluğa ulaşmaya ve acıdan kurtulmaya çalışır ve bunu yapmak herkesin en temel hakkıdır... Temel olarak gerçek insani değer açısından hepimiz aynıyız." Bu elbette Bağımsızlık Bildirgesi'ne ilham veren duygunun da aynısıdır: "Şu gerçekler bizim için gayet açıktır: Tüm insanlar eşit yaratılmıştır; Yaradan'ları tarafından bağışlanmış, belli bazı vazgeçilemez haklara sahiptirler; yaşam, özgürlük ve mutluluğa erişme hakları da bunlar arasındadır." Şefkat hakkını kazanmak zorunda değiliz; bu bizim doğuştan hakkımızdır. Biz insanız ve acı çekmekten ziyade mutlu olma arzumuzla birlikte düşünme ve hissetme yeteneğimiz, kendi iyiliği için şefkati garanti eder.

Bununla birlikte, birçok insan öz şefkat fikrine karşı direnç gösterir. Bu gerçekten sadece kendine acımanın bir türü değil midir? Veya kendini şımartmak için süslü bir kelime? Bu kitap boyunca bu varsayımların yanlış olduğunu ve öz şefkatin gerçek anlamı ile doğrudan çeliştiğini göstereceğim. Göreceğiniz üzere öz şefkat, kişinin kendisi için sağlık ve esenlik istemesidir ve kişiyi pasiflikten ziyade, proaktif davranışla durumunu daha iyi hale getirmeye götürür. Ayrıca öz şefkat, benim sorunlarımın sizinkinden daha önemli olduğunu düşündüğüm anlamına gelmez; bu sadece benim sorunlarımın da önemli ve ilgilenilmeye değer olduğunu düşündüğüm anlamına gelir.

Bu nedenle hatalarınız ve başarısızlıklarınız için kendinizi kınamaktansa, acı çekme deneyimini kalbinizi yumuşatmak için kullanabilirsiniz. Sizi bu kadar tatminsiz kılan o gerçekçi olmayan mükemmellik beklentilerinden vazgeçerek gerçek ve

kalıcı tatmine giden kapıyı açabilirsiniz. Tüm bunlar, kendinize o anda ihtiyacınız olan şefkati vererek mümkün olur.

Meslektaşlarımla birlikte son on yılda yürüttüğümüz araştırma, öz şefkatin hayatımızda duygusal anlamda iyi olmanın ve memnuniyet sağlamanın güçlü bir yolu olduğunu göstermektedir. İnsan deneyimini kucaklarken kendimize koşulsuz nezaket ve rahatlık göstererek her ne kadar zor olsa da korku, olumsuzluk ve yalnızlığın yıkıcı örüntülerinden kaçınırız. Öz şefkat aynı zamanda mutluluk ve iyimserlik gibi olumlu zihin durumlarını da geliştirir. Öz şefkatin besleyici özelliği, zor zamanlarda bile gelişmemize, yaşamın güzelliğini ve zenginliğini takdir etmemize olanak tanımasıdır. Huzursuz olan zihnimizi öz şefkatle yatıştırdığımızda, neyin yanlış neyin doğru olduğunu daha iyi fark edebilir, böylece kendimizi bize neşe veren şeye yönlendirebiliriz.

Öz şefkat bir sakinlik adası, sonu gelmeyen pozitif ve negatif öz yargının fırtınalı denizlerinde bir sığınak sağlar. Böylece sonunda, "Ben onlar kadar iyi miyim? Yeterince iyi miyim?" sorularını bir kenara bırakırız. Tam burada, parmaklarımızın ucunda, derinden özlemini duyduğumuz sıcak, destekleyici ilgiyi kendimize sağlayacak araçlara sahibiz. İçimizdeki şefkat kaynaklarından yararlanarak, kusurlu insan durumumuzun ortak doğasını kabul ederek daha güvende, kabul edilmiş ve canlı hissetmeye başlayabiliriz.

Öz şefkat birçok yönden sihir gibidir, çünkü acıyı neşeye dönüştürme gücüne sahiptir. *Duyguların Simyası* kitabında Tara Bennett-Goleman, acımızı şefkatle kucakladığımızda, mümkün olan ruhsal ve duygusal dönüşümü sembolize etmek için simya metaforunu kullanır. Kendimize şefkat gösterdiğimizde, olumsuz öz yargının sıkı düğümleri çözülmeye başlar, yerini barışçıl, bağlantılı bir kabul duygusu, adeta kömürden çıkan ışıltılı bir elmas alır.

Alıştırma Bir

Kendinize ve Yaşamınıza Nasıl Tepki Veriyorsunuz?

GENELDE KENDİNİZE NASIL TEPKİ VERİYORSUNUZ?

- Kendinizi genellikle ne tür şeylerde yargılıyor ve eleştiriyorsunuz? Görünüş, kariyer, ilişkiler, ebeveynlik ve benzeri konularda mı?
- Kusurlu davrandığınızı düşündüğünüzde veya bir hata yaptığınızda kendinize karşı ne tür bir dil kullanıyorsunuz – kendinize hakaret mi ediyorsunuz, yoksa daha nazik ve anlayışlı bir ton mu kullanıyorsunuz?
- Kendinizi fazlasıyla eleştiriyorsanız, bu size içten içe nasıl hissettiriyor?
- Kendinize bu kadar sert davranmanızın sonuçları neler? Sizin daha motive olmanızı mı sağlıyor, yoksa daha isteksiz ve çaresiz hissetmenize mi neden oluyor?
- Kendinizi gerçekten olduğunuz gibi kabul edebilseydiniz, nasıl hissedeceğinizi düşünüyorsunuz? Bu olasılık sizi korkutuyor mu, umut mu veriyor, yoksa her ikisi birden mi oluyor?

YAŞAMDAKİ ZORLUKLARA GENELLİKLE NASIL TEPKİ VERİYORSUNUZ?

- Hayatınızda zorluklarla karşılaştığınızda kendinize nasıl davranıyorsunuz? Acı çektiğiniz gerçeğini görmezden gelerek yalnızca sorunu çözmeye mi odaklanıyorsunuz, yoksa kendinizle ilgilenmek ve rahatlamak için bir duruyor musunuz?

- Zor durumları dramatize ederek bunları gerekenden daha büyük bir mesele haline getirmeye mi meyillisiniz, yoksa olayları dengeli bir bakış açısından ele alma eğiliminde misiniz?
- İşler ters gittiğinde, herkesin sizden daha iyi vakit geçirdiği şeklindeki mantıksız bir hisle başkalarından kopuk hissetme eğiliminde misiniz, yoksa tüm insanların hayatlarında zorluklar yaşadığını kendinize hatırlatmaya çalışıyor musunuz?

Yeterli öz şefkatten yoksun olduğunuzu hissediyorsanız, kendinize sorun – bunun için de kendinizi eleştiriyor musunuz? Eğer öyleyse, orada durun. Son derece rekabetçi olan toplumumuzda kusurlu bir insan olmanın ne kadar zor olduğu konusunda şefkat duymaya çalışın. Kültürümüz öz şefkatin üzerinde durmaz, tam aksini yapar. Ne kadar uğraşırsak uğraşalım, elimizden gelenin yeterince iyi olmadığı söylenir. Artık farklı bir şeyin vakti geldi. Daha öz şefkatli olmaktan hepimiz faydalanabiliriz ve şimdi, başlamak için mükemmel bir zaman.

Peki, tüm bunların sizinle bir ilgisi var mı sevgili okur? Bu ve her bölüm, sürekli kendinizi yargılamanın size nasıl zarar verdiğini anlamanıza yardımcı olacak alıştırmalar içeriyor. Günlük yaşamda bir alışkanlık haline gelmesi ve kendinizle daha sağlıklı bir ilişki kurmanıza olanak tanıması için daha fazla öz şefkat geliştirmenize yardımcı olacak alıştırmalar da bulunuyor. Araştırmam için geliştirdiğim öz şefkat ölçeğini kullanarak öz şefkat düzeyinizi tam olarak belirleyebilirsiniz. İnternet sitemi ziyaret edin: www.self-compassion.org ve "Ne Kadar Öz Şefkatlisiniz?" bağlantısını tıklayın. Bir dizi soruya

cevap verdikten sonra, öz şefkat düzeyiniz sizin için hesaplanacaktır. Öz şefkat düzeyinizi pratik yaparak artırıp artırmadığınızı belirlemek için puanınızı kaydetmek ve kitabı okuduktan sonra testi tekrar yapmak isteyebilirsiniz.

Her zaman yüksek bir öz güvene sahip olamazsınız, hayatınız kusurlu ve mükemmellikten uzak olmaya devam edecektir. Ama öz şefkat her zaman orada sizi güvenli bir liman olarak bekleyecektir. İyi ve kötü zamanlarda, ister çok mutlu olduğunuzda, ister diğerlerine göre daha kötü bir durumda olduğunuzda, öz şefkat size devam etmeniz ve daha iyi bir yerde olmanız için yardımcı olacaktır. Ömür boyu süren öz eleştiri alışkanlığını kırmak için çalışmak gerekir, ancak nihayetinde sizden sadece rahatlamanız, yaşamın olduğu gibi olmasına izin vermeniz ve kalbinizi kendinize açmanız istenir. Bu, düşündüğünüzden daha kolaydır ve hayatınızı değiştirebilir.

Alıştırma İki

Mektup Yazarak Öz Şefkati Keşfetmek

Birinci Kısım

Herkesin kendisiyle ilgili sevmediği bir şeyi vardır; utanmalarına, güvensiz hissetmelerine veya "yeterince iyi" olamamalarına neden olan bir şey. Kusurlu olmak insan olmanın temelinde vardır; başarısızlık ve yetersizlik duyguları yaşamdaki deneyimin bir parçasıdır. Kendinizi yetersiz veya kötü hissetmenize neden olan bir konu hakkında düşünmeyi deneyin (fiziksel görünüm, iş veya ilişki sorunları vb.). Kendinize dair bu düşünce size nasıl hissettiriyor – korkmuş, üzgün, depresif,

güvensiz ve kızgın mı? Bu yönünüzü düşündüğünüzde hangi duygular ortaya çıkıyor? Lütfen duygusal anlamda olabildiğince dürüst olmaya çalışın ve aynı zamanda melodramatik olmamakla birlikte herhangi bir duyguyu bastırmaktan kaçının. Duygularınızı tam olarak oldukları gibi hissetmeye çalışın – ne daha fazla ne eksik.

İkinci Kısım

Şimdi kayıtsız şartsız seven, kabul eden, kibar ve şefkatli olan hayali bir arkadaş düşünün. Bu arkadaşınızın, az önce düşündüğünüz yanınız da dahil olmak üzere tüm güçlü ve zayıf yönlerinizi görebildiğini hayal edin. Bu arkadaşınızın size karşı ne hissettiğini, tüm insani kusurlarınızla tam olarak olduğunuz gibi nasıl sevildiğinizi ve kabul edildiğinizi düşünün. Bu arkadaş, insan doğasının sınırlarının farkındadır ve size karşı nazik ve bağışlayıcıdır. Bu arkadaş büyük bilgeliğiyle sizi şu anda olduğunuz kişi yapan geçmiş yaşamınızı ve hayatınızda olan milyonlarca şeyi anlar. Size has yetersizlikler, seçim şansınızın olmadığı pek çok şeye bağlıdır: genleriniz, aile geçmişiniz, yaşam koşullarınız – bunlar kontrolünüz dışında olan şeylerdir.

Bu hayali arkadaşın bakış açısından kendinize bir mektup yazın – kendinizi yargılamaya meyilli olduğunuz yetersizliğe odaklanın. Bu arkadaş, sınırsız şefkat bakış açısıyla "kusurunuz" hakkında size ne derdi? Bu arkadaşınız, özellikle de kendinizi bu kadar sert bir şekilde yargılamanız karşısında hissettiğiniz rahatsızlık için size duyduğu derin şefkati nasıl aktarırdı? Bu arkadaş size sadece insan olduğunuzu, insanların da hem

güçlü hem zayıf yönleri olduğunu hatırlatmak için ne yazardı? Ve bu arkadaşın yapmanız gereken olası değişiklikleri önereceğini düşünüyorsanız, bu öneriler koşulsuz anlayış ve şefkat duygularını nasıl somutlaştırırdı? Bu hayali arkadaşın bakış açısından kendinize yazarken, mektubunuzda sağlığınıza ve mutluluğunuza yönelik kabulü, nezaketi, ilgisi ve arzusu hakkında güçlü bir his vermeye çalışın.

Mektubu yazdıktan sonra bir süre bırakın. Sonra geri dönün ve tekrar okuyun, kelimelerin gerçekten içinize işlemesine izin verin. Sıcak bir günde serin bir esinti gibi, sizi sakinleştiren ve rahatlatan şefkati hissedin. Sevgi, bağlantı ve kabul doğuştan hakkınızdır. Onları talep etmek için sadece kendi içinize bakmanız yeterlidir.

İkinci Bölüm

Deliliğe Son Vermek

İçimizdeki bu benlik nedir, bu sessiz gözlemci,
Bizi dehşete düşüren ve beyhude eylemlere iten
Şiddetli ve suskun eleştirmen
Ve kendi suçlamalarının bizi sürüklediği hatalar için
Sonunda, bizi daha da sert bir şekilde yargılayan?
—**T. S. Eliot,** *The Elder Statesman*

Öz şefkati daha detaylı incelemeden önce, alışkanlık haline gelen, sağlıksız zihin durumlarımızın neye benzediğini düşünmekte fayda var. Ruhlarımızın işleyişini daha net görmeye başladığımızda, kendimizi daha iyi hissetmek için dünyayla ilgili algımızı ne kadar çarpıttığımızı fark etmeye başlarız. Gerçekliği adeta kökten bozsa da kendi imajımızı, beğendiğimiz hale getirmek için cilalar dururuz. Aynı zamanda ideallerimizin gerisinde kaldığımızda, kendimizi acımasızca eleştiririz. O kadar sert tepki veririz ki gerçeklik de aynı şekilde ters yönde çarpıtılır. Sonuç, bir Salvador Dalí resmi (ekstra çarpıtılmış) gibi görünebilir. Bu deliliğe karşı geçerli bir alternatif olarak öz şefkati öğrenmeye başladığımızda, ego işlev bozukluklarımızı kendi içinde yargılamak bizim için daha

kolay bir hal alır. "Kendimle ne kadar da meşgulüm, daha mütevazı olmalıyım!" ya da "Kendimi o kadar üzüyorum ki daha nazik olmalı ve kendimi kabullenmeliyim!" Her ne kadar sonuçsuz olursa olsun, bu kalıplar için kendinizi suçlamaktan vazgeçmeniz çok önemlidir. Kendinize gerçekten şefkat göstermenin tek yolu, bu nevrotik ego döngülerinin kendi seçiminiz olmadığını, doğal ve evrensel olduklarını fark etmektir. Kısacası, aslında işlevsizliklerimizle var oluruz, bunlar insan mirasımızın bir parçasıdır.

Öyleyse neden kendine hizmet eden çarpıtmalar ile acımasız öz eleştiri arasında gidip geliriz? Çünkü güvende olmak isteriz. Hem tür hem de birey olarak gelişimimiz, temel hayatta kalma içgüdülerine dayanır. İnsanlar hiyerarşik sosyal gruplarda yaşama eğiliminde olduklarından, kendi gruplarında baskın olanların reddedilme olasılığı daha düşüktür ve değerli kaynaklara daha fazla erişimleri vardır. Aynı şekilde ikincil statülerini kabul edenlerin de sosyal düzende güvenli bir yeri vardır. Bizi tehlikelerden uzak tutan insanlar tarafından dışlanma riskini alamayız. Hayatta kalmak istiyorsak tabii. Elbette bu davranışın yargılanmasına gerek yoktur – herhangi bir canlı organizmanın, güvende ve emniyette olma arzusunun normal ve doğal karşılanmaması mümkün müdür?

Diğerlerinden Daha İyi Hissetme İhtiyacı

Garrison Keillor, Wobegon Gölü'nün kurgusal kasabasını "tüm kadınların güçlü, tüm adamların yakışıklı ve tüm çocukların ortalamanın üzerinde olduğu" bir yer olarak tanımlar. Bu nedenle psikologlar bazen "Wobegon Gölü etkisi" ifadesini,

uzun bir arzu edilen kişilik özellikleri listesinde, kendini diğerlerinden üstün görme yönündeki yaygın eğilimi tanımlamak için kullanırlar. Araştırmalar, öğrencilerin yüzde seksen beşinin başkalarıyla iyi geçinmek açısından ortalamanın üzerinde olduğunu düşündüğünü göstermiştir. Üniversite öğretim üyelerinin yüzde doksan dördü, meslektaşlarından daha iyi öğretmen olduğunu ve sürücülerin yüzde doksanı, yol arkadaşlarından daha yetenekli olduğunu düşünmektedir. Yakın zamanda trafik kazası geçirmiş insanlar bile, kendilerinin sürücü olarak üstün olduğunu sanmaktadır! Araştırmalar, insanların kendilerini diğerlerinden daha komik, daha mantıklı, daha popüler, daha iyi görünümlü, daha kibar, daha güvenilir, daha akıllı ve daha zeki görme eğiliminde olduğunu göstermektedir. İronik bir şekilde çoğu insan, kendisini objektif olarak görme yeteneğinde ortalamanın üzerinde olduğunu düşünür. Mantıklı düşünmeye çalışırsak, kendimize dair algılarımız doğru olsaydı, tüm insanların sadece yarısı herhangi bir özelliğinin ortalamanın üstünde olduğunu söylerdi, diğer yarısı ise ortalamanın altında olduğunu kabul ederdi. Ama nedense hiç böyle olmaz. Toplumumuzda ortalama olmak kabul görmemektedir, bu yüzden hemen hemen herkes, en azından aynaya bakarken pembe gözlüklerini takar. Yoksa şovdan çıkarıldıklarında, gerçekten şok olmuş gibi görünen, marjinal yetenekleri olan tüm o *American Idol* yarışmacıları başka nasıl açıklanabilir ki?

Kendi reklamını yapmanın bir yaşam biçimi olduğu Amerika Birleşik Devletleri gibi bireyci kültürlerde, kendini diğer insanlardan daha iyi ve üstün görme eğiliminin bulunduğunu varsaymak mümkün. Muhammed Ali başka nerede şunu söyleyerek sıyrılabilirdi: "Ben en iyisi değilim, ben en iyinin *ka-*

resiyim."? Kibirli olmanın hoş görülmediği ve birlik bilincinin hâkim olduğu Asya kültürlerinde insanlar daha mütevazı değil midir? Cevap, evet, Asyalıların çoğu kendilerini diğerlerinden daha mütevazı buluyor. Araştırmalar tüm insanların kendilerini yücelttiğini, ancak bunu yalnızca kültürlerinin değer verdiği özellikler doğrultusunda yaptıklarını gösteriyor. Amerikalılar, ortalama bir Amerikalıdan daha bağımsız, kendine güvenen, orijinal ve lider olduğunu düşünme eğilimindeyken, Asyalılar kendilerini daha işbirlikçi, özverili, saygılı ve alçakgönüllü görme eğilimindedir. *Senden daha mütevazıyım!* Neredeyse her yerde aynı şey geçerlidir.

Sadece kendimizi "daha iyi" olarak görmekle kalmıyoruz, aynı zamanda başkalarını da "daha kötü" olarak görüyoruz. Psikologlar, karşılaştırma bakımından üstün hissedebilmemiz için başkalarını olumsuz açıdan görme eğilimimizi tanımlamak için "aşağı doğru sosyal karşılaştırma" terimini kullanırlar. Kendi egomu parlatmaya çalışıyorsam, sizinkini lekelemeye çalışacağımdan kesinlikle emin olabilirsiniz. "Zengin olduğuna eminim, ama kel kafana bir bak!" Bu eğilim *Kötü Kızlar** filminde muhteşem bir şekilde resmedilir. Film aslında Rosalind Wiseman'ın, lisedeki kadın gruplarının sosyal statülerini nasıl koruduklarını anlatan kurgudışı *Queen Bees and Wannabes* kitabından uyarlanmıştır. *Kötü Kızlar* her şeye sahip gibi görünen güzel, zengin ve iyi giyimli üç kızın hikâyesini anlatır. Biri şöyle der: "İnsanlar beni bu kadar çok kıskandığı için üzgünüm, popülersem ne yapayım..." Ancak popüler olmalarına rağmen kızlardan nefret edilmektedir. Grup, okuldaki diğer kızlarla ilgili söylentiler, sırlar ve dedikodularla dolu "Burn Book" adını verdikleri çok gizli bir defter tutar. Biri,

* *Mean Girls*, 2004. (ed. n.)

"Bakın," der, "Okul yıllığından kızların fotoğraflarını kestik ve sonra yorumlar yazdık. 'Trang Pak, korkunç küçük sürtük.' Hâlâ öyle. 'Dawn Schweitzer şişman bir bakire.' Hâlâ kısmen öyle." Defterin varlığının ifşa olması tüm okulda bir isyana sebep olur. Film, Amerika Birleşik Devletleri'nde gişe rekorları kırdı ve izleyicilerde büyük bir ilgi uyandırdı. Etkili komedi için abartılmış olsa da acımasız kız (veya erkek) fenomeni hepimizin aşina olduğu bir şeydir.

İşi bir "Burn Book" tutmaya kadar götürmesek de daha iyi hissetmenin bir yolu olarak başkalarındaki kusur ve eksiklikleri aramak çok yaygındır. Yoksa neden ünlüleri mayolarına sığamadıkları, kötü giyindikleri ya da saçlarının kötü göründüğü halleriyle görmekten hoşlanalım ki? Bu yaklaşım egoyu birkaç dakikalığına tatmin eder, ama bazı ciddi sakıncaları da vardır. Başkalarında her zaman en kötüsünü gördüğümüzde, algımız karanlık bir olumsuzluk bulutuyla kaplanır. Kötü niyetli olan düşüncelerimiz, içinde yaşadığımız zihinsel bir dünya haline gelir. Aşağı doğru sosyal karşılaştırma, aslında bize yardımcı olmaktan çok zarar verir. Kendimizi yüceltmek için başkalarını yerdiğimizde, bindiğimiz dalı keser ve kaçınmak istediğimiz kopukluk ve yalnızlık durumuna neden olarak bunu sürdürürüz.

Alıştırma Bir

Kendinizi Olduğunuz Gibi Görmek

Birçok insan, daha arkadaş canlısı, daha akıllı, ortalamadan daha çekici olmak gibi, toplumun değer verdiği kişisel özellikler konusunda ortalamanın üzerinde oldu-

ğunu düşünür. Bu eğilim kendimiz hakkında iyi hissetmemize yardımcı olur ama aynı zamanda diğerlerinden daha ayrı ve kopuk hissetmemize de yol açabilir. Bu alıştırma kendimizi net bir şekilde görmemize ve kendimizi aynen olduğumuz gibi kabul etmemize yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Tüm insanlar ortalamadan "daha iyi" olarak değerlendirilebilecek kültürel bakımdan değerli özelliklere, bazıları sadece ortalama olan bazı özelliklere ve bazıları da ortalamanın "altında" olan özelliklere sahiptir. Bu gerçeği nazikçe ve sakince kabul edebilir miyiz?

A. *Ortalamanın üzerinde* olduğunuz kültürel açıdan değerli beş özelliği listeleyin:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B. *Ortalama* olduğunuz, kültürel açıdan değerli beş özelliği listeleyin:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

C. *Ortalamanın altında* olduğunuz kültürel açıdan değerli beş özelliği listeleyin:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

D. Yukarıda listelenen tüm özellikleri düşünün. Tüm bu yönlerinizi kabul edebilir misiniz? İnsan olmak, diğerlerinden daha iyi olmak anlamına gelmez. İnsan olmak insani deneyimin tamamını; yani olumlu, olumsuz ve nötr olmayı kapsar. İnsan olmak birçok yönden ortalama olduğunuz anlamına gelir. Tüm karmaşıklığınız ve merakınızla bu gezegende yaşamanın deneyimini takdir edebilir misiniz?

Kendimizi Hırpalamaktan Vazgeçmek Neden Bu Kadar Zor?

Belki de kendimizle ilgili iyi düşünme arzusundan daha kafa karıştırıcı olan, eşit güçteki öz eleştiri eğilimimizdir. İngiliz romancı Anthony Powell'ın da belirttiği gibi, "Kendini sevmek, çoğu zaman karşılıksız aşka benzer." Diğerlerinden daha iyi hissetmek için gerçekliği yeniden yorumlamayı başaramadığımızda; sonunda, görünüşümüzün olmasını istediğimizden daha kusurlu olduğu gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kaldığımızda ne olur? Çoğu zaman gölgelerden Cruella De Vil veya Bay Hyde çıkar ve kusurlu benliklerimize şaşırtıcı bir acıma-

sızlıkla saldırır ve hiç şüphesiz ki öz eleştirinin dili bıçak gibi keskindir.

Öz eleştirel düşüncelerimizin çoğu içsel bir diyalog, deneyimlediklerimizin sürekli yorumu ve değerlendirilmesi biçimini alır. İç diyaloğumuz sert veya duygusuz olduğunda, herhangi bir sosyal eleştiriye tabi olmadığından, genellikle kendimizle acımasız bir şekilde konuşuruz. "Çok şişman ve iğrençsin!" "Amma da aptalca konuştun!" "Eziğin tekisin," "Kimsenin seni istememesine şaşmamalı." Ah! Ancak bu şekilde kendini aşağılama inanılmaz derecede yaygındır. Bir şeyi değersiz olarak tanımlama alışkanlığı olarak bilinen değersizleştirme (*floccinaucinihilipilification*) İngilizcedeki en uzun kelimelerinden biridir. Bunu neden yaptığımızın gizemini çözmek ise bu kelimenin telaffuz edilmesi kadar zordur.

Tıpkı kendini yüceltme gibi, öz eleştirinin de daha geniş sosyal bir grup içinde kabulü sağlamak için tasarlanmış bir tür güvenlik davranışı olduğunu hatırladığımızda, belki de davranışımız daha anlaşılır hale gelebilir. İlk önce alfa köpeği yemeye başlasa da, ona hırıldadıklarında karnını gösteren köpek de payını alır. Hiyerarşinin en altında olsa bile sürüde güvenli bir yer edinir. Öz eleştiri, itaatkâr bir davranış olarak hizmet eder, çünkü bizim hakkımızda hüküm veren başkalarının hayali önünde kendimizi aşağılamamıza izin verir; sonra teslimiyetimizi masadan birkaç kırıntı ile ödüllendirir. Hatalarımızı kabul etmeye zorlandığımızda, onların hakkımızda olumsuz düşüncelerine boyun eğerek zihinsel yargıçlarımızı sakinleştirebiliriz.

Mesela insanların başkalarının önünde kendilerini sıklıkla nasıl eleştirdiklerini düşünün: "Bu kıyafetle bir inek gibi görünüyorum," "Bilgisayar konusunda tam bir beceriksizim,"

"Yön bulma konusunda kendimden daha kötü birini tanımıyorum!" (Bu son sözü söylemeye çok yatkınım, özellikle arkadaşlarımı bir yere götürürken bilmem kaçıncı kez kaybolmuşken.) Sanki şunu der gibiyiz, "Sizden önce davranacağım ve siz yapamadan ben kendimi eleştireceğim. Ne kadar kusurlu ve mükemmellikten uzak olduğumu biliyorum, bu yüzden bunu bana söylemenize gerek yok. Umarım ki beni yargılamak yerine, bana sempati duyarsınız ve beni düşündüğüm kadar kötü olmadığıma ikna edersiniz." Bu savunmacı tutum, doğal olarak reddedilmeme ve terk edilmeme arzusundan kaynaklanır ve en temel hayatta kalma içgüdülerimiz açısından anlamlıdır.

Ebeveynlerin Rolü

Elbette hayatta kalmak için en önemli sosyal grup yakın ailedir. Çocuklar beslenme, rahatlık, sıcaklık ve barınma sağlama konularında ebeveynlerine güvenir. İçgüdüsel olarak ebeveynlere bir şeylerin anlamını yorumlama, korkutucu yeni zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olma, zarar görmelerini önleme konusunda güvenirler. Çocukların dünyada hayatı idame ettirmek için ebeveynlerine güvenmekten başka seçeneği yoktur. Maalesef birçok ebeveyn rahatlık ve destek sağlamaz, aksine sürekli eleştiriyle çocuklarını kontrol etmeye çalışır. Çoğunuz böyle büyümüşsünüzdür.

Anneler veya babalar, çocuklarını beladan uzak tutmak için (Bu kadar aptal olma, yoksa araba çarpacak) veya davranışlarını iyileştirmek için (Böyle notlar almaya devam edersen asla üniversiteye giremezsin) sert bir şekilde eleştiriyi kullandıklarında, çocuklar bu eleştirinin yararlı ve gerekli

bir motivasyon aracı olduğunu varsayar. Komedyen Phyllis Diller, "Çocuklarımızın hayatlarının ilk on iki ayını onlara yürümeyi ve konuşmayı öğreterek, sonraki on iki ayını da oturup susmalarını söyleyerek geçiriyoruz," der. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde araştırmalar, çocuklukta çok eleştirel ebeveynlerle büyüyen bireylerin yetişkin olarak kendilerine karşı eleştirel olma yatkınlıklarının çok daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İnsanlar ebeveynlerinin eleştirilerini derinlemesine içselleştirir, bu da kendi kafalarının içinde duydukları aşağılayıcı yorumların genellikle ebeveynlerinin seslerinin bir yansıması olduğu anlamına gelir – bunlar bazen aktarılır ve nesiller boyunca tekrarlanır. Bir adamın bana söylediği gibi, "O sesi susturamıyorum. Annem yemeğimi domuz gibi yediğim, kiliseye giderken yanlış kıyafetler giydiğim, çok fazla televizyon izlediğim gibi konularda, kısaca ne yaparsam yapayım beni azarlayacak bir şeyler bulurdu. Durmadan, 'Asla hiçbir şeyi tam olarak beceremeyeceksin,' derdi. Ondan nefret ettim ve çocuklarımı asla bu şekilde yetiştirmeyeceğime dair kendime söz verdim. İronik olan şu ki çocuklarım için sevgi dolu, destekleyici bir baba olsam da kendime karşı tam bir aşağılık gibi davranıyorum. Kendimi her zaman yerin dibine sokuyorum, annemin yaptığından bile daha kötü şekilde hem de." Eleştirel ebeveynleri olan insanlar, oldukları haliyle kabul edilmeyecek kadar kötü ve kusurlu oldukları mesajını erkenden öğrenirler.

Eleştirel ebeveynler, çocuklarını olmalarını istedikleri gibi şekillendirebilecekleri umuduyla, çocuklarıyla birlikte hem iyi hem de kötü polis rolünü oynama eğiliminde olur. Kötü polis, istenmeyen davranışları cezalandırır ve iyi polis arzu edi-

len davranışı ödüllendirir. Bu da çocuklar arasında korkuya ve güvensizliğe yol açar ve çok geçmeden yalnızca mükemmel olduklarında sevgiye layık olacaklarına inanmaya başlarlar. Mükemmelliğin imkânsız olduğu düşünüldüğünde, çocuklar reddedilmenin kaçınılmaz olduğu beklentisinde olur.

Öz eleştirinin kökenleri üzerine yapılan araştırmaların çoğu ebeveynlere odaklanırken, hayatındaki herhangi önemli bir figürün –bir büyükbaba, bir kardeş, bir öğretmen, bir koç– daimî eleştirisinin de, çocuğu hayatının ilerleyen dönemlerinde içsel şeytanlarını deneyimlemeye yönlendirebileceği de bir gerçektir. Kenneth adında kendisine son derece sert davranan İngiliz bir arkadaşım vardı. Ne kadar başarı elde ederse etsin, sürekli olarak yetersizlik ve güvensizlik duygularıyla boğuşuyordu; çocukluğundan bahsettiğinde ise durum mantıklı gelmeye başladı: "Hayatımdaki neredeyse herkes bana ne kadar boktan biri olduğumu söyledi durdu. En kötüsü de kız kardeşimdi. Sırf çok yüksek sesle nefes aldığımı düşündüğü için 'İğrençsin!' diye bağırırdı ve ardından ben odadan çıkana kadar yatağının altına saklanırdı. Annem beni savunmazdı, aksine onu sakinleştirmenin ve huzuru korumanın bir yolu olarak beni sık sık kız kardeşimden özür dilemeye zorlardı."

Sözlü saldırıya uğrayan çocukların doğal tepkisi kendini korumaktır ve bazen en kesin savunma yolu, saldıracak hiçbir şeyin olmamasıdır. Diğer bir deyişle çocuklar, öz eleştirinin gelecekte hata yapmalarını engelleyeceğine ve böylece başkalarının eleştirilerinden kaçınabileceklerine inanmaya başlarlar. Hiç değilse gereğinden fazla öz eleştiri yaparak başkalarının eleştirisinin gücünü azaltmış olurlar. Sözlü saldırıda, sizin kendinize daha önce söylediklerinizin tekrarlandığında aynı güce sahip olmaz.

Kültürün Rolü

Sonuç olarak kendimizi eleştirme ve değersiz hissetme eğilimlerinizin izleri kısmen de olsa daha büyük kültürel mesajlara kadar dayanabilir. Aslında Dalai Lama ile görüşen bir grup Batılı bilim insanının ona, kendisine güven eksikliği duyan insanlara nasıl yardım edebileceğini danıştığı oldukça meşhur bir hikâye vardır. Dalai Lama'nın kafası karışır ve özsaygı kavramının ona açıklanması gerekir. Eğitimli, başarılı insanlardan oluşan bir oda dolusu insana bakar ve "Burada özsaygısının düşük olduğunu hisseden kim var?" diye sorar. Herkes birbirine bakar ve "Hepimiz," derler. Bağımsızlık ve bireysel başarı etiğini vurgulayan bir kültürde yaşamanın dezavantajlarından biri, ideal hedeflerimize ulaşamadığımızda yalnızca kendimizi suçlayabileceğimizi düşünmemizdir.

Elbette kendilerine karşı sert bir şekilde yargılayıcı olanlar, sadece Batılılar değildir. Yakın zamanda Amerika Birleşik Devletleri, Tayland ve Tayvan'da bir araştırma yaptık ve güçlü bir Konfüçyüsçü ahlakın olduğu Tayvan'da öz eleştirinin motive edici bir güç olduğuna inanıldığını gördük. Konfüçyüsçü anlayış, hizaya girmeniz için kendinizi eleştirmeniz gerektiğini, kendiniz yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanmayı esas alır. Budizmin, Tayland gibi günlük yaşamda daha güçlü bir rol oynadığı ülkelerde, insanlar kendilerine çok daha şefkatli davranır. Aslında kültürler arası çalışmamızda, insanların en yüksek öz şefkat düzeyine Tayland'da ve en düşük düzeyine Tayvan'da sahip olduğunu, ABD'nin de aralarında bir noktada yer aldığını bulduk. Bununla birlikte her üç ülkede de öz eleştirinin depresyon ve yaşamdan memnuniyetsizlikle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu gördük. Öyle görünüyor ki farklı kültürler

az ya da çok teşvik etse de öz eleştirinin olumsuz etkisi evrensel olabilir.

Araçlar Amaçlar İçindir

Daha derinlemesine bakarsak, sert bir şekilde öz eleştiri yapmanın genellikle başka bir şeyi örtmek için kullanıldığını görürüz: kontrol arzusu. Öz eleştiri yapan ebeveynlerin genellikle aşırı kontrolcü olduğu düşünüldüğünde, öz kontrolün mümkün olduğu konusunda mesaj erkenden alınır. Ebeveynler çocuklarını hata yaptıkları için suçladıklarında, çocuklar tüm başarısızlıklarından kişisel olarak sorumlu olduklarını öğrenir. Bu da başarısızlığın listede yer almadığı anlamına gelir. Mükemmellikten uzaklaşmak, kaçınılabilecek ve kaçınılması *gereken* bir şeydir. Elbette, yeterince çabalarsam her zaman başarılı olabilirim, değil mi?

Bu gerçekten de çok güzel olmaz mıydı? Keşke *Tatlı Cadı* dizisindeki Samantha gibi burnumuzu oynatsak ve diyetimize hep sadık kalabilsek, önemli bir iş konusunda saçma sapan davranmasak, öfkeyle daha sonra pişman olacağımız şeyler söylemeseydik... Ama hayat bu şekilde işlemez. İşler, dış koşullarımızı veya bunlara verdiğimiz içsel tepkilerimizi tam olarak kontrol edemeyeceğimiz kadar karmaşıktır. Aksini beklemek, gökyüzünün mavi yerine yeşil olmasını ummak gibidir.

İronik olsa da üstün olma arzumuzun öz eleştiri süreciyle *beslenmesinin* bir yolu da vardır. Benlik kavramımız çok yönlüdür ve herhangi bir zamanda kendimizin farklı parçalarıyla özdeşleşebiliriz. Kendimizi yargılayıp kendimize saldırdığımızda hem eleştiren hem de eleştirilen rolünü üstleniriz. Yerde olan kadar, kırbacı tutanın bakış açısıyla da kendi

yetersizliklerimize karşı haklı bir öfkeye kapılabiliriz. Haklı bir öfke oldukça iyi hissettirir. "En azından az önce yaptığım yorumun ne kadar aptalca olduğunu görecek kadar zekiyim," "Evet, o kişiye affedilemeyecek kadar kötü davrandım, ama o kadar adil ve hakkaniyetliyim ki şimdi kendimi merhametsizce cezalandıracağım." Öfke genellikle bize bir tür güç ve dayanıklılık hissi verir, bu nedenle başarısızlıklarımızdan dolayı kendimizi öfkeyle hırpaladığımızda, yargıladığımız yönlerimizden daha üstün olduğumuzu hissetme şansına sahip oluruz ve bu da otorite duygumuzu destekler. (Thomas Hobbes'un tabiriyle, "Hiçbir canlı varlığın tabi olmadığı, yalnızca insanın tabi olduğu saçmalığının ayrıcalığı.")

Benzer şekilde kendimiz için gerçekçi olmayan yüksek standartlar belirleyerek ve bunları karşılayamadığımızda üzülerek, en başta bu kadar yüksek standartlara sahip olmakla bağlantılı üstünlük duygusunu incelikle pekiştiririz. Örneğin 38 beden pantolonun bol geldiğinden şikâyet ederken ya da yıllık bir incelemede patronumuzdan gelen küçük bir olumsuz yorumdan mutsuzca yakınırken, normalde elde ettiğimiz başarıda ortalamanın çok üzerinde olduğumuz, ancak bu "iyinin," mükemmelliğe alışkın biri için yeterince iyi olmadığı mesajını veririz.

Elbette bir parça mizahla sunulduğunda, kendimizi parçalamak başkalarına sevdirmenin bir yolu olabilir. "Size güleceklerine, sizinle birlikte gülmeleri daha iyidir," derler. Bunun harika bir örneği Al Gore'un *An Inconvenient Truth* adlı belgeselinin açılış sahnesinde görülebilir. Eski başkan adayı, arkasında büyük bir ekranla muazzam bir seyirci kitlesi önünde sahneye çıkar ve ağzından çıkan ilk sözler, "Merhaba, benim adım Al Gore ve bir zamanlar Birleşik Devletler'in yeni başkanı bendim," olur. Gore, başarısızlığını neşeli bir şekilde vurgulayarak izleyiciyi avucunun içine alır. Fakat kendini sağlıklı bir şekilde mizahla değersiz gösterme ile sağlıksız bir şekilde kendini aşağılama arasında bir fark vardır. İlki, kişinin kendisiyle alay edecek kadar kendine güvendiğini gösterir. İkincisi ise kişisel değer ve takdir hakkındaki köklü güvensizlikleri ortaya çıkarır.

Kendini Gerçekleştiren Bir Kehanet

Kendini eleştirenler genellikle destekleyici olmayan aile geçmişlerinden geldiğinden, başkalarına güvenmeme eğilimindedir ve değer verdikleri kişilerin sonunda onları incitmeye çalışacaklarını varsayarlar. Bu da kişilerarası ilişkilerde sorunlar çıkaran sabit bir korku durumuna neden olur. Örneğin araştırmalar, kendini eleştiren insanların romantik ilişkilerinden memnun olmama eğiliminde olduğunu gösterir çünkü partnerlerinin de onları tıpkı kendilerini yargıladıkları kadar sert bir şekilde yargıladıklarını düşünürler. Oldukça tarafsız ifadelerin bile yanlış bir şekilde aşağılayıcı olarak algılanması çoğu zaman aşırı hassas tepkilere ve gereksiz çatışmalara yol açabilir. Böylece kendilerini eleştiren kişilerin ilişkilerinde çaresizce aradıkları yakınlık ve destek hissi zayıflar.

Arkadaşım Emily böyleydi. Çocukken tuhaf, uzun bacaklı, ince ve aşırı utangaçtı. Annesi Emily'den utanırdı ve bunu da sürekli dile getirirdi. "Neden hep köşede büzüşüp duruyorsun? Dik dur. Terbiyeni takın. Neden ablan gibi olamıyorsun?" Emily, kısmen annesinin eleştirilerini bastırmak için profesyonel bir dansçı olup çıktı. Öyle güzel ve zarif bir kadındı ki onun iyi bir ilişkiyi, arzuladığı aşkı ve kabulü bulmasının kolay olacağını düşünürdünüz. Ancak pek öyle değil-

di. Emily'nin erkekleri cezbetme ve ilişki başlatma konusunda kesinlikle hiçbir sorunu yoktu, ama bu ilişkileri sürdürmekte zorlanıyordu. Yetersiz olarak yargılanacağından o kadar emindi ki partnerinden bunu en ufak şekilde hissetse dahi aşırı tepki veriyordu. Partnerinin iş gezisine çıktığı ilk gece telefon etmeyi unutması gibi masum davranışları bile, kendisini gerçekten umursamadığının kanıtı olarak görüyordu. Yeni elbisesine iltifat etmemesi, çirkin göründüğünü düşünmesine neden oluyordu. Bu aşırı tepkiler de sonunda partnerinin bıkıp gitmesine neden oluyordu. Bu şekilde Emily'nin reddedilme korkusu defalarca gerçeğe dönüşüyordu.

Daha da kötüsü, kendilerini sert bir şekilde yargılayan insanların, iş ilişki partnerlerini seçmeye geldiğinde, en baştan kendilerinin en büyük düşmanları olup çıkmasıdır. Sosyal psikolog Bill Swann, insanların başkaları tarafından kendileriyle ilgili sıkı inançları ve duygularına göre bilinmek istediklerini savunur – bu, "kendini doğrulama teorisi" olarak bilinen bir modeldir. Kişiler hayatlarında bir istikrar duygusu sağlamaya yardımcı olduğu için kendilerine dair görüşlerinin onaylanmasını isterler. Araştırmaya göre, kendileri hakkında güçlü olumsuz değerlendirmelerde bulunan insanlar bile bu kalıbı takip etmektedir. Yani deneyimlerinin daha tanıdık ve tutarlı olması için onlardan hoşlanmayan diğer insanlarla etkileşim kurmaya çalışırlar.

Artık insanların, hatta kendinizin ya da harika, başarılı arkadaşınızın neden yanlış adamı ya da kadını seçmeye devam ettiğini biliyorsunuz. Kendilerini eleştirip duranlar genellikle değersizlik duygularını onaylayan yargılayıcı romantik partnerlere ilgi duyar. Reddedilmenin kesinliği, bundan sonra ne bekleyeceğinizi bilmemekten daha güvenli hissettirir. Aşina

olduğunuz bir şeytandır o. Bu sağlıksız kalıba maalesef hepimiz kadar ben de aşinayım.

Kendi Hikâyem: Terk Edilmiş ve Sevilmemiş

Asla öz eleştiri konusunda çok acımasız olmamıştım; en azından sıradışı değildim. Neyse ki annem beni büyütürken eleştirel olmaktan çok sevgi dolu bir varlıktı. Ama yine de oldukça kötü sayılırdım. Toplumumuzda, özellikle de kadınlar arasında öz eleştiri inanılmaz derecede yaygındır. Birçok kadının başına gelen sorunlar benim de ayak bağım oldu: babayla ilgili sorunlar.

Annem ve babam Güney Kaliforniya'da bir kolejde tanışmıştı. Annem mezuniyet kraliçesiydi; kemeri, ayakkabıları ve cüzdanı her zaman birbirine uyan güzel bir kadındı. Babamsa "kampüsteki önemli adam"dı. Akıllı, atletik, hırslı ve yakışıklı. Mezun olduktan sonra evlendiler, kenar mahallede bir ev kiraladılar ve biri erkek biri kız, iki sevimli çocukları oldu. Kısa süre sonra babam büyük bir şirkette yükselen genç bir yönetici oluverdi. Annem okulunu bıraktı ve çocuklarına bakmak için evde kaldı. Tam bir Amerikan rüyası. Ellili yılların sona ermesi ve artık benzeri görülmemiş bir toplumsal devrim çağı olan altmışları yaşıyor olmaları dışında.

Babam çevresinde olup biten değişikliklere ayak uydurdu ve hayatının, kalıpların oluşturduğu bir mezara dönüştüğünü fark etti. Ama bunu olgun bir şekilde ele alamadı. Ben daha üç yaşındayken annemi, kardeşimi ve beni terk etti, hippi olmak için hayatını geride bıraktı ve Hawaii, Maui'de bir komüne taşındı. Los Angeles'taki evimizden ne kadar uzakta yaşadığı göz önü-

ne alındığında, onu sadece iki veya üç yılda bir, özellikle yaz tatillerinde görüyordum. Ziyaretlerimiz sırasında şefkatli ve sevgi dolu olmasına rağmen, o hippiler diyarında olayları çok net göremediği, bizi terk ettiğini bile kabullenemediği bir noktaya sıkışıp kalmıştı. "Hepsi sadece bizim karmamız," derdi gururla.

Sekiz yaşımdayken bir gün ona bir soru sorarken *baba* kelimesini kullanınca, bana ve erkek kardeşime büyük bir ciddiyetle döndü ve ona artık baba dememizi istedi. Yeni adını, "Dionysus Kardeş"i kullanmamızı istedi çünkü ona göre, günün sonunda hepimiz kardeştik, Tanrı'nın çocuklarıydık. Ben zayıf da olsa arada bir yaşadığımız baba-kız ilişkisine tutunuyordum, ama baba rolünü reddedişiyle birlikte artık bu da tamamen sona ermiş gibiydi. Babam beni hem duygusal hem de fiziksel olarak gerçekten terk etmişti. Bir anda içim boşalmış gibi hissettim ama ağlayamadım. Herhangi bir tepki veremedim. Küçücük de olsa bir bağ ihtimalini tehlikeye atmak istemiyordum. Sonrasındaki yirmi yıl boyunca da kendimi, ona –tabii yakınlarımda olduğu nadir zamanlarda– nasıl hitap edeceğime dair hiçbir şey bilmediğim garip bir durumun içinde buldum. Kendimi bir türlü onun saçma hippi ismini kullanmaya ikna edememiştim ve bu yüzden de hiç hitap kullanmamaya karar verdim. "Kem küm, şey, pardon, tuzu uzatır mısın lütfen?" Fazla söze gerek yok, bu reddedilme ruhumda bazı derin yaralar açtı.

Lise boyunca erkek arkadaş seçimlerimi görmeliydiniz. Tüm ileri seviye sınıflarında notları yüksek, çekici ve arkadaş canlısı bir öğrenci olmama rağmen, hep sadece benden hoşlanmayan erkeklerden hoşlandım. Bana, kendilerine duyduğumdan daha az ilgi duyan ve yine de muğlak davranan çocuklara kapılıyordum. Kendi değerim ve kıymetim hakkında hiçbir fikrim yoktu ve bir düzeyde babamla ilişkimi yeniden yaşamaya çalışıyordum; bilinçsizce reddedilme deneyimini,

sihirli bir şekilde kabullenme deneyimine dönüştürebileceğimi umuyordum. Erkek arkadaşlarımın her biri tarafından terk edildim; bu o zamanlar beni şaşırtmıştı ama şimdi öğrendiklerimin ışığında bakıldığında gayet makul duruyor. Ben, daima terk edilen ve sevilmeyen bir kız olarak benlik algısını doğrulayan durumları yeniden yaratıyordum.

Ne Kadar Kötü Olabilir?

Güvensizlik duygum mutsuz olmama neden olduğu gibi, bazı kötü kararlar vermeme de yol açıyordu, ama durum *o* kadar da aşırı değildi. Maalesef kendini yargılamanın verdiği zarar çok, çok daha kötü olabilir. Yetersizlik ve aşağılık duygusu, duygusal acıyı dışa vurma ve salıverme girişimleri olan uyuşturucu ve alkolün kötüye kullanımı, bilerek pervasızca araç kullanma ve kendini kesme gibi kendine zarar verme eylemleriyle ilişkilidir. Uçlardaki durumlarda, öz eleştiri yıllarca kontrol edilmediğinde, acımasızca kendini hırpalama bir yaşam biçimi haline gelebilir ve bazıları hayatın kendisinden kaçarak acıdan kaçmayı seçer. Bir dizi büyük ölçekli çalışma, aşırı öz eleştiri yapanların intihara teşebbüs etme olasılığının diğerlerinden çok daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Utanç ve değersizlik hissi, en temel ve hayati içgüdümüz olan hayatta kalma isteğini bile bastırarak kişinin kendi değerini düşürmesine yol açabilir. Öz eleştiriyi intihara bağlayan düşünce kalıpları, bir depresyon internet sitesinden alınan bu blog gönderisinde açıkça görülüyor:

> *Hayatım boyunca depresiftim. Hep bende bir sorun varmış; aptal, çirkin ve iğrençmişim gibi hissettim. Daha fazla arkadaşım olmasını istiyorum ama nasıl yapacağımı bilmiyorum. Aynı anda bir ya da iki arkadaşım ola-*

bildi, ama gerçekten asla uzun sürmedi. Bazıları bana ihanet etti ve beni incitti. Benden bu kadar nefret etmelerine neden olabilecek ne yapmış olabilirim, asla çözemiyorum. Toplum içinde pek konuşmam çünkü aptalca bir şey söylersem biri bana güler ve beni küçük düşürür. Yani iyi biri olsa ve benimle olmak istese bile, onu sonunda bir şekilde kendimden uzaklaştırırım. Bazen o kadar yalnız hissediyorum ki ölsem daha iyi olacakmış gibi geliyor. Ölmeyi düşünüyorum çünkü çok değersizim ve kimse beni sevmiyor. Ben bile kendimi sevmiyorum. Tamamen ölmek, en derinlerde ölü hissetmekten daha iyi olmalı.

Bu trajik düşünce serisi tahmin edilebileceğinizden çok daha yaygındır. Dünya çapında her yıl tahminen on ila yirmi milyon intihar girişimi olduğu tahmin edilmektedir. Ne yazık ki bu şok edici şiddet eylemi, genellikle aşina olduğumuz içsel şiddetin dışa dönük bir tezahürüdür: Sert öz eleştirinin.

Çıkış Yolu

Psikolojik örüntülerimizi net bir şekilde görebilmemiz kadar, onlarla ilgili kendimizi yargılamamamız da bir o kadar önemlidir. Öz eleştiri sizde alışkanlık haline gelmişse, davranışınızın aslında dolambaçlı bir öz bakım biçimini, kendinizi güvende tutma ve yoldan sapmama girişimini temsil ettiğini unutmayın. *Kendinizi hırpalamayı bırakacağınıza dair boş bir umutla kendinizi hırpalamak istemezsiniz.* Nefret, nefreti yenemez, sadece onu çoğaltıp güçlendirir, öz yargı da kendini yargılamayı durduramaz.

Bu nedenle öz eleştiriye verilecek en iyi karşılık onu anlamak, ona karşı merhametli olmak ve ardından onun yerine

daha nazik bir yanıt koymaktır. Kendi öz eleştirimiz aracılığıyla yaşadığımız acılardan etkilenmemize izin vererek iyileşme arzumuzu güçlendirmiş oluruz. Nihayetinde yeterince uzun süre kafamızı duvara vurduktan sonra, artık yettiğine karar verir ve kendi neden olduğumuz acının son bulmasını isteriz.

Neyse ki kendimiz için istediğimiz güvenliği ve bakımı sağlamamız mümkün. Zayıf ve kusurlu olmanın, ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu kabul edebiliriz. En az bizim kadar kusurlu ve savunmasız olan hayat yoldaşlarımıza daha bağlı hissedebiliriz. Aynı zamanda, diğerlerinden daha iyi hissetme ihtiyacından da kurtulabiliriz. Başkalarına dert olacak şekilde egolarımızı şişiren, sadece kendine hizmet eden çarpıtmaları görebiliriz.

Zaten kim "iyi" etiketli bir kutuya sıkışıp kalmak ister ki? İnsan deneyiminin tüm yelpazesinden keyif almak daha ilginç olmaz mı? Mükemmeliyetçi bir ideal benlik elde etmek için kendimizi ve hayatlarımızı kontrol etmeye çalışmak yerine, neden hayatı olduğu gibi, yani hem ışığı hem de gölgeyi kucaklamayalım? Bu şekilde kendimizi özgür kıldığımızda peşinden hangi maceralar gelecektir kim bilir? Mutluluğu hayatın akışıyla birlikte gittiğimizde elde ederiz, ona karşı çıktığımızda değil ve öz şefkat, bu çalkantılı sularda bilge ve kabullenici bir kalple yön bulmamıza yardımcı olabilir.

Alıştırma İki

Eleştiren, Eleştirilen ve Şefkatli Gözlemci

Bu alıştırma, Gestalt terapisti Leslie Greenberg'in üzerinde çalıştığı iki sandalyeli diyalog model alınarak geliştirilmiştir. Bu alıştırmada danışanlar benlik-

lerinin farklı, çoğu zaman çatışan kısımlarıyla temasa geçmelerine yardımcı olmak için farklı sandalyelerde oturur ve her bir yönün o anda nasıl hissettirdiğini deneyimler.

Başlamak için tercihen üçgen bir düzende üç boş sandalye yerleştirin. Ardından, sizi sık sık rahatsız eden ve genellikle sert bir öz eleştiriye yol açan bir konuyu düşünün. Bir sandalyeyi içsel öz eleştirinizin sesi olarak, bir sandalyeyi yargılanan ve eleştirilen parçanızın sesi olarak ve bir sandalyeyi de bilge, şefkatli bir gözlemcinin sesi olarak belirleyin. Kendinize ait üç parçanın da rolüne gireceksiniz: siz, siz ve siz. İlk başta biraz aptalca gelebilir, ancak ortaya çıkacaklara şaşırabilirsiniz.

1. "Sorununuzu" düşünün ve ardından öz eleştiri koltuğuna oturun. Yerinize otururken, öz eleştiri yapan parçanızın ne düşündüğünü ve hissettiğini yüksek sesle ifade edin. Örneğin, "Bu kadar pısırık olmandan ve yeterince iddialı olmamandan nefret ediyorum." Kendini eleştiren tarafınızın kullandığı kelimelere ve ses tonuna ve ayrıca nasıl hissettiğine dikkat edin. Endişeli, kızgın, kendini beğenmiş, bıkmış? Bedeninizin duruşuna da dikkat edin. Güçlü, sert ve dik?

2. Şimdi eleştirilen yönünüze ait sandalyeye oturun. Bu şekilde eleştirilmenin hissettirdikleriyle temasa geçmeye çalışın. Nasıl hissettiğiniz hakkında konuşun, doğrudan içinizdeki eleştiren tarafa yanıt verin. Örneğin, "Senin yüzünden çok incindim" veya "Kendimi hiç destek görmüyormuş gibi hissediyorum." Sadece aklınıza geleni söyleyin. Yine sesinizin tonuna dikkat edin. Üzgün mü, cesareti kırılmış mı, çocuksu mu, korkmuş

mu, çaresiz mi? Bedeninizin duruşu nasıl? Eğildiniz mi, yere mi bakıyorsunuz, kaşlarınız çatık mı?

3. Bir süreliğine bu iki parça arasında bir diyalog yürütün, eleştiren ve eleştirilen arasında gidip gelin. Her birinin diğerinin nasıl hissettiğini bilmesi için her yönünüzü deneyimlemeye çalışın. Her birinin görüşlerini tam olarak ifade etmesine ve sesini duyurmasına izin verin.

4. Şimdi şefkatli gözlemcinin koltuğuna geçin. En derin bilgeliğinize, şefkatli ilginizin kaynağına seslenin ve hem eleştirmene hem de eleştirilene hitap edin. Şefkatli benliğiniz eleştiren tarafınıza ne diyor, nasıl bir içgörüye sahip? Örneğin, "Annen gibi konuşuyorsun" veya "Gerçekten korktuğunu görüyorum ve işleri berbat etmeyeyim diye bana yardım etmeye çalışıyorsun." Şefkatli benliğiniz, eleştirilen yanınıza ne diyor? Örneğin, "Her gün böyle sert yargıları duymak inanılmaz derecede zor olmalı. Gerçekten acı çektiğini görüyorum," veya "Tek istediğin, olduğun gibi kabul edilmek." Gevşemeye çalışın, kalbinizin yumuşamasına izin vererek tüm kalbinizle kulak verin. Hangi şefkat sözleri doğallıkla ortaya çıkıyor? Ses tonunuz nasıl? Hassas mı, nazik mi ya da sıcak mı? Bedeninizin duruşu nasıl, dengede mi, öz güvenli mi ve rahat mı?

5. Diyalog bittikten sonra –ne zaman doğru geliyorsa o zaman durun– az önce olanları düşünün. Kalıplarınızın nereden geldiğine dair yeni içgörüleriniz, durumunuz hakkında daha üretken olan yeni düşünme biçimleriniz var mı? Öğrendiklerinizi düşünürken, gelecekte kendinizle daha nazik ve daha sağlıklı bir şekilde ilişki kurma niyetinizi belirleyin. İç savaşınızda ateşkes

mümkün. Barış mümkün. Eski öz eleştiri alışkanlıklarınızın sizi sonsuza kadar yönetmesine gerek yok. Yapmanız gereken şey, biraz gizli de olsa halihazırda orada olan sesi, yani bilge, şefkatli benliğinizi dinlemek.

İKİNCİ KISIM

Öz Şefkatin Temel Bileşenleri

Üçüncü Bölüm

Kendimize Karşı Nazik Olmak

Kalbinize dokunmaya başladığınızda ya da kalbinize dokunulmasına izin verdiğinizde onun dipsiz olduğunu, herhangi bir kararın olmadığını, yüreğinizin devasa, engin ve sınırsız olduğunu keşfetmeye başlarsınız. Orada ne kadar sıcaklık ve nezaket, ne kadar yer olduğunu keşfetmeye başlarsınız.
—**Pema Chödrön,** *Start Where You Are*

Tanımladığım gibi öz şefkat üç temel bileşen içerir. İlki, öz nezaket, yani kendimize karşı eleştirel ve yargılayıcı olmaktan ziyade, nazik ve anlayışlı olmaktır. İkincisi, ortak insanlığımızın tanınması, acılarımız tarafından yalnız ve yabancılaşmış hissetmek yerine, yaşam deneyiminde başkalarıyla bağlantılı hissetmektir. Üçüncüsü ise farkındalık, yani acımızı görmezden gelmek veya abartmak yerine, deneyimimizi dengeli bir farkındalık içinde tutmaktır. Gerçekten öz şefkatli olmak için bu üç temel unsuru kazanmalı ve birleştirmeliyiz. Bu bölüm ve sonraki iki bölüm, hepsi eşit derecede önemli olan bu bileşenlere ayrı ayrı odaklanmaktadır. Öz şefkatin belki de en aşikâr bileşeniyle başlayalım: Öz nezaket.

Öz Nezaket Yolu

Batı kültürü, mücadele içindeki arkadaşlarımıza, ailemize ve komşularımıza karşı nazik olmaya büyük önem verir. Ancak iş kendimize gelince aynı şey geçerli olmaz. Bir hata yaptığımızda veya bir şekilde başarısız olduğumuzda, kendi omzumuza destekleyici bir kol koymaktansa kafamıza sopayla vurmamız daha muhtemeldir. Kendimizi bu şekilde teselli etme düşüncesi bile saçma görünüyor olabilir. Sorunlarımız kontrolümüz dışındaki güçlerden kaynaklansa bile, öz şefkat kültürel olarak değer verilen bir yanıt değildir. Bir noktada güçlü bireylerin kendi acılarına karşı sabırlı ve sessiz olmaları gerektiği mesajını alırız, tıpkı kovboy filmlerindeki John Wayne gibi. Bu tutumlar maalesef hayatın zorluklarıyla uğraşırken en güçlü başa çıkma mekanizmalarımızdan birini elimizden alır.

Öz nezaket tanımı gereği, çoğumuzun normal olarak gördüğü sürekli kendini yargılamayı ve aşağılayıcı içsel yorumları durdurmamız anlamına gelir. Zaaflarımızı ve başarısızlıklarımızı suçlamak yerine anlamamızı gerektirir. Acımasız öz eleştirilerle kendimize ne kadar zarar verdiğimizi açıkça görmemiz ve iç savaşımızı sona erdirmemiz gerekir.

Ancak öz şefkat, sadece kendi kendini yargılamaya son vermekten fazlasıdır. Kendimizi bilfiil teselli etmeyi, tıpkı ihtiyacı olan sevgili bir arkadaşa yaptığımız gibi karşılık vermeyi içerir. Kendi acımızdan duygusal olarak etkilenmemize izin vererek, "Bu gerçekten zor. Şu ânın içinde kendimle nasıl ilgilenebilir ve kendimi rahat ettirebilirim?" diye sorabilmek demektir. Öz nezaketle huzursuz olan zihinlerimizi yatıştırır ve sakinleştiririz. Gerçek iyileşmenin gerçekleşebilmesi için

kendimizden kendimize sıcaklık, nezaket ve anlayış içeren bir barış teklifi yaparız.

Şayet acı, attığımız yanlış bir adımdan ileri geliyorsa, bu kendimize şefkat göstermenin tam zamanıdır. Lisedeyken bir keresinde çok sevdiğim bir çocukla çıktığım ilk randevuyu hatırlıyorum. O zamanlar biraz üşütmüştüm ama bunun sorun olacağını hiç düşünmemiştim. Bir ara zekâm ve komikliğimle onu etkilemeye çalışarak konuşup gülerken bana yan yan baktı ve kaşlarını kaldırdı. Durdum, sorunun ne olduğunu merak etmiştim. "Güzel sümük balonu," dedi.

Utanç ve aşağılanma beni haftalarca yere serdi. Kendimi çok ezik hissediyordum ve kendime tekrar tekrar öyle olduğumu söylüyordum. Şimdi bildiklerimi o zaman da bilmeyi o kadar isterdim ki...

Düştüğümüzde, ki bazen muhteşem düşüşlerimiz olabilir, acımasızca kendimizi hırpalamak yerine başka bir seçeneğimiz daha olduğunu hatırlamamız gerekir. Herkesin işleri berbat ettiği zamanlar olduğunu kabul edebilir ve kendimize iyi davranabiliriz. Belki de elimizden gelenin en iyisini yapamamışızdır ama deneyip yüzüstü düşmek de hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Hatta onurlu bir parçası olduğu bile söylenebilir.

Ancak ne yazık ki birçok insan kendisine karşı nazik olmaması gerektiğine inanır, özellikle de bu mesaj çocuklukta alındıysa. Kendilerine karşı daha nazik olmak isteyenler –mümkün olsa içlerindeki zorbayı seve seve ortadan kaldıracaklar– arasında bile, çoğu zaman değişimin mümkün olmadığına dair bir inanç vardır. Çok güçlü bir öz eleştiri alışkanlığı geliştirdikleri için, aslında öz nezaket gösterebileceklerini düşünmezler. Neyse ki bunlara rağmen kendinize karşı nazik olmak, düşündüğünüzden daha kolaydır.

Bağlanma ve Bakım Sistemi

Beynimiz ve bedenimiz hem bakım vermek hem de bakım almak konusunda doğuştan gelen bir kapasiteye sahiptir. Bu, genetik mirasımızın bir parçasıdır. Hayatta kalmak, sadece savaş ya da kaç içgüdüsüne bağlı değildir, aynı zamanda "yönel ve arkadaş ol" içgüdüsüne de bağlıdır. Tehdit veya stres zamanlarında, yavrularını koruyan hayvanların genlerini başarılı bir şekilde bir sonraki nesle aktarma ihtimali daha yüksektir, bu da bakma eylemi davranışının güçlü bir uyum sağlama işlevi olduğu anlamına gelir.

Bu nedenle tüm memeliler bir "bağlanma sistemi" ile doğarlar ki bu, bakım veren ile yavruları arasında güçlü duygusal bağlara izin veren bir dizi davranışı kapsar. Yumurtalarından çıktıktan sonra yavrularını daha az önemseyen, aslında genelde onları yiyen sürüngenlerin aksine memeliler, yavrularını beslemek için önemli ölçüde zaman ve enerji harcar; yeterince beslendiklerinden, sıcak ve güvende olduklarından emin olurlar. Memeliler olgunlaşmamış bir durumda doğarlar. Yenidoğanlar kendilerine bakamaz ve evden ayrılmaya hazır olana kadar, tıpkı bir cankurtaran gibi ebeveynlerine güvenirler. Evrim, memelilerin hem beslenmesini hem de beslemesini sağlamıştır, böylece ebeveynler çocuklarını doğumdan sonra terk etmez ve çocuklar tehlikeli vahşi doğada tek başlarına dolaşmaz. Bakma duygusu bizler için doğaldır, çünkü o olmadan türümüz hayatta kalamazdı. Bu, şefkat ve karşılıklı bağlantı hissetme kapasitesinin biyolojik doğamızın bir parçası olduğu anlamına gelir. *Beynimiz aslında bakım vermek için tasarlanmıştır.*

Tanınmış psikolog Harry Harlow, 1950'lerde memelilerin bağlanma sisteminin gelişimini inceleyen ilk kişilerden biriydi. Harlow, bir dizi zekice (etik açıdan sorgulanabilir) deney-

de, annelerinden ayrılmış ve bir kafeste tek başına yetiştirilen yenidoğan rhesus maymunlarının davranışlarını inceledi. Soru şuydu: Bebek maymunlar en azından bir dereceye kadar sıcaklık ve rahatlık sunan yumuşak, havlu kumaştan ikame bir anneyle mi, yoksa süt veren bir şişeyi tutan ama çok az şey sağlayan sade, metal aksama sahip konforsuz bir figürle mi daha fazla zaman geçireceklerdi? Cevap açıktı. Bebek maymunlar, sanki hayatları buna bağlıymış gibi kumaş annelerine sarılıyor, sadece sütten bir yudum alacak kadar süre metal figürlere yanaşıyorlardı. Bu bulguyla ilgili çarpıcı olan şey, yumuşak bir kumaşın sunduğu duygusal rahatlığın, maymunlarda gıdanın kendisinden daha güçlü bir dürtü yaratmış olmasıydı. Bakım, beslenme kadar güçlü bir hayatta kalma ihtiyacıydı. Kutsal Kitap'ta da söylendiği üzere; "İnsan sadece ekmekle yaşayamaz." Harlow, deneylerini bağlanma sisteminin biyolojik temellerine dair kanıt sağladığı şeklinde yorumladı.

Aynı dönemde çalışan bir başka etkili psikolog olan John Bowlby, bağlanma çalışmasını bir adım daha ileriye, insanlara götürdü. Bebeklerin, ihtiyaçları tutarlı bir şekilde karşılandığında, ebeveynlere güvenli bir bağlanma geliştirdiklerini ortaya attı. Buna göre, çocuklar üzüldüklerinde veya korktuklarında ebeveynleri tarafından teselli edilir ve desteklenirlerse, onlara güvenmeyi öğrenirler. Bir anne ağlayan bebeğini her kucağına alıp salladığında, bebek dünyanın güvenli bir yer olduğunu, gerektiğinde destek için anneye dönebileceğini hissetmeye başlar. Bu da çocukların ebeveynlerini "güvenli bir temel" olarak kullanmasına imkân tanır, yani yardımın her zaman ulaşılabilir olduğunu bildikleri için etraflarındaki dünyayı güvenle keşfedebilirler. Bununla birlikte, ebeveynler desteklerinde tutarsız, soğuk ve reddediciyse, çocuklar güvensiz

bağlanma denilen durumu geliştirir. Bu güvensizlik, çocukların sıkıntılarını yatıştırmak veya "öpsün de geçsin" durumları için ebeveynlerine güvenemeyecekleri anlamına gelir. Dünyanın güvenilir olmadığını ve ebeveynlerine güvenemeyeceklerini öğrenirler. Bu da çocukların dünyayı keşfetme konusundaki güvenlerini zedeleyebilir ve bu durum yetişkinliğe kadar uzanan bir bozukluktur.

Bowlby, ebeveynlerle olan erken bağlanma bağlarının, başkalarıyla ilişkili olarak "içsel çalışma modelimizin" oluşumunu etkilediğini savundu. Bu, kim olduğumuzun ve diğer insanlardan neler bekleyebileceğimizin bilinçsiz, derinlere yerleşmiş bir zihinsel portresidir. Çocuklar anne babalarına güvenli bir şekilde bağlanırlarsa, sevilmeye layık olduklarını hissederler. Genellikle sağlıklı ve mutlu yetişkinler olarak büyür ve teselli ya da destek için başkalarına güvenebileceklerine inanırlar. Ancak çocuklar güvensiz bir şekilde bağlanırlarsa, kendilerini değersiz ve sevilmeyen biri olarak duyumsayarak diğer insanlara güvenilemeyeceğini hissederler. Bu, uzun süreli duygusal sıkıntıya neden olabilen ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde yakın, istikrarlı ilişkiler kurma yeteneğini etkileyen yaygın bir güvensizlik duygusuna neden olur.

O zaman araştırmamızın, güvensiz bağlanan insanların, güvenli bağlananlara göre daha az öz şefkate sahip olduğunu göstermesi muhtemelen şaşırtıcı değildir. Başka bir deyişle içsel çalışan benlik modellerimizin kendimize nasıl –merhametle veya aşağılayarak– davrandığımız üzerinde önemli bir etkisi vardır. Eğer içsel çalışma modellerimiz, ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda bizim için orada olmalarına güvenemeyeceğimizi söylerse, kendimize onlara yaslanma izni vermeyiz. Tıpkı geçen bölümde hikâyesi anlatılan profesyonel dansçı Emily gibi, başkalarının kalbimize girmesine izin

vererek kendimizi savunmasız bırakmak yerine, en kötüsünü varsaymayı ve buna göre hareket etmeyi daha kolay bulabiliriz. Ama bunu yaparken de kendimizi insani mutluluktan koparmış oluruz.

İyi haber, içsel çalışma modelimizin değiştirilebilir olmasıdır. Bakım gösterme ve alma yeteneği doğuştan geldiği için bazı özelliklerimiz yeniden yapılandırılabilir. Çocukken güvensiz bir şekilde bağlanan, ancak bir şekilde sevgi dolu, destekleyici bir romantik partner bulmayı başaran bir kişi, nihayetinde güvenli bir şekilde bağlanmayı öğrenebilir. Sağlıklı romantik ilişkiler, değerli ve bakımı hak eden kişiler olduğumuza ve ihtiyaçlarımız konusunda başkalarına güvenebileceğimize inanmamıza yardımcı olur. Nitelikli terapistler de danışanlarına koşulsuz destek sağlayarak onların güvensiz bağlanma bağlarını değiştirmelerine yardımcı olabilir. Bir terapist tarafından sağlanan güvenli alan ve içten dinleme, çocukluğumuzda oluşan köklü örüntülere erişmemizi ve yeniden oluşturulmaları için yüzeye çıkarmamızı sağlayabilir.

Elbette kendimiz hakkında nasıl hissettiğimizi değiştirmek için yalnızca diğer insanlara bağımlı olmak sorunlu bir durumdur. Romantik ilişkiler sona erebilir, terapistler uzaklaşabilir veya ücreti karşılanamaz hale gelebilir. Ayrıca güvendiğimiz insanların ihtiyaç duyduğumuzda bizim için orada olmalarını engelleyen hastalık, depresyon, iş stresi gibi kendilerine ait meseleleri olabilir. Neyse ki kendimize ait görüşlerimizi değiştirmek için yalnızca başkalarına güvenmek zorunda değiliz. Kendimize daimî bakım ve anlayış verdiğimizde, aynı zamanda özen ve kabul görmeye layık olduğumuzu da hissederiz. Kendimize empati ve destek verdiğimizde, yardımın her zaman ulaşılabilir olduğunu öğreniriz. Kendimizi nezake-

tin sıcak kucağına bıraktığımızda emniyette ve güvende olduğumuzu biliriz.

Neyse ki Emily sonunda bunu öğrenebildi. Kişilik yapısının derinliklerinde örülmüş güvensizlik duygusuna karşı şefkat duymadığı müddetçe, savunmacı tepkileriyle erkekleri uzaklaştırmaya devam edeceğini fark etti. Böylece Emily daha nazik olmaya ve kendini kabul etmeye başladı. Ne zaman güvensiz hissetse sessizce, "Kendimi olduğum gibi seviyorum ve kabul ediyorum," diyordu. Ne zaman kendini eleştirmeye ya da bir başkasının hareketlerini kasten yapılmış bir reddetme olarak yorumlamaya başlasa, "Kendimi olduğum gibi seviyorum ve kabul ediyorum," diye tekrarlıyordu. Sonunda kendisine, annesinin reddetmesinin ve onaylamamasının neden olduğu acıyı tüm boyutlarıyla yaşama izni verdiğinde, derin bir yasa gömüldü. Ama bu cümleyi tekrarladığı sürece, duygularını onlara yenik düşmeden hissedebildiğini fark etti.

Sonunda acıları dinmeye başlayınca başkalarına yeniden güvenmeye başladı. İnsanlara sunacak ne çok şeyi olduğunu ve geçmişinin artık bugünüyle hiçbir ilgisi olmadığını idrak edebiliyordu. Ondan en son haber aldığımda, Emily onu derinden seven ve takdir eden, sevgisini ve takdirini nihayet kabul edebileceği harika bir adamla nişanlıydı.

Bakımın Kimyasalları

Öz şefkatin gücü, sadece bir fikir ya da iyi hissettirdiği halde hiçbir şeyi değiştirmeyen önemsiz bir kavram değildir. Oldukça gerçektir. Kendi acımızı dindirdiğimizde, memelilerin bakım verme sisteminden faydalanırız. Bu bakım sisteminin çalışmasının önemli bir yolu da oksitosin salınımını tetiklemektir. Oksitosin, sosyal ilişkilerde oynadığı önemli rol nedeniyle "aşk ve bağlanma hormonu" olarak adlandırılır. Örneğin bir çalışma, hamile annelerde ilk üç aylık dönemde ölçülen oksitosin seviyesinin doğumdan sonra anne-çocuk bağının gücünü belirlediğini öngörmüştür. Araştırmalar ayrıca artan oksitosin seviyesinin güven, sakinlik, cömertlik ve bağlılık duygusunu güçlü bir şekilde artırdığını ve ayrıca kendimiz için sıcaklık ve şefkat hissetme yeteneğini kolaylaştırdığını göstermiştir. Oksitosin korku ve kaygıyı azaltır; stresle ilişkili yüksek tansiyon ve artan kortizolü düzenleyebilir. İlginç bir şekilde, parti haplarından olarak bilinen MDMA (*ecstasy* olarak da bilinir) oksitosinin işlevini taklit eder, bu nedenle insanlar ilacın etkisindeyken kendilerini daha rahat, sevgi dolu hissettiklerini, kendilerini ve başkalarını kabullenebildiklerini anlatırlar.

Oksitosin, bir anne çocuğunu emzirdiğinde, ebeveynler küçük çocuklarıyla etkileşime girdiğinde veya biri yumuşak, şefkatli şekilde dokunduğunda ya da biri yumuşak, şefkatli şekilde dokunulduğunda dahil olmak üzere çeşitli sosyal durumlarda salınır. Düşünceler ve duygular, ister kendimize ister başkalarına yönelik olsun, bedenimiz üzerinde aynı etkiye sahip olduğundan bu araştırma öz şefkatin, oksitosin salınımı için güçlü bir tetikleyici olabileceğini öne sürer.

Öz eleştirinin bedenimiz üzerinde çok farklı etkileri varmış gibi görünmektedir. Amigdala, beynin en yaşlı kısmıdır ve çevredeki tehditleri hızlı bir şekilde tespit etmek üzere tasarlanmıştır. Tehdit edici bir durum yaşadığımızda, savaş ya da kaç tepkisi tetiklenir: amigdala; kan basıncını, adrenalini ve kortizol hormonunu artıran sinyaller göndererek bir tehdide karşı koymak veya ondan kaçınmak için gereken gücü ve enerjiyi harekete geçirir. Bu sistem, evrim tarafından fiziksel

saldırılarla başa çıkmak için tasarlanmış olsa da kendimizden veya başkalarından gelen duygusal saldırılarla da aynı şekilde kolayca etkinleştirilir. Zamanla artan kortizol seviyeleri ise zevk alma yeteneğiyle ilgili çeşitli nörotransmitterleri tüketerek depresyona yol açar.

Öz şefkat ve öz eleştirinin beyin işlevi açısından oldukça farklı çalıştığını gösteren nörolojik kanıtlar da vardır. Yakın tarihli bir çalışmada, fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) teknolojisi kullanılarak kişisel başarısızlığa verilen tepkiler incelendi. Bir beyin taramasında katılımcılara, "Postayla arka arkaya başvurduğunuz üç işten ret mektubu geliyor" gibi varsayımsal bir durum sunuldu. Ardından duruma nazik ya da öz eleştirel bir şekilde tepki verdiklerini hayal etmeleri söylendi. Öz eleştiri beynin hata işleme ve problem çözme ile ilişkili alanları olan lateral prefrontal korteks ve dorsal anterior singulattaki aktivitelerle ilişkilendirildi. Kendine karşı nazik ve güven verici olmak ise, beynin olumlu duygular ve şefkatle ilişkili alanları olan sol temporal lob ve insular korteksle ilişkilendirildi. Bu nedenle öz şefkat kendimizi çözülmesi gereken bir sorun yerine, önemsenmeye değer, kıymetli insanlar olarak görmemizi sağlar.

Kendimize karşı sıcak ve hassas duygular hissettiğimizde, bedenimizi ve zihnimizi değiştirmiş oluruz. Sıkkın ve endişeli olmak yerine sakin, memnun, güven duyan ve güvende hisseden birine dönüşürüz. Öz nezaket, acı verici deneyimlere tepki verirken güvende hissetmemizi, böylece korku üzerinden hareket etmeyi bırakmamızı sağlar. Bir kez güvensizlikten kurtulduğumuzda, bizi başarıya götürecek olan güvenle hayallerimizin peşinden gidebiliriz.

Alıştırma Bir

Sarılma Alıştırması

Kendinizi kötü hissettiğinizde sakinleşmenin ve rahatlatmanın kolay bir yolu, kendinize nazikçe sarılmaktır. İlk başta biraz saçma gelebilir ama bedeniniz bunu bilmez. Bedeniniz, annesinin kollarında olan bir bebek gibi, sadece o fiziksel sıcaklık ve bakım hareketlerine karşılık verir. Cildimiz inanılmaz derecede hassas bir organdır. Araştırmalar, fiziksel dokunuşun oksitosin salgıladığını, bir güvenlik hissi sağladığını, rahatsız edici duyguları yatıştırdığını ve kardiyovasküler stresi sakinleştirdiğini göstermektedir. Öyleyse denemekten ne zarar gelir ki?

Gergin, tatsız, üzgün veya öz eleştirel olduğunuzu fark ettiğinizde kendinize sıcak bir şekilde sarılmayı, kolunuzu veya yüzünüzü şefkatle okşamayı veya bedeninizi hafifçe sallamayı deneyin. Önemli olan sevgi, özen ve hassasiyet duygusunu ileten net bir hareket yapmanızdır. Etrafta başka insanlar varsa, genellikle kollarınızı belirgin olmayan bir şekilde kavuşturabilir, kendinizi rahatlatıcı bir şekilde hafifçe kucaklayabilirsiniz. Gerçek fiziksel hareketi yapamıyorsanız, kendinize sarıldığınızı *hayal* de edebilirsiniz.

Sarılmanın ardından bedeninizin nasıl hissettiğine dikkat edin. Daha sıcak, daha yumuşak, daha sakin hissediyor musunuz? Oksitosin sistemiyle bağlantı kurmanın ve biyokimyasal deneyiminizi değiştirmenin bu denli kolay olması şaşırtıcıdır.

En az bir hafta boyunca günde birkaç kez acı çektiğiniz zamanlarda kendinize sarılmayı deneyin. Umarım

kendimize karşı nazik olmak için bu şaşırtıcı derecede basit ve doğrudan yoldan tam olarak yararlanarak gerektiğinde kendinizi fiziksel olarak rahatlatma alışkanlığını geliştirmeye başlayabilirsiniz.

Nazik Bir Okşamanın Gücü

Öz şefkatin sıcak kucağı acımızı katlanılabilir kılar, ıstırabın sert kenarlarını yumuşatan yatıştırıcı bir merheme dönüşür. Kendimize nazik bir arkadaş gibi davrandığımızda, acı çeken kişi rolünden yavaşça sıyrılırız. *Evet, canım yanıyor. Ama aynı zamanda kendimi önemsiyor ve kendim için endişe duyuyorum. Hem teselli eden hem de teselliye ihtiyaç duyan benim. İçimde şu anda hissettiğim acıdan daha fazlası var, ben de o acıya yürekten yanıt veriyorum.* Hayatın ne kadar zor olduğuna dikkatimizi verdiğimizde, içinde bulunduğumuz an bir saniye önce olduğu kadar zor gelmemeye başlar. Deneyimimize yeni bir malzeme ekleyerek sıcak ve kuru bir çölde çağlayan serin bir şelalenin verdiği rahatlık hissini elde ederiz.

Bir keresinde hakkımda söylenen kötü bir şeyi duyduktan sonra kendimi çok berbat hissetmiştim; beni hiç tanımayan ama yine de dürüstlüğüm ve doğruluğum hakkında olumsuz varsayımlarda bulunabilen biri yapmıştı bunu. Resmen araba çarpmış gibi hissetmiştim. Bu haksızlıktı! Buna nasıl cüret edebilirdi! Kim olduğunu sanıyordu? Kafamda, bu kişinin yaptığı şeyi duyurmak, haksızlığını kanıtlamak, utançtan berbat hissetmesini sağlamak için her türlü "intikam" planını yapmaya başlamıştım. Ancak zihnimde yarattığım bu senaryolar kendimi sadece daha kötü hissetmeme, acıyı tekrar tekrar yaşamama neden oluyordu. Sonra anımsadım: Yapmam gereken şey, karşı karşıya olduğum bu zor durum için kendime şefkat

göstermekti. Şefkatle kollarımı okşadım ve kendimle nazik, anlayışlı bir ses tonuyla konuştum. *Kıyamam sana. Bu gerçekten zor bir durum.* Uğradığım haksızlık karşısında kendimi teselli etmeye çalıştım.

Aslında o an ihtiyacım olan şey buydu. Öfkemi dışa vurmak yerine, gerçekten kim olduğumu görmek için sevildiğimi ve anlaşıldığımı hissetmeye ihtiyacım vardı. Acımı dindirebilecek tek merhem buydu. Yaklaşımımı değiştirdiğim an, ruh halimin daha iyi olmaya başladığını hissettim. Kafamda intikam senaryoları kurmayı bıraktım ve bunun yerine bu kişinin olumsuzluğunun benimle hiçbir ilgisi olmadığını fark ettim; bu onun kendi sorunuydu. Sonunda bu düşüncelerden kurtulup yoluma devam ettim, dengemi yeniden kazandım ve sözlerinin üzerimdeki etkisi de büyük ölçüde azaldı.

Küçümsemek yerine kendimizle nazik bir ilişki kurmak pek çok açıdan fayda sağlar. Doğuştan gelen kişiliğimiz, vücut tipimiz, sağlığımız, duruma bağlı olarak iyi ya da kötü olan talihimiz gibi özellikler üzerinde pek de kontrole sahip değilizdir. Ancak daha az acı çekmek adına yapabileceğimiz şey, sınırlarımızla yüzleşirken kendimize karşı nazik olmaktan vazgeçmemektir.

Öz nezaketin en önemli yollarından biri, kendimize karşı kullandığımız eleştirel dili değiştirmektir. Çok satan *Nonviolent Communication* kitabının yazarı Marshall Rosenberg, kendimizle konuşurken yargılayıcı bir dil yerine, anlayışlı bir dil kullanmanın önemini vurgular. Kendimizle barışık olmak için iç diyaloglarımızı, temel insani ihtiyaçlarımızla empati kuracak şekilde düzenlememiz gerektiğini savunur. Rosenberg, bunu yapmak için şu dört basit soruyu sormamız gerektiğini belirtir:

- Ne gözlemliyorum?
- Ne hissediyorum?
- Şu anda neye ihtiyacım var?
- Kendimden veya bir başkasından bir isteğim var mı?

Bu dört soru, en çok ihtiyaç duyduğumuz şeye derinlemesine kulak vermemizi sağlar.

Örneğin evden çalıştığınızı ve kendinize çay yapmak için ara verdiğinizi varsayalım. Mutfağa girdiğinizde devasa bir kirli bulaşık yığınıyla karşılaştınız. İlk adım, kendinizle eleştirel mi, yoksa yargılayıcı bir dille mi konuştuğunuzu belirlemektir. "Ben iflah olmaz bir miskinim" gibi şeyler mi söylüyorsunuz? Bir sonraki adım, sert sözlerinizin altında yatan duygulara kulak vermektir. Kendinizden veya bu durumdan dolayı öfkeli, bunalmış ve rahatsız mı hissediyorsunuz? Üçüncü adım, bu tepkileri ortaya çıkaran karşılanmamış ihtiyaçları incelemektir. Belki de hayal kırıklığına uğradınız çünkü işinizin gerektirdikleriyle başa çıkmak için bir düzen duygusuna ihtiyacınız olduğunu ve mutfaktaki kaosun sizi engellediğini biliyorsunuz. Son olarak kendinizden istediğiniz bir şey olup olmadığını ya da ihtiyaçlarınızı karşılamaya yardımcı olması için başka birinden yardım isteyip isteyemeyeceğinizi belirlemeniz gerekir. Belki de en iyi arkadaşınızdan işinizi teslim edene kadar yardım etmesini isteyebilirsiniz. Ya da belki temizlik yaparken projeniz üzerinde çalışmayı yarım saat erteleyebilir, böylece konsantre olmak için gereken uyum hissine sahip olabilirsiniz. Asıl mesele, o anda gerçekten neye ihtiyacınız olduğunu tespit etmeniz ve dinlemeniz, kendinizi küçümsemek yerine kendinize empati duymanızdır.

Alıştırma İki

Eleştirel İç Konuşma Dilinizi Değiştirme

Bu alıştırma birkaç hafta boyunca yapılmalıdır ve uzun vadede kendinizle olan ilişkinizi değiştirmek için bir plan oluşturacaktır. Bazı insanlar içlerindeki eleştiren taraf üzerinde çalışmak için günlük yazmanın yararlı olduğunu düşünür. Diğerleri ise bunu iç konuşmalarla yapmayı daha rahat bulur. Bir şeyler yazmayı ve daha sonra tekrar gözden geçirmeyi seven biriyseniz, günlük tutmak bu dönüşüm için mükemmel bir araç olabilir. Eğer siz de (benim gibi) günlük tutmakta istikrarlı olamayan biriyseniz, size doğru gelen yöntemi uygulayın. Kendi kendinize yüksek sesle konuşabilir veya sessizce düşünebilirsiniz.

1. Kendinize davranış şeklinizi değiştirmenin ilk adımı, öz eleştiri yaptığınız zamanları fark etmektir. Birçoğumuzda olduğu gibi, bazen öz eleştirel sesinizin ne ara ortaya çıktığını bile fark etmezsiniz. Bir konuda kötü hissettiğinizde, kendinize söylediklerinizi düşünün. İç konuşmanızı kelimesi kelimesine not edin ve mümkün olduğunca dürüst davranmaya çalışın. Öz eleştiri yaparken aslında hangi kelimeleri kullanıyorsunuz? Tekrar tekrar ortaya çıkan anahtar kelimeler var mı? Sesinizin tonu nedir, sert mi, soğuk mu veya öfkeli mi? Ses size, geçmişte sizi eleştiren birini hatırlatıyor mu? İçinizdeki öz eleştiriyi çok iyi tanımak ve içinizdeki yargıcın ne zaman aktif olduğunun farkına varmak istiyorsunuz. Örneğin yarım kutu Oreo yediyseniz, iç sesiniz "Çok iğrençsin", "Beni hasta ediyorsun" gibi şeyler mi söylü-

yor? Kendinizle nasıl konuştuğunuz konusunda gerçekten net bir fikir edinmeye çalışın.

2. Kendinizi eleştirirken sesinizi yumuşatmak için aktif bir çaba gösterin, ancak bunu kendinizi yargılamak yerine, şefkatle yapın. (Yani içinizdeki eleştiren tarafa "pisliğin tekisin" demeyin!) Şöyle diyebilirsiniz: "Beni güvende tutmaya ve iyileştirmem gereken yolları göstermeye çalıştığını biliyorum, ancak sert eleştirin ve yargın hiç yardımcı olmuyor. Lütfen bu kadar eleştirel olmayı bırak, bana gereksiz acı veriyorsun."

3. İçinizdeki eleştiren tarafın yaptığı gözlemleri nazikçe, arkadaşça, olumlu bir şekilde yeniden çerçevelendirin. Hangi kelimeleri kullanacağınızı bulmakta zorlanıyorsanız, bu durumda çok şefkatli bir arkadaşınızın size ne söyleyeceğini hayal etmek iyi olabilir. Sıcaklık ve özen duygularını güçlendiren bir sevgi terimi kullanmak yardımcı olabilir, ancak bunu, duygusal değil de doğal hissettiriyorsa yapın. Örneğin, "Tatlım, şu anda gerçekten üzgünsün ve bunun seni neşelendireceğini düşündüğün için o bir paket kurabiyeyi yediğini biliyorum. Ama bu şekilde daha da kötü hissediyorsun ve bedenin için iyi bir şey yapmadığını da biliyorsun. Mutlu olmanı istiyorum, öyleyse neden daha iyi hissetmek için uzun bir yürüyüş yapmıyorsun?" Böyle destekleyici bir iç konuşma yaparken de kolunuzu nazikçe okşamayı veya yüzünüzü şefkatle (kimse bakmadığı sürece) ellerinizle okşamayı deneyin. İlk başta insani duyguları çağırmada sorun yaşıyor olsanız bile, fiziksel sıcaklık içeren hareketler bakım sistemine dokunabilir ve biyokimyanızı değiştirmeye yardımcı olacak oksi-

tosini salgılayabilir. Önemli olan, nazik davranmaya başlamanızdır ve sonunda gerçek sıcaklık ve ilgi ortaya çıkacaktır.

Yakın zamanda yapılan bir çalışmayla öz şefkatin, kronik akneden mustarip hastaların üzerindeki iyileştirici gücü ortaya konmuştur. Kronik aknesi olan insanlar genellikle depresyondadır ve yoğun bir utanç ve kendini yargılama durumundadırlar. Bu nedenle araştırmacılar, katılımcılara akne sorunlarıyla ilişkili olumsuz duyguları ve öz eleştirileri nasıl dizginleyeceklerini öğretmek amacıyla iki haftalık bir müdahale uygulaması düzenlediler. Örneğin kendilerine şöyle söylendi: "Her birimizin içinde, kendimiz hakkında düşmanca bir şekilde kötü ve olumsuz şeyler söyleyebilen eleştiren bir taraf var... Aynı zamanda bir şeyleri ılımlı ve şefkatli bir şekilde kabul ederek bizi yatıştırma yeteneğine sahip bir 'içsel yatıştırıcı,' sevecen bir parçamız da var." Daha sonra katılımcılara, kendilerini sakinleştirmelerine yardımcı olmaları için tasarlanmış bir dizi alıştırma verildi. Yardım kartlarına, "Aknem için üzülüyorum ve bu şekilde hissetmekte sorun yok" veya "Benim durumumdaki bir arkadaşımı kabul ederdim. Kendime karşı da böyle olmak istiyorum" gibi şefkat duygusunu içeren beş cümle yazmaları istendi. Ayrıca içlerindeki eleştiren tarafa nasıl meydan okuyacakları ve onlarla nasıl yüzleşecekleri öğretildi. Yardım kartlarına, "Sırf sivilcem var diye insanların beni reddedeceği doğru değil" ve "Sıkıntımla savaşacak içsel güce ve onu yaratacak iradeye sahibim" gibi beş ek cümle yazmaları istendi.

Daha sonra katılımcılara, sonraki iki hafta boyunca günde üç kez yardımcı kartları okumaları ve kendilerine şefkatli bir mektup yazmak gibi başka alıştırmalar yapmaları talimatı verildi (bkz. Birinci Bölüm, Alıştırma Bir). Uygulamaların, in-

sanların sivilcelerinden dolayı depresyon ve utanç duygularını önemli ölçüde azalttığı görüldü. İlginç bir şekilde, sivilcelerinin onları fiziksel olarak rahatsız etme derecesini, yanma ve batma hissini de azalttı.

İnsani bir kusurumuzla karşılaştığımızda ya nezaket ve özenle ya da yargılama ve eleştiriyle karşılık verebiliriz. Sorulması gereken soru şudur: "Kendimizde hangi kalp ve zihin niteliklerini güçlendirmek istiyoruz?" Yargılayıcı düşüncelerimizi durduramayız, ancak onları güçlendirmek veya onlara inanmak zorunda da değiliz. Kendi yargılarımızı nezaket ve anlayışla karşıladığımızda, kendini aşağılamanın gücü sonunda zayıflayacak ve hayatta kalmak için gerekli besinden yoksun kalacaktır. Acılarımıza nezaketle karşılık vererek neşe ve memnuniyetle yaşama gücünü elde edebiliriz. Bu alışkanlık daha geniş bir kültür tarafından öğretilmiyor olsa da değişim mümkündür. Bunu bizzat tecrübelerimden biliyorum.

Benim Hikâyem: Hata Yapmak İnsanidir

Bu kitabın başında bahsettiğim gibi, öz şefkati ilk kez lisansüstü eğitimimin son yılında katıldığım Budist meditasyon grubunda öğrendim. Katılmamın asıl nedeni utanç, suçluluk ve değersizlik duygusu içinde boğuluyor olmamdı. Umutsuzca biraz iç huzur bulmaya çalışıyordum. Rupert ve ben evlenmeye karar vermeden sadece aylar önceydi ve birkaç yıl öncesinde özel hayatımda neden olduğum karmaşadan hâlâ başım dönüyordu.

Gençken kolejde tanıştığım John adında (gerçek adı bu değil) bir adamla evlenmiştim. Gençken çıktığım bir dizi ezik

adaydan sonra, sonunda koruyucumla tanıştığımı düşünüyordum. John yakışıklı, zeki ve kültürlüydü. Ayrıca son derece eleştirel bir kişiliği vardı. O zamana kadar ilişkilerimin standart teması haline gelmiş eksikliklerim nedeniyle benden ayrılmaya çalıştığında direndim. *O, kaybedilemeyecek kadar iyi biri*, diye düşündüm. Tabii ki reddedildiğim için ona daha da bağlandım. Sahip olduğum tüm cazibe kaynaklarını ortaya çıkardım ve sonunda ayrılmadık. Birkaç yıl sonra da evlendik.

John temelde iyi bir adamdı, ancak eleştirel doğasından ötürü, maneviyat konusunda aşırı derecede şüpheci davranıyordu. Büyürken edindiğim manevi inançları kesinlikle onaylamıyordu – bunların tamamen saçmalık olduğunu düşünüyor ve bana da bunu söylemekten çekinmiyordu. Umutsuzca sevilmeyi ve kabul edilmeyi istediğim için, olmam gerektiğini düşündüğü kişiye dönüşüyordum. O âna kadar hayatımdaki muhtemelen en önemli olan şeyden, Tanrı ile olan ilişkimden ya da sık sık düşündüğüm evrensel zihin fikrinden de vazgeçerek şüpheci olmaya başladım. Ancak dürüst olmak gerekirse, bir parçam *New Age* ile geçen çocukluğumdaki çok inandığım reenkarnasyon, karma ve aydınlanma gibi kavramları sorgulamaya başlamıştı bile. Bu fikirlerin gerçek mi, yoksa sadece hayal ürünü mü olduğunu kim söyleyebilirdi ki? Belki de sadece insana kendini iyi hissettiren türde bir kurguydu? John'un şüpheci doğası, inanç krizim için mükemmel bir sıçrama tahtasıydı ve ben de hiç tereddüt etmeden suya dalmıştım.

İlişkimize başladıktan kısa bir süre sonra tüm manevi arayışları bıraktım ve araştırmacı psikolog olmak için Berkeley'deki yüksek lisans programına kaydoldum. Akılcılık benim yeni tanrım olmuştu. Bu dönem yaklaşık yedi yıl sürdü. Tabii ki fark etmediğim şey, maneviyata kapıyı kapattığım-

da kalbimin de ne kadar sıkı bir şekilde kapandığıydı. Akılcı zihnim beni tek başına mutlu etmeye yetmiyordu, ama bunun farkında değildim. Evliliğimde de mutlu değildim, ancak durağan da olsa devam ettiği ve bariz bir sorun olmadığı için memnuniyetsizliğim büyük ölçüde bilinçdışımda kalıyordu. Bir erkek tarafından olduğum gibi görülmenin, hoş tutulmanın ve sevilmenin nasıl bir his olduğunu hiç öğrenememiştim. Bu yüzden beni terk etmeyen birine sahip olmanın, elimde olabileceklerin en iyisi olduğunu düşünüyordum.

Ta ki gerçek beni görebilen ve takdir eden biriyle, yani benden daha bilge ve daha deneyimli olan olgun bir adamla (hadi ona Peter diyelim) tanışana kadar... Yaklaşık bir yıl içinde giderek yakınlaşan bir arkadaşlıktan sonra, Peter ve ben ilişki yaşamaya başladık. Daha önce kimseye söylemekten çekinmediğim şeyleri Peter'a söyleyebiliyordum ve bu, beni daha da çok sevmesini sağlıyordu. Bir bakıma Peter'la hayatımda hiç olmadığım kadar mutluydum. Kalbim tamamen açılmıştı ve mümkün olduğunu düşündüğümden daha yoğun bir neşe, canlılık, kendini kabullenme hissediyordum. Manevi tarafım yeniden uyanmıştı. Uzun zamandır ilk kez kendimi bütün ve tamamlanmış hissediyordum. Peter'ın benden çok daha yaşlı olması da bunda rol oynamıştı kuşkusuz. Bana olan arzusu, benim açımdan muhtemelen babam tarafından istenmemiş hissetmenin bir şekilde yerine geçiyordu.

John'a karşı sadakatsiz olduğum için kendimi çok kötü hissettiğimden neler olduğunu itiraf edemiyordum, kendime bile. Kendimi yargılamam, yaptığım şeyi sahiplenmeyi imkânsız hale getiriyordu ki kendini böylesine lanetlemek çok acı vericiydi. Hayatımın her iki parçası sanki birbirinden kopmuş ve birbiriyle temas etmeyi tamamen bırakmış gibi, bölünmüş bir kişilik geliştirmiştim. Yaklaşık üç aylık korkunç bir yalan ve

kendini kandırma dönemi yaşadık, ancak sonunda öğrenildiğinde gerçekten rahatlamıştım.

Uzun lafın kısası John'u, Peter'la ruh ikizleri olduğumuza ve sonsuza dek birlikte olacağımıza inandığım için terk ettim. Böylesine saf ve asil bir şey uğruna olmadıkça, kocama verdiğim korkunç acıyı başka nasıl haklı çıkarabilirdim ki? Ancak Peter benim için karısını terk etmedi.

Hayatımın en berbat dönemlerinden birini yaşamaya başladım. John'u bu kadar derinden incittiğim için kendimden nefret ediyordum ama aynı zamanda beni dürüst olmayan bir kadın durumuna düşürdüğü için Peter'dan da nefret ediyordum. Neyse ki tez araştırmamı yürütmek için Hindistan'da geçirmeyi planladığım bir yıl vardı önümde. (Tez araştırmam Hint evliliklerindeki haklar ve sorumluluklar üzerineydi ve tabii ki ironinin farkındaydım.) Yurtdışında geçirdiğim zaman bana bir süreliğine uzaklaşma ve yaralarımı sarma fırsatı verdi. İngiliz gezi yazarı Rupert'la Hindistan'da, bölgeye yönelik bir rehber üzerinde çalışırken tanıştım. Ona duygusal bir enkaz olduğumu ve bana belli bir mesafede durmasını söylememe rağmen ki bu, onun için bir boğaya kırmızı pelerin sallamak gibiydi, aramızdaki şey bir şekilde yürümeye başladı.

Ama sonunda tezimi bitirmek için Berkeley'e döndüğümde, hâlâ geride bıraktığım kaosla yüzleşmek zorundaydım. John'dan özür dilemek işe yaramadı. Hâlâ öfkeliydi ve beni affetmeyecekti. Bugün bile hâlâ öyle. Ama Peter'ı suçlamak da işe yaramıyordu. Ayrılmamızdan kısa bir süre sonra kansere yakalandığını ve sadece birkaç aylık ömrü kaldığını öğrendiğimde kızgın kalamamıştım.

Haftalık Budist gezilerimde tam da bu noktada öz şefkati öğrenmeye başladım ve bunun benim için nasıl bir cankurtaran olduğunu tahmin edebilirsiniz. Kendimi biraz daha az

yargılamaya, erken çocukluk yaralarıma merhamet göstermeye ve sadakatsizliğime neden olan sınırlamaları kabul etmeye başladım. Keşke evliliğimin yürümediğini anlayacak kadar olgun olsaydım ve bir değişiklik yapmak için daha onurlu bir yol seçebilseydim. Keşke keşfettiğim canlılığın ve tutkunun kaynağının sevgilimde değil, kendimde olduğunu görecek kadar bilge olsaydım. Ama o zamanlar bunu yapamıyordum. İdeallerime ulaşamamıştım ve bu çok insani bir şeydi.

Yine de kendimi eleştirmeyi bırakmak benim için zor oldu. Geriye dönüp baktığımda, kendime olan saygımı dolambaçlı bir şekilde kurtarmaya çalıştığımı görüyorum. En azından, geri kalan her şey kötü olsa bile, kendimi sürekli yargılayan ve eleştiren yanım iyiydi.

Bir başka engel de kendimi affettiğimde artık sorumluluktan kurtulacağım inancıydı. Ancak kendimi daha fazla nezaket ve şefkatle kabul etmeye başladığımda, başkalarına nasıl zarar verdiğim konusunda daha dürüst olabileceğimi fark ettim. Sadece John'a değil, Peter ve karısına da. Benden daha ayakları yere basan ve deneyimli olan Peter, benden çok daha yaşlı bir adama duyduğum ilk tutku patlamasının sürmesinin pek de olası olmadığını fark etmişti. Kabul etmeliyim ki muhtemelen de haklıydı. Bazı açılardan Peter'ı mutsuz bir evlilikten kaçış yolu olarak kullanıyordum. O zaman farkında olmasam da amacıma ulaştığımda muhtemelen onu terk ederdim. Aylar süren kemoterapi sürecinde sapasağlam duran ve gücünün kaynağı olan karısıyla birlikte kalması onun için en doğru seçimdi.

Yeni keşfettiğim öz şefkat pratiğim hakkında beni şaşırtan şey, kendimi net bir şekilde görme ve yaptığım hatalardan ders alma konusunda kazandırdığı inanılmaz beceri oldu. Korkmayı bırakıp yakından bakma cesaretini bulduğumda,

nerede yanlış yaptığımı daha net görebilmeye başladım. Nişanlım Rupert'ın anlayış göstermesiyle Peter'la birkaç uzun, huzurlu dağ yürüyüşü yaptık ve Peter'ın yaklaşan ölümünün de artırdığı tartışmalarımız sonucunda karşılıklı bir anlayış geliştirdik. Yaptığım seçimleri neden yaptığımı ve Peter'ın yaptığı seçimleri neden yaptığını anlayabiliyordum. Hoş değildi, ama hayat böyle gelişmişti.

Peter öldükten sonra nihayet utancımı ve kendimi yargılamayı bırakabildim. Zayıflığım ve toyluğum için durmaksızın kendime saldırmanın tam bir zaman kaybı olduğunu ve bunun kendime de, başkalarına da faydası olmadığını gördüm. Kendime nezaket ve anlayış göstererek iyileşmeye başlayabileceğimi fark ettim. Bu yeni içsel sıcaklık, huzur ve duygusal istikrar alanı bana sadece büyük mutluluk getirmekle kalmadı, aynı zamanda Rupert ile olan ilişkimde daha fazlasını vermemi sağladı.

Değerli Bir Hediye

Öz şefkat, kendini keşfetmek isteyen herkes için bir armağandır. Kendimize nazik olma alışkanlığını geliştirdiğimizde, ıstırap artık sevgiyi ve şefkati içten deneyimlemek için bir fırsat haline gelir. İşler ne kadar zor olursa olsun, paramparça benliklerimizi her zaman kendi yumuşak kucaklamamızla sarıp sarmalayabiliriz. Tıpkı bir çocuğun, annesinin kollarında sakinleştirilip teselli edilmesi gibi, biz de kendi acımızı dindirebilir ve rahatlamaya ulaşabiliriz. Mükemmel olana kadar, hayat tam olarak istediğimiz gibi gidene kadar beklemek zorunda değiliz. Sevgiye layık hissetmek için başkalarının ilgi ve şefkatle karşılık vermesine ihtiyacımız yok. Arzuladığımız kabul ve güvenlik için kendi dışımıza bakmamıza gerek yok.

Ancak bu, başkalarına ihtiyacımız olmadığı anlamına gelmez. Elbette başkalarına ihtiyacımız var. Ama takındığınız o neşeli yüzün altında gerçekten nasıl hissettiğinizi en iyi kim bilebilir? En çok neye ihtiyacınız olduğunu, karşılaştığınız acının ve korkunun tam boyutunu kim bilebilir? Hayatınızda size ilgi ve nezaket göstermek için her an müsait olan tek kişi kimdir? O kişi kesinlikle sizsiniz.

Bölüm Dört

Bu İşte Hepimiz Beraberiz

İnsan, bizim "evren" dediğimiz bütünün, zaman ve mekânla sınırlı bir parçasıdır. Kendisini, düşüncelerini ve duygularını bir tür optik bilinç yanılgısı içinde diğerlerinden ayrı bir şey olarak deneyimler. Bu yanılsama bizim için bir tür hapishanedir; bizi kişisel arzularımızla ve bize en yakın birkaç kişiye duyulan sevgiyle sınırlamaktadır. Görevimiz, şefkat çemberimizi tüm canlıları ve tüm güzelliğiyle doğayı kucaklayacak şekilde genişleterek kendimizi bu hapishaneden kurtarmak olmalıdır.

—**Einstein,** *The Einstein Papers*

Öz şefkatin ikinci temel unsuru, ortak insan deneyiminin algılanmasıdır. Hayatlarımızın –aslında hayatın kendisinin– birbirine bağlı doğasının kabulü, öz şefkati yalnızca kendini kabul veya öz sevgiden ayırmaya yardımcı olur. Kendini kabul etmek ve kendini sevmek de önemlidir, ancak tek başlarına eksiktirler. Temel bir faktörü, yani diğer insanları dışarıda bırakırlar. Şefkat, tanımı gereği ilişkiseldir. Şefkat tam anlamıyla "acıya eşlik" demektir ki bu da acı deneyiminde temel bir ortaklığın altını çizer. Şefkat duygusu, insan deneyiminin kusurlu olduğunun anlaşılmasından ortaya çıkar. Yoksa neden hata yapan

birini teselli etmek için "nihayetinde o da bir insan" diyelim ki? Öz şefkat tüm insanların yanılabilir olduğu, yanlış seçimlerin ve pişmanlık duygusunun ne kadar fazla ve güçlü olursa olsun kaçınılmaz olduğu gerçeğini kabul eder. (Derler ya, temiz bir vicdan genellikle kötü bir hafızanın işaretidir.)

Ortak insanlığımızla temasa geçtiğimizde, yetersizlik ve hayal kırıklığı duygusunun herkes tarafından paylaşıldığını hatırlarız. Öz şefkati kendine acımadan ayıran şey budur. Kendine acımak "zavallı ben" derken, öz şefkat herkesin acı çektiğini hatırlatır ve herkes insan olduğu için teselli verir. Zor zamanlarda hissettiğim acı, senin zor zamanlarda hissettiğin acının aynısıdır. Tetikleyiciler, koşullar, acının derecesi farklıdır ama süreç aynıdır. *Her zaman istediğini elde edemezsin.* Bu herkese, Rolling Stones bile dahildir.

Kendimizin veya hayatımızın istenmeyen yönlerine odaklandığımızda, genellikle korkar ve sinirleniriz. Bir şeyleri kontrol edememiz, istediğimize ulaşamamamız, olmak istediğimiz kişi olamamamız yüzünden çaresiz ve hüsrana uğramış hissederiz. Her şeye saydırırız ve meselelerin nasıl olması gerektiğine dair dar bir görüşe sığınırız. Her insan aynı gemide yol alır. Hayatın bu temel gerçeğini, tabiri caizse, her gecenin bir sabahı olduğunu görmenin güzel yanı, ortak insanlık durumuna dair derin bir kavrayış sağlamasıdır.

Tek Başına ve Yalnız

Ne yazık ki çoğu insan, özellikle utandığında veya kendini yetersiz hissettiğinde, başkalarıyla olan ortak yönlerine odaklanmaz. Kusurlarını ortak insan deneyiminin ışığı altında görmek yerine, başarısız olduklarında kendilerini çevrelerindeki dünyadan ayrı ve kopuk hissetmeleri daha olasıdır.

İnsanlığın büyük resmini göz önünde bulundurmadan eksikliklerimize odaklandığımızda, bakış açımız daralma eğiliminde olur. Kendi yetersizlik ve güvensizliklerimizle ilgili duygulara kapılırız. Kendinden nefret etmenin o sınırlı alanında olduğumuzda, sanki insanlığın geri kalanı yokmuş gibi gelmeye başlar. Bu mantıklı bir düşünce süreci değil, bir tür duygusal tünel görüşü, yani sınırlı bakış açısıdır. Her nasılsa tek terk edilen, yanılan ve aptal durumuna düşen sizmişsiniz gibi gelir. Tara Brach'in (*Radical Acceptance* kitabının yazarı) yazdığı gibi: "Değersiz hissetmek, insanlardan ve hayattan kopuk hissetmekle çok yakından ilişkilidir. Kusurluysak, nasıl ait olabiliriz ki? Bu bir kısır döngüdür: Kendimizi ne kadar yetersiz hissedersek, diğer insanlardan da o kadar ayrı ve savunmasız hissederiz."

Ve bizim suçumuz olmayan acı verici bir deneyim yaşadığımızda bile, örneğin ekonomik kriz nedeniyle işimizden çıkarıldığımızda, çoğu zaman mantıksız bir şekilde dünyanın geri kalanının mutlu bir şekilde istihdam edildiğini düşünürüz: "Bütün gün evde dizi izleyen bir ben varım." Ya da hastalandığımızda, hastalık olağandışı, anormal bir durummuş gibi gelir (Ölmek üzere olan seksen dört yaşındaki bir adamın son sözlerinin "Neden ben?" oluşu gibi.). İşlerin iyi gitmesi "gerektiğine" inanma tuzağına düşüp de aniden bir şeyler sarpa sardığında, her şeyin çok ters gittiğini düşünmeye meyilli oluruz. Yine bu, bilinçli bir düşünce süreci değil, duygusal tepkilerimizi saptıran örtülü bir varsayımdır. Konuya tamamen mantıklı bir şekilde yaklaşacak olsaydık, hayatta herhangi bir anda binlerce şeyin ters gidebileceği gerçeğini göz ardı etmezdik. Böylece düzenli olarak, aslında kaçınılmaz olan zorluklarla karşılaşacağımızı görürdük. Ancak bu konularda

rasyonel olma eğiliminde değilizdir. Bunun yerine acı çeker ve acılarımızda tamamen yalnız hissederiz.

Aidiyet İhtiyacı

Abraham Maslow, yirminci yüzyılın ortalarında hümanist psikoloji hareketine öncülük eden tanınmış bir Amerikalı psikologdu. Bireysel gelişim ve mutluluk ihtiyacının, insanın bağ kurmaya dair duyduğu temel ihtiyacın tatmin edilmeden karşılanamayacağını savundu. Başkalarıyla sevgi ve şefkat bağları kurmadan, insan olarak tam potansiyelimizi gerçekleştirmemiz mümkün değildir. Benzer şekilde 1970'lerin başında "kendilik psikolojisi" adlı bir model geliştiren psikanalist Heinz Kohut, aidiyetin, benliğin temel ihtiyaçlarından biri olduğunu öne sürmüştür. Aidiyeti, "insanlar arasında insan" olma duygusu, diğer insanlarla bağlantılı hissetmemizi sağlayan bir duygu olarak tanımladı. Ruh sağlığı sorunlarının başlıca nedenlerinden birinin, aidiyet eksikliği ve benzerlerimizden koptuğumuz algısı olduğunu vurguladı.

Yalnızlık, başkalarının yanında olsak da olmasak da, ait olmadığımız hissinden kaynaklanır. Tam olarak uyum sağlayamadığınız büyük bir partiye katıldığınızda etrafınızdaki tüm insanlara rağmen yalnız hissetmeniz muhtemeldir. Yalnızlık, sadece birkaç santim uzakta dahi olsalar diğerlerinden kopuk hissetmekten kaynaklanır. Kültürümüzde yaşanan bir numaralı fobi olan topluluk önünde konuşma kaygısı da reddedilme ve soyutlanma korkusundan gelir. İzleyicilerinizi iç çamaşırlarıyla hayal etme talimatı neden işe yarar? Çünkü size izleyicinin de savunmasız ve kusurlu olduğunu hatırlatır ve o görüntü, ortak insanlık hissiyatınızı güçlendirir.

Ölüm korkusunun kendisi bile, büyük ölçüde arkadaşlığı, yakınlığı ve başkalarıyla ilişkileri kaybetme endişesinden

doğar. Soyutlanma hissi, bu korkunun gerçeğe dönüşmesine neden olur. Araştırmalar sosyal izolasyonun koroner kalp hastalığı riskini iki ile üç kat artırdığını göstermektedir. Buna karşılık bir destek grubuna dahil olmak, kanser mağdurlarının yaşadığı kaygı ve depresyonu azaltırken, uzun vadeli hayatta kalma şanslarını artırır. Destek gruplarının bu kadar etkili olmasının temel nedenlerinden biri, üyelerin sorunlarıyla boğuşurken daha az soyutlanmış hissetmeleridir. Bu nedenle ait olma ihtiyacı hem fiziksel hem de duygusal sağlık için esastır.

Nezaket duyguları gibi, bağlılığa dair duygular beynin bağlanma sistemini harekete geçirir. "Yönel ve arkadaş ol" içgüdüsünün "arkadaş ol" kısmı, insanın kendini güvende hissetmek için birileriyle yakınlaşma, gruplar halinde bir araya gelme eğilimiyle ilgilidir. Bu nedenle başkalarıyla bağ hisseden insanlar, zorlu yaşam koşullarından korkmazlar ve zorluklara göğüs gererler.

Aidiyet ihtiyacımızın arkadaş veya aile gibi sevdiklerimiz tarafından karşılanabilmesi elbette harikadır. Ancak iyi ilişkileri sürdürmekte güçlük çeken biriyseniz, hayatınızda bu tür bir sosyal destek eksikliği hissedebilirsiniz. Diğer insanlar en iyi koşullarda bile, her zaman bize ait olduğumuzu ve kabul edildiğimizi hissettiremeyebilirler. Zihnimizin karanlık koridorlarında dolaşırken, gerçekte böyle olmasa dahi kendimizi soyutlanmış hissedebiliriz. Korkularımız ve kendimizle ilgili yargılarımız, bize yardım etmek için uzatılan elleri görmemizi engelleyen at gözlüklerine benzer. Ayrıca gerçekte nasıl olduğumuzu bilirlerse, bizi sevmeyeceklerinden korkarak sevdiklerimize yetersizlik duygularımızı itiraf etmekten de çekiniriz. Gerçek benliğimizi başkalarından gizlemek, kendimizi daha da yalnız hissetmemize neden olur.

Bu nedenle içimizdeki karşılıklı bağlılığın farkına vararak kendimizle olan ilişkimizi dönüştürmek çok önemlidir. Düştüğümüz anlarda kendimize şefkatle başarısızlığın ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu hatırlatabilirsek, o an soyutlanmadan ziyade birliktelik ânı olur. Sorunlu, acı verici deneyimlerimiz sayısız insanın da benzer zorluklar çektiğinin kabulüyle çerçevelendiğinde, darbe yumuşar. Acı can yakmaya devam eder ama soyutlanma duygusuyla daha da artmaz. Fakat maalesef kültürümüz nasıl aynı olduğumuza değil, benzersiz olduğumuz fikrine dikkat çeker.

Kıyaslama Oyunu

Kültürümüz, kendimizi "özel ve ortalamanın üzerinde" olarak algılamamızı gerektirdiğinden, rutin olarak başkalarıyla bencil bir sosyal karşılaştırma sürecine gireriz. Kendimizi olumlu açıdan görmeye derinden yatırım yaptığımızda, başkaları bizden daha iyisini yaptığında tehdit altında hissederiz.

Örneğin Liz, yeni işinde ilk yılına dair raporunu aldıktan sonra kendini harika hissediyordu. Raporda onun sıkı çalışmasına ve çabasına övgüler, ayrıca gelecek mali yıl başlarken yüzde beşlik bir zam sözü vardı. Sevinçle erkek arkadaşını arayıp haberi paylaştı. "Muhteşem!" dedi sevgilisi. "Sen eve vardığında şampanya hazır olur, kutlarız." Ancak daha sonra park yerinde, Liz bir meslektaşının heyecanla cep telefonuyla konuştuğunu duydu. "Raporda yılın en umut verici yeni çalışanı olduğum yazıyordu! Kulaklarını iyice aç: Bana yüzde 10 zam yapıyorlar! Bu, diğerlerinden iki kat fazla zam demek. İnanılmaz, değil mi?" Yarım saniye içinde Liz kendini harika hissetmekten tamamen başarısız hissetmeye geçiş yaptı. Eve döndüğünde erkek arkadaşıyla güzel haberi kutlamak yerine onun omzunda ağladı.

Sosyal kıyaslamanın en üzücü sonuçlarından biri kendimizi, başarılarından dolayı kötü hissettiğimiz insanlardan uzaklaştırmamızdır. İlginçtir ki bir çalışma bunun hem gerçek hem de mecazi olarak doğru olduğunu ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar katılımcılarına, yaklaşmakta olan bir *College Bowl* yarışması için öğrencilerin çeşitli konulara olan ilgisini ve bu konudaki bilgilerini değerlendirdiklerini söylediler. Öğrenciler çiftler halinde test edildiklerini düşünüyordu, ancak diğer öğrenci gerçekte araştırma ekibinin bir parçasıydı. Sahte bir yarışma düzenlendi ve öğrencilere rock müzik veya futbol gibi konularda bir dizi soru soruldu. Araştırmacılar öğrencilere, partnerlerinden ya daha iyi ya da daha kötü performans gösterdiklerini söyledi. Ardından ne kadar ortak noktaya sahip olduklarını ve gelecekte partneriyle ne kadar çalışmak istediklerini sorarak katılımcıların partnerlerine ne kadar yakın hissettiklerini değerlendirdiler. Her ikisi başka bir odaya geçirildiğinde, partnerlerine fiziksel olarak ne kadar yakın oturduklarına bile baktılar. Öğrenciler, kendilerine daha iyi performans gösterdikleri söylendiğinde kendilerini partnerlerinden daha uzak hissetti ve onlardan daha uzağa oturdu.

İşin ironik kısmı, en başta başarılı olmak istememizin nedeninin, kendimizi kabul edilmiş ve değerli hissetmek, başkalarına yakın olmak ve oraya ait olduğumuzu hissetmek istememizden kaynaklanmasıdır. Tam bir kısır döngü. Başarı için başkalarıyla rekabet etmek, arzuladığımız bağlılık duygusunun sonsuza kadar gelişememesine neden olur.

Onlara Karşı Biz

Kendimizi sadece diğer bireylerle kıyaslamayız. Ayrıca ait olduğumuz grupları da (Amerikalılar, Ruslar, Cumhuriyetçiler,

Demokratlar, Hıristiyanlar, Müslümanlar vb.) diğer gruplarla karşılaştırırız. Bu yüzden kollarımızda dövmelerle ya da arabamızın tamponunda çıkartmalarla bağlı olduğumuz grubu belli etmeye çalışırız. Benlik duygumuz, bizi tanımlayan ve açıkça tanımlanmış grup sınırları içinde kendimizi güvende ve kabul edilmiş hissetmemizi sağlayan sosyal etiketlerle doludur. Bu türden gruplardaki kimlikler bir aidiyet duygusu taşısa da bu durum sınırlıdır. İnsan ırkının tamamı yerine alt gruplarla özdeşleşmemiz, bizi hemcinslerimizden ayıran bölünmelere neden olduğumuz anlamına gelir.

Ne yazık ki bu bölünmeler genellikle önyargı ve nefrete yol açar. Kişisel özellikler açısından üstün ve ortalamanın üzerinde olduğumuzu hissetmekten hoşlandığımız gibi, gruplarımızın da öyle olduğunu hissetmekten hoşlanırız. Henri Tajfel'in sosyal kimlik teorisine göre, bir grubu kimliğimize dahil ettiğimizde, öz değer duygumuzu o grubun bir üyesi olmaktan alırız. Bu nedenle "bizi" olumlu ve "onları" olumsuz görmeye yoğunlaşmış oluruz. Grup ayrımcılığının ve ırkçılığın altında yatan şey, sosyal kimliklere verdiğimiz önemdir. Birinin cinsiyet-etnik-ırksal-politik-ulusal grubunu aşağı görmemin nedeni, kendi grubumun üstünlüğünü doğrulaması ve böylece bana gurur ve haklı bir üstünlük duygusu vermesidir. Ku Klux Klan üyesi beyaz kukuletasını ve cübbesini giydiğinde ya da sözde terörist bir nefret mitingine katıldığında, öz değer duygusu herhangi bir uyuşturucudan daha güçlü ve daha tehlikeli bir hal alır.

Tajfel'in araştırması, ait olduğumuz gruplar keyfi kriterlere dayandığında bile, grup önyargısı sürecinin ortaya çıktığını gösterir. Örneğin Klee veya Kandinsky gibi soyut sanat tercihlerine, hatta yazı turaya göre insanları farklı gruplara ayırmak

insanların kendi grup üyelerini daha çok sevmesine, onlara daha fazla kaynak sağlamasına ve diğer grubun üyelerine güvenmemesine yol açar.

Grup kimliği, ister iki yerel lise futbol takımı arasındaki bir itişme, isterse tam ölçekli bir uluslararası savaş olsun, çoğu şiddetli çatışmanın temelinde yatar. Tajfel bu tür grup taraftarlığının sonuçlarını ilk elden anlamıştır. İkinci Dünya Savaşı'nın patlak vermesi sırasında Paris, Sorbonne'da eğitim gören Polonyalı bir Yahudi, Fransız ordusuna alındı ve Naziler tarafından yakalandı. Bir savaş esiri kampına konuldu, ancak kimse onun Yahudi olduğunu keşfetmediği için hayatta kaldı. Ancak Polonya'daki arkadaşlarının ve ailesinin çoğu öldürülmüştü. Yahudi soykırımı, insanların kendilerini ve başkalarını farklı gruplara ayırarak birbirlerine ne kadar kötü davranabileceğinin en kötü örneklerinden biriydi, ama maalesef sonuncusu olmadı.

Neyse ki psikologlar, aidiyet duygumuzun kendi sosyal gruplarımızın sınırlarında kalması yerine tüm insan topluluğuna yayıldığında, çatışmanın büyük ölçüde azaldığını keşfetti. Farklı varlıklar olmaktan ziyade birbirimize bağlı olduğumuzu kabul ettiğimiz sürece, anlayış ve bağışlama, kişinin diğerleriyle arasında çok az engel kalmasını sağlayabilir. Bu noktayı oldukça iyi bir şekilde ortaya koyan bir çalışma var. Yahudi üniversite öğrencilerine soykırımda yaşananlar için günümüz Almanlarını affetmeye ne kadar gönüllü oldukları soruldu. Çalışmanın iki koşulu vardı: Soykırım, ya Almanların Yahudilere karşı saldırgan davrandığı bir olay olarak ya da insanların diğer insanlara karşı saldırgan davrandığı bir olay olarak tanımlanıyordu. Yahudi katılımcılar, olayın farklı sosyal gruplardan ziyade, insanlar arasında gerçekleştiği tanım-

landığında, günümüz Almanlarını affetmeye daha istekliydi ve ayrıca Almanları bu durumda kendilerine benzer gibi görüyorlardı. Referans noktamızı ayırt edicilikten başkalarıyla benzer olduğumuz düşüncesine kaydırarak algılarımızı ve duygusal tepkilerimizi fazlasıyla değiştirebiliriz.

Ergenler için güçlü bir ortak insanlık deneyimi sağlayan *Challenge Day* adlı harika bir program vardır. Program bir grup lise öğrencisini, akranlarıyla bağlılık duygularını geliştirmek için tasarlanmış, gün boyu süren bir dizi etkinliğe sokar. Örneğin "Bizi Ayıran Çizgiler" adlı bir alıştırmada, gençlerden okulun spor salonunun bir tarafında sıraya girmeleri istenir. Ardından bir takım lideri, bir dizi acı verici deneyimden bahseder ve insanlardan bu deneyimi daha önce yaşamışlarsa spor salonunun diğer tarafına geçmelerini ister. Her olay, herkesin kendi arasında kimin acı çektiğini görmesi için yeterli zaman sağlanarak yavaş yavaş duyurulur. "Ten renginizden dolayı incinmiş veya yargılanmış hissettiyseniz, lütfen çizginin diğer tarafına geçin... Bir sınıfta bir öğretmen veya bir öğrenci tarafından küçük düşürüldüyseniz... Gözlük, diş teli veya işitme cihazı taktığınız için, konuşma tarzınız, giydiğiniz kıyafetler ya da vücudunuzun şekli, boyutu ya da görünüşü nedeniyle zorbalığa uğramış, alay edilmiş veya incinmişseniz..." Bir noktada odadaki hemen hemen herkes çizginin diğer yanına geçer, bu da tüm gençlerin bir noktada yargılayıcı zulümden mustarip olduğunu açıkça ortaya koyar. Bu alıştırma, en katı çocukların bile, kendileri ve başkaları için şefkatle gözyaşları dökmesini sağlar. Bu deneyim, gençlerin kendilerini yapayalnız hissetmelerine neden olan hayali duvarları parçalayarak onların soyutlanma duygularının bir yanılsama olduğunu anlamalarını sağlar ve aralarındaki çatışma olasılığını azaltır.

Bu nedenle öz şefkat içindeki ortak insanlığın tanınması çok güçlü bir iyileştirici güçtür. Öz değer ve aidiyet duygumuz yalnızca insan olmaya dayandığında, başkaları tarafından reddedilemez veya dışlanamayız. Birbirimizden ne kadar uzağa düşersek düşelim, insanlığımız asla elimizden alınamaz. Kusurlu olduğumuz gerçeği, insan ırkının daimî üyeleri olduğumuzu ve bu nedenle her zaman otomatik olarak bütüne bağlı olduğumuzu doğrular.

Mükemmellik Yanılsaması

Bununla birlikte çoğu zaman zihnimiz bizi, olduğumuzdan farklı olabileceğimiz ve aslında hatta farklı olmamız gerektiği konusunda kandırır. Kimse kusurlu olduğunu hissetmekten hoşlanmaz. Ancak bazıları için kusura katlanmak özellikle zordur. Mükemmeliyetçilik, kişinin ideallerinden vazgeçmeden hedeflerine ulaşması ve başarması için zorunlu ihtiyaç olarak tanımlanır. Mükemmeliyetçilerin gerçekçi olmayan yüksek beklentileri, kaçınılmaz olarak hayal kırıklığına uğrayacakları anlamına gelir. Mükemmeliyetçiler her şeyi siyah-beyaz (mükemmelim ya da değersizim) olarak gördüklerinden, kendilerinden hiç memnun olmazlar.

Örneğin Tom, tarihi kurgu romanları yazarak yaşamını kazanan bir yazardı, ancak hiçbir zaman büyük bir başarı elde edememişti. Geçim masraflarını telif ücretlerinden karşılayabilse de (bir yazar için ortalama bir başarı değil), ülkede çok satan bir kitap yazana kadar tatmin olmayacağını hissediyordu. Sonunda turnayı gözünden vurdu. En son romanı *New York Times*'tan çok iyi bir eleştiri aldı ve kısa bir süre sonra çeşitli TV ve radyolara röportajlar için davet edildi. Kitabının satışları yükselmeye başladı. Ciltsiz baskının kapağına

"Çok Satanlar Listesinin Bir Numarası" yazıldığını hayal etmeye başlaması uzun sürmedi. Satışlarda büyük bir yükselme görmesine ve kitabın da gerçekten çok satanlar listesine (23 numaradan) girmesine rağmen, Tom yine de mutlu değildi. Sadece satışlarının yüksek olmadığı gerçeğine odaklanabiliyordu. Bir numara değildi, ilk ona bile girmemişti. İroniktir ki kitabın satışları eskisine göre daha çok yükseldikten sonra Tom kendini daha depresif hissetmeye başlamıştı çünkü "en iyi" olamayacağı olasılığı artık zihnine sağlam bir şekilde yerleşmişti. Yeterince "iyi" değildi, bu yüzden aslında gerçek bir başarı elde etmiş olmasına rağmen kendini başarısız hissediyordu. Tom'un hikâyesi, mükemmeliyetçiliğin sinsi doğasını ve sık sık sebep olduğu ıstırabı vurgular.

Peki, mükemmeliyetçiliğin iyi bir tarafı var mıdır? Mükemmeliyetçiliğin olumlu yönü, elinizden gelenin en iyisini yapma kararlılığı olabilir. Kendiniz için yüksek standartlar belirlemeye çalışmak, üretken ve sağlıklı bir özellik olabilir. Ancak tüm öz değer duygunuz üretken ve başarılı olmaya dayandığında ve başarısızlığa müsaade edilmediğinde, o zaman başarma çabası zalimce olur ve ters etki yapar. Araştırmalar mükemmeliyetçilerin yeme bozuklukları, kaygı, depresyon ve bir dizi başka psikolojik sorun için çok daha büyük risk taşıdığını göstermiştir.

Mükemmel olsaydık, insan olmazdık; güzel görünen ama aynı zamanda kapı kolu kadar ölü olan Barbie ve Ken gibi plastik figürler olurduk. Sıcaklık, nefes alma, insan yaşamı durağan bir kusursuzluktaki aynılık hali değil, sürekli gelişen bir mucizedir. Hayatta olmak, sevinç ve mutluluk kadar mücadele ve umutsuzluğu da barındırır. Mükemmelliği talep etmek gerçek hayata, tüm insan deneyimine sırtımızı dönmektir. Ayrıca mükemmellik sıkıcıdır! Popüler YouTube karakteri Kelly

(komedyen Liam Kyle Sullivan tarafından oynanan ergen bir kız), tipik olarak sıkılmış bir genç kız sesiyle şunları söylediğinde, bu duyguyu mükemmel bir şekilde ele alır: "Ben zaten cennete gittim. Beş dakika sonra, *hadi gidelim buradan,* dedim." Bu çok doğru değil mi? Gerçekten her şeyin ve herkesin kesinlikle mükemmel olduğu bir dünyada yaşamak ister miydiniz? Hayatımız tam da istenmeyen ve beklenmedik şeyler yüzünden böylesine karmaşık ve ilgi çekicidir.

Kusur ayrıca büyümeyi ve öğrenmeyi de mümkün kılar. İşinize gelsin ya da gelmesin, öğrenmemizin ana yolu, tıpkı yürümeyi ilk öğrendiğimizde yaptığımız gibi, yüzüstü yere yapışmaktır. Ebeveynlerimiz bize milyonlarca kez o sıcak sobaya dokunmamamızı söyleyebilir, ancak bunun pek harika bir fikir olmadığını ancak kendimizi gerçekten yaktıktan sonra anlayabiliriz. Başarısızlığın sağladığı öğrenme fırsatları aslında hayallerimizi gerçekleştirmemize yardımcı olabilir. Restoran işletmecisi Wolfgang Puck'ın sözleriyle, "Başarılı olan restoranlardan ziyade, çok da iyi bir iş çıkarmayan bir restorandan daha fazlasını öğrendim." Evet, başarısızlık sinir bozucudur. Ama aynı zamanda geçicidir ve sonunda bilgelik kazandırır. Başarısızlığı, hayatta çırak olmak gibi düşünebiliriz. Mükemmel olsaydık ve tüm cevaplar bizde olsaydı, hiç soru soramazdık ve yeni bir şey keşfedemezdik.

Karşılıklı Bağlılık

Yetersizliklerimiz için kendimizi yargılarken, genellikle başarısız olmakla suçlanabilecek tamamen ayrı, açıkça sınırlandırılmış "ben" adında bir varlık olduğunu varsayarız. Ama bu gerçekten doğru mudur? Kim olduğumuz, nasıl dü-

şündüğümüz ve ne yaptığımız diğer insanlarla ve olaylarla ayrılmaz bir şekilde iç içe geçmiş durumdadır ve bu da suçlamayı oldukça belirsiz hale getirir. Diyelim ki kendinizi sürekli eleştirdiğiniz bir öfke sorununuz var. Sizi bu kadar öfkelendiren sebepler ve durumlar neler? Belki de bunda doğuştan gelen genlerin bir rolü vardır. Ama bu dünyaya gelmeden önce genlerinizi seçmek gibi bir durum söz konusu mudur? Elbette, hayır, genetik yapınız tamamen kontrolünüz dışındaki faktörlerden kaynaklanır. Ya da belki de bağırmanın ve öfkenin duyulmanın tek yolu olduğu, çatışmalarla dolu bir evde büyüdünüz. Ama ailenizin böyle olması sizin seçiminiz midir?

"Kişisel" kusurlarımızı yakından incelersek, bunların seçimle olmadığı çok geçmeden anlaşılır. Dış koşullar bizim bir etkimiz olmadan, belirli kalıplarımızı oluşturmak için bir araya gelmiştir. Uyumsuz düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız üzerinde kontrolünüz olsaydı, hâlâ bunlara sahip olmazdınız. Karanlık, endişeli, nevrotik kişiliğinizin yükünü çoktan atmış ve sakin, kendinden emin bir güneş ışığı haline gelmiş olurdunuz. Açıkçası eylemleriniz üzerinde tam kontrolünüz yoktur, öyle olsa yalnızca onayladığınız şekillerde hareket ederdiniz. Öyleyse neden kendinizi böyle olduğunuz için bu kadar sert bir şekilde yargılamayı seçiyorsunuz?

Bizler, mevcut bizi şekillendirmek için bir araya gelen milyonlarca koşulun sonucuyuz. Ekonomik ve sosyal geçmişimiz, geçmiş ilişkilerimiz ve sohbetlerimiz, kültürümüz, aile geçmişimiz, genetiğimiz, hepsinin bugün olduğumuz kişiyi yaratmada derin bir rolü vardır. Zen ustası Thich Nhat Hahn buna "birlikte varoluş" der.

Şairseniz, bu kâğıdın içinde yüzen bulutu açıkça görebilirsiniz. Bulut olmadan su olmaz; su olmadan ağaçlar büyüyemez ve ağaçlar olmadan kâğıt yapamazsınız. Yani bulut buradadır. Bu sayfanın varlığı, bir bulutun varlığına bağlıdır. Kâğıt ve bulut birbirine çok yakındır.

Pek çok insan aralarındaki temel bağı kabul etmekten korkar, çünkü bu, nasıl düşündükleri ve davrandıkları üzerinde tam kontrole sahip olmadıklarını kabul etmeleri gerektiği anlamına gelir. Bu, onların kendilerini güçsüz hissetmelerine neden olur. Bununla birlikte kontrolün sizde olduğu yanılsaması tam da böyle bir şeydir, bir yanılsama. Kontrolün sizde olduğu fikri zararlıdır, çünkü kendini yargılamayı ve kendini suçlamayı teşvik eder. Gerçekte kendimizi sert bir şekilde suçlamak, bir kasırgayı suçlamak kadar mantıksızdır. Kasırgalara Katrina ve Rita gibi isimler vermemize rağmen, bir kasırga bağımsız bir öğe değildir. Bir kasırga, etkileşim içindeki bir dizi koşuldan (hava basıncı, yer sıcaklığı, nem, rüzgâr vb.) meydana gelir. Aynısı bizim için de geçerlidir: Bizler de bağımsız fertler değiliz. Hava durumu örüntüleri gibi, biz de etkileşim içindeki belirli bir dizi koşuldan kaynaklanan, kalıcı olmayan ve sürekli değişen bir olguyuzdur. Yiyecek, su, hava ve barınak olmasaydı, ölmüş olurduk. Genlerimiz, ailemiz, arkadaşlarımız, sosyal tarihimiz ve kültürümüz olmasaydı, yaptığımız gibi hareket edemez veya hissedemezdik.

Normalde tanımlamadığımız sayısız faktörün ürünü olduğumuzu kabul ettiğimizde, "kişisel başarısızlıklarımızı" bu kadar kişisel almamıza gerek kalmaz. Hepimizin içine işlemiş karmaşık nedenler ve koşullar ağını kabul ettiğimizde, kendimiz ve başkaları hakkında daha az yargılayıcı olabiliriz. Derin

bir birliktelik anlayışı, hayatın bize sunduklarıyla elimizden gelenin en iyisini yaptığımız gerçeğine karşı şefkat duymamızı sağlar.

Burada genelde bir "ama" ifadesi belirir. Yargılamanın neresi yanlış? Doğruyu yanlıştan ayırmak ve hatalarımız için kişisel sorumluluk almak için yargıya ihtiyacımız yok mu?

Burada yargı ile ayırt edici bilgelik arasında bir ayrım yapmakta fayda var. Ayırt edici bilgelik bir şeylerin ne zaman zararlı veya adaletsiz olduğunu bilir, aynı zamanda her şeyden önce zararlı veya adaletsiz durumlara yol açan nedenleri ve koşulları da görür. Suç işleyenlere sert bir kınama yerine şefkatle muamele edildiğinde, çatışma ve acı döngüleri kırılabilir.

Bir bankayı soyan ve yardım istemeye çalışan bir veznedarı kolundan vuran genç bir adam hakkında bir hikâye duyduğunuzu hayal edin. İlk başta adam hakkında acımasız bir yargıya varabilirsiniz; o bir canavardır ve sonsuza kadar hapiste kilitli kalmalıdır. Olay bitmiştir. Ama sonra suçlunun geçmişi ve tarihi hakkında daha fazla şey öğrenirsiniz. Ebeveynleri uyuşturucu bağımlısıdır. On bir yaşındayken hayatta kalmak için savaşması ve çalması gereken bir mahallenin sokaklarındadır. Bir iş bulup doğru dürüst yaşamaya çalışmıştır ama düzgün okuma yazma bilmediği için sürekli kovulmuş ve sonunda tekrar suç işlemeye yönelmiştir. Suçluya karşı katı tavrınız yumuşamaya başlayabilir. Hatta ona şefkat duymaya kadar gidebilirsiniz. Bu şefkat, adamı suçlarının sorumluluğundan muaf tuttuğunuz veya yaptığının doğru olduğunu düşündüğünüz anlamına gelmez. Hâlâ toplumun güvenliğini sağlamak için hapse atılması gerektiği kanaatinde olabilirsiniz. Ama onu olduğu gibi davranmaya iten koşullar hakkında daha derin bir anlayışa sahip olursunuz ve bu süreçte onun in-

sanlığına saygı duymaya başlarsınız. Kim bilir, doğru yardım ve cesaretlendirmeyle, başka bir deyişle yeni bir dizi koşulla değişmesi bile mümkündür.

Bu, yargıdan ziyade ayırt edici bilgeliktir. Yargı, insanları iyiye karşı kötü olarak tanımlar ve onların temel doğasını basit etiketlerle ele almaya çalışır. Ayırt edici bilgelik ise karmaşıklığı ve belirsizliği tanır. Hayatın bir şeylerin olmasına neden olacak şekilde geliştiğini kabul eder, aynı zamanda yeni bir dizi koşulla işlerin farklı gitme olasılığına da izin verir.

İsa'nın meşhur sözü şöyledir: "İlk taşı günahsız olan atsın." Ve daha sonra çarmıha gerilerek can verirken "Tanrım, onları bağışla, çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar," der. Mesaj açıktır: En kötü suçlulara bile anlayış ve şefkat göstermemiz gerekir, buna kendimiz de dahiliz.

Alıştırma Bir

Karşılıklı Bağlılığımızı Belirleyerek Kendi Tanımlarımızı Bırakmak

Kendinizi sıklıkla yargıladığınız bir özelliğinizi düşünün ve bu, kendinizi tanımlayan önemli bir parça olsun. Örneğin kendinizi utangaç, tembel, kızgın vb. biri olarak düşünebilirsiniz. Ardından kendinize şu soruları sorun:

1. Bu özelliği ne sıklıkla gösteriyorsunuz; çoğu zaman mı, bazen mi, sadece ara sıra mı? Bu özelliği göstermediğinizde kimsiniz peki? Hâlâ siz misiniz?
2. Bu özelliği ortaya çıkaran özel durumlar ve bu özelliğin belirgin olmadığı başka durumlar var mı? Bu özelliğin ortaya çıkması için belirli koşulların mevcut

olması gerekiyorsa, bu özellik sizi gerçekten tanımlıyor olabilir mi?

3. Her şeyden önce bu özelliğin olmasına yol açan çeşitli nedenler ve koşullar nelerdir (erken aile deneyimleri, genetik, yaşamdaki baskılar vb.)? Bu "dış" güçler, bu özelliğe sahip olmanızdan kısmen sorumluysa, bu özelliğin içinizdeki sizi yansıttığını düşünmek doğru mu?

4. Bu özelliğe sahip olmayı siz mi seçtiniz ve bu özelliği gösterip göstermeme konusunda fazla seçeneğiniz var mı? Yoksa, neden bu özellik için kendinizi yargılıyorsunuz?

5. Kendinizi bu özellik doğrultusunda tanımlamamak için kendinizi yeniden tanımladığınızda ne olur? Örneğin "Kızgın biriyim," demek yerine, "Bazen, bazı durumlarda sinirleniyorum," dediğinizde ne oluyor? Bu özellikle bu kadar güçlü bir şekilde özdeşleşmemek bir şey değiştirir mi? Daha fazla alanı, özgürlüğü, iç huzuru hissedebiliyor musunuz?

Hepimiz insan sınırlamalarına tabiyiz. Her birimiz aynı çıkmazdayız. İngiliz romancı Jerome K. Jerome şöyle yazmıştır: "Erdemlerimizde değil, hatalarımızda ve başarısızlıklarımızda birbirimize dokunmalı ve sempati duymalıyız. Budalalıklarımızda birleşiyoruz." Öz şefkat, kusurlu oluşumuzun ortak doğasını kabul ederken, gerçekten gelişmek ve tam potansiyelimize ulaşmak için ihtiyaç duyulan bağlılık duygusunu sağlar. Kabullenilme ve aidiyet duygusunu kendi dışımızda aramak yerine, içimize bakarak bu ihtiyaçları doğrudan tatmin edebiliriz.

Benim Hikâyem: Normal Dediğin Nedir ki?

Öz şefkat pratiği ve özellikle ortak insanlığımızı hatırlamak, hayatımda şimdiye kadarki en büyük zorlukla başa çıkmama yardımcı oldu. Austin'deki Texas Üniversitesi'nde işe girdikten birkaç yıl sonra Rowan adında güzel bir oğlan doğurdum. On sekiz aylık olduğunda artık onda bir sorun olduğunu biliyorduk. Çoğu bebeğin ilk doğum gününde yaptığı gibi, bir şeyi işaret ederek göstermiyordu. Adını söylediğimizde başını çevirmiyor, bana anne ya da herhangi başka bir şey demiyordu. Yaklaşık beş kelimesi vardı, hepsi B harfiyle başlıyordu ve çoğu *Thomas the Tank Engine* * çizgi filmlerinden birkaç isimdi. Takıntılı bir şekilde oyuncak hayvanlarını sıraya dizmek için saatler harcardı. Aniden şiddetli öfke nöbetleri geçirirdi. Ebeveynliğin zor olacağını biliyordum ama bu kadar olacağını da düşünmemiştim. Neden onun rahatsız edici davranışlarını durduramıyordum? Kötü bir anne olduğum için mi? Yeterince kararlı değil miydim?

Rowan'ın bir çeşit gelişimsel bozukluğu olup olmadığını merak ediyordum. İşitme sorunları, konuşmada gecikme, merkezi işitsel işlemleme bozukluğu olabilir miydi? Onu her türlü uzmana götürdüm. Yardımcı olabileceğini düşündüğüm her bir kitabı sipariş ettim. Rowan'ın otizm belirtileri gösterip göstermediğini ciddi bir şekilde araştırmak dışında her şeyi yaptım. Geriye dönüp baktığımda, bilinçsizce onun otizmli olduğundan şüphelenmiş olmalıyım gibi geli-

* *Thomas the Tank Engine*, Wilbert Awdry ve oğlu Christopher tarafından 1945'te yayımlanan *Demiryolu Serisi* kitaplarında yer alan kurgusal bir buharlı lokomotiftir. *Thomas ve Arkadaşları, Thomas and Friends: Wobbly Wheels and Whistles* isimli TV dizileri vardır. (ed.n.)

yor ama bilinçli zihnim bunu kabul etmeme izin vermemişti. Rowan'ın her nesi olursa olsun, bu sevimli, çekici, komik çocuğun otizmli olmasına imkân yok diye düşünüyordum. Ne de olsa çok sevgi dolu ve sevecen biriydi ve doğrudan göz teması kuruyordu. Otizmli çocukların bunu yapamamaları gerekiyordu, değil mi? Rowan bana güzel, yürek ısıtan bir şekilde gülümsedikten sonra, kocam Rupert'a şakayla karışık şöyle söylediğimi hatırlıyorum: "En azından onun otizmli olmadığını biliyoruz!"

Sonra bir gün, öğleden sonra başlayacak olan sessiz meditasyon inzivası için hazırlanırken, içimdeki rahatsız edici endişeyi daha fazla görmezden gelemedim. Birkaç derin nefes aldım, bilgisayara döndüm ve "Otizmin erken belirtileri" kelimelerini yazdım. Sayfada, çocuğun on belirtiden üçüne sahipse otizmli olmasının muhtemel olduğu ve en kısa sürede bir uzman görüşüne başvurulması gerektiği yazıyordu. Rowan on belirtiden dokuzuna sahipti. Göz teması olmaması *sahip olmadığı* tek belirtiydi.

O anda Rowan'ın otizmli olduğunu biliyordum. Rupert'ı aradım ve ona söyledim. O da benim kadar şaşkındı. "İnzivayı iptal edeceğim," dedim. "Hayır, gitmelisin," dedi. "İhtiyacın var. Geri döndüğünde bana yardım edebilmen için güçlü ve dengeli olmana ihtiyacım olacak." İnziva merkezine giden iki saatlik yolun tamamında ağladım ve sonraki dört gün boyunca oğlumun otizmli olduğunu bilmenin acısıyla oturdum. "Bu nasıl olabilir?" "Rowan bizden uzaklaşıyor mu?" "Nasıl başa çıkacağız?" Korkumu ve kederimi tamamen hissetmek için kendime izin verdim. Kendime elimden geldiğince sevgi dolu nezaket ve şefkat göstermeye çalıştım. Suçluluk duyduğum bir düşünce içeri sızarsa –"Onu bu kadar çok severken Rowan için nasıl yas tutabilirim?"– kendimi yargılayarak kaçmaya

izin vermedim. Yas duymam son derece doğaldı, bu tür durumlarda tüm ebeveynlerin yaşadığı bir şeydi.

İnzivadan döndüğümde, Rupert ve ben artık bunun bizim hayatımızın bir parçası olduğu gerçeğiyle uğraşmak zorunda kaldık. Mükemmel bir oğula sahip olma konusundaki tüm hayallerimiz –onun, benim gibi doktora yapmaya karar vereceğini ya da belki babası gibi başarılı bir yazar olabileceğini hayal ediyorduk– pencereden uçup gitmişti. Otizmli bir çocuğumuz vardı.

Zaman zaman bu deneyimin beni kendime acımaya sürüklediğini rahatlıkla kabul ediyorum. Örneğin Rowan'la parkta "normal" çocuklarıyla diğer anneleri izlerken, kendim için üzülmeye başlardım. Neden normal bir çocuğum olmuyor? Rowan, başka bir çocuk ona adını sorduğunda, neden cevap bile veremiyor? Neden diğer çocuklar onun tuhaflığı karşısında yüzlerini ekşitiyor? "Normal" ailelerin dünyasından soyutlanmış, yalnız, ayrı hissetmeye başlamıştım. Kendimi içimden çığlıklar atarken yakalardım: "ÇOCUK SAHİBİ OLMAK BÖYLE OLMAMALI! DÜŞÜNDÜĞÜM ŞEY BU DEĞİLDİ. NEDEN BEN?" Ama neyse ki öz şefkat bu yolda çok ilerlemeden beni kurtardı. Salıncakta oynayan ya da kaydıraktan aşağı kayan diğer çocukları seyrederken, çoğu ailenin çocuklarını yetiştirirken zorluk çektiğini kendime hatırlattım. Belki zorluk otizm değildi, ancak başka sorunlar olabilirdi; depresyon, yeme bozuklukları, uyuşturucu bağımlılığı, okulda zorbalık, ciddi hastalıklar. Parktaki diğer ailelere bakardım ve onların da şimdi olmasa da gelecekte bir gün dertleri ve kederleri olacağını düşünürdüm. "Zavallı ben" diye hissetmek yerine, zorlu koşullarda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan tüm ebeveynlere kalbimi açmaya çalışırdım. Gelişmekte olan ülkelerdeki, çocukları yeterince yemek yiyemeyen

milyonlarca ebeveyn ne olacaktı? Kesinlikle zor zamanlar geçiren tek kişi ben değildim.

Bu düşünce tarzının iki sonucu oldu. İlk olarak insan olmanın öngörülemezliği ile derinden bir temas hissetmeye başladım. Ebeveyn olmanın getirdiği tüm zorlukların ve üzüntülerin yanında kalbim, çocukların bize getirdiği neşe, sevgi ve merak duygularının kattığı şefkatle daha da doldu. İkincisi, durumum çok daha net bir perspektife oturdu. Diğer ebeveynlerin benden daha kolay zaman geçirdiğine inanma tuzağına düşmek yerine, durumun çok daha kötü olabileceğini hatırlardım. Genel olarak bakıldığında, otizm o kadar da kötü değildi ve Rowan'a yardım etmek için yapabileceğimiz bir sürü şey vardı. Aslında öz şefkatin gerçek hediyesi, sonuçta Rowan'a yardımı dokunacak şeyleri yapmam için bana gerekli soğukkanlılığı sağlamasıydı.

Daha da önemlisi, ortak insanlık hissiyatına odaklanmak Rowan'ı olduğu gibi sevmeme yardımcı oldu. Sorunlar ve zorlukların normal olduğunu hatırlamak, "normal" bir çocuğa sahip olmamanın hayal kırıklığının üstesinden gelmeme yardımcı oldu.

Sonuçta "normal" nedir ki? Belki Rowan kendini sözlü olarak ifade etmekte ya da uygun sosyal etkileşimlere girmekte güçlük çekiyordu ama sevgi dolu, mutlu bir çocuktu. İnsan olmak, belli bir şekilde olmakla ilgili değildir; hayatın sizi yarattığı gibi olmakla, kendi güçlü ve zayıf yönlerinizle, hediyelerinizle ve meydan okumalarınızla, tuhaflıklarınızla ve garipliklerinizle ilgilidir. İnsan olma durumunu kabul ederek ve kucaklayarak Rowan'ı ve ayrıca otizmli bir çocuğun annesi olarak kendi rolümü daha iyi kabul edip kucaklayabilirdim.

Beşinci Bölüm

Olanın Farkında Olmak

Dalgaları durduramazsınız ama sörf yapmayı öğrenebilirsiniz.
—**Jon Kabat-Zinn,** *Neredeysen Orada Ol*

Öz şefkatin üçüncü temel bileşeni farkındalıktır. Farkındalık, şu anda olup bitenleri net bir şekilde görmek ve yargılamadan kabul etmek anlamına gelir. Başka bir deyişle gerçekle yüzleşmektir. Buradaki fikir, mevcut durumumuza en şefkatli ve dolayısıyla etkili bir şekilde yanıt verebilmek için, ne daha fazla ne daha az, her şeyi olduğu gibi görmemiz gerektiğidir.

Acı Anlarını Fark Etmek İçin Durmak

Kendimize şefkat göstermek için önce acı çektiğimizi kabul etmeliyiz. Hissetmediğimiz şeyi iyileştiremeyiz. Daha önce de bahsettiğim üzere, çoğu zaman suçluluk, kusurlu davranma, üzüntü, yalnızlık ve benzeri duyguları şefkatle karşılık verilebilecek acı anları olarak görmeyiz. Aynaya bakıp da çok kısa olduğunuza veya burnunuzun çok büyük olduğuna karar verdiğinizde, kendinize hemen bu yetersizlik duygularının acı verici olduğunu ve nazik, şefkatli bir yanıtı hak ettiğini

söyler misiniz? Patronunuz sizi ofisine çağırdığında ve iş performansınızın ortalamanın altında olduğunu söylediğinde, ilk içgüdünüz böyle zor bir deneyim yaşadığınız için kendinizi rahatlatmak olur mu? Muhtemelen hayır.

İdeallerimize erişememenin acısını kesinlikle hissederiz, ancak zihnimiz başarısızlığın sebep olduğu acıdan ziyade, başarısızlığın kendisine odaklanma eğilimindedir. Bu çok önemli bir farktır. Kendimiz hakkında hoşlanmadığımız bir şey gördüğümüz an, dikkatimiz tamamen algılanan kusurlarımıza yönelir. O anda kusurlarımıza şefkatle karşılık vermek şöyle dursun, kusurlu olmakla ilgili duygularımızın yol açtığı acıyı tanımak için gereken bakış açısına bile sahip değilizdir.

Ve sadece kişisel yetersizliğin acısını görmezden gelmeyiz. Hayatımızdaki sıradan olaylar kendi hatamız olmadan ters gittiğinde bile, kendimize karşı şaşırtıcı şekilde kaba davranırız. Diyelim ki anneniz ciddi şekilde hastalandı veya otoyolda arabanıza arkadan çarptılar. Çoğu insan mevcut durum için kendisini suçlamasa da hemen problem çözme moduna girmeye yatkın olur. Krizle başa çıkmak, doktor randevuları almak, sigorta şirketlerini aramak gibi işlerle uğraşmak için büyük miktarda zaman ve enerji harcamamız muhtemeldir. Bütün bunların kesinlikle gerekli olduğunu bilmek kadar, bu deneyimlerin duygusal olarak bizden çok şey aldığını kabul etmek de çok önemlidir. Durup bir veya iki nefes almamız ve zor zamanlar geçirdiğimizi, acımızın nazik, şefkatli bir yanıtı hak ettiğini kabul etmemiz gerekir. Aksi takdirde acımız sahipsiz kalacak, sadece stres ve endişe artacaktır. İçsel olarak güçlenmeyi hatırlamadan, tüm enerjimizi dış sorunları çözmeye harcadığımız için tükenme, bitkinlik ve bunalma riskine gireriz.

Fizyolojik olarak ağrıdan kaçınmaya programlandığımızı düşünürsek, kendi ağrımızı sıklıkla görmezden gelmemiz şaşırtıcı değil. Ağrı, bir şeylerin yanlış olduğuna işaret eder ve savaş ya da kaç tepkimizi tetikler. "SORUN VAR, KAÇ, TEHLİKELİ!!!" diye bağırır. Ağrının, "parmak arabanın kapısına sıkıştı, kapıyı aç ve hemen parmağını çek!" gibi basit bir şeyi işaret edemediğini hayal edin. Ağrıdan uzaklaşmaya yönelik doğuştan gelen eğilimimiz nedeniyle ağrımıza yönelmek, onu tutmak, onunla olduğu gibi birlikte olmak son derece zor olabilir. Bu yüzden pek çok insan kendini duygularından uzaklaştırır. Bunu yapmak çok doğaldır.

Jacob bu insanlardan biriydi. Çatışmalardan kaçınır ve herhangi bir sinirlenme belirtisi gösteren birini yatıştırmak için hızlıca devreye girerdi. Sadece herhangi bir duygusal yoğunluk durumuyla uğraşmak istemiyordu. Jacob iyi bir adamdı ama geçmişinin acısıyla yüzleşmek konusunda isteksizdi. Annesi, kendini ciddi şekilde oyunculuk kariyerine adamış, tanınmış bir televizyon oyuncusuydu. Çeşitli yapım setlerinde çalışırken Jacob'ı dadıların ellerine bırakmıştı. Jacob, bilinçdışı bir seviyede annesinin ondan uzakta geçirdiği her ânı, kariyerine ondan daha fazla öncelik verdiği şeklinde yorumlayarak ona içerliyordu. Ancak öfke duygusunun gelmesine izin verirse, annesinden nefret etmeye başlayacağından, aralarındaki sevgi ve bağı yok edeceğinden korkuyordu. Yani öfkesini bastırmayı seçmişti.

Birkaç yıl önce Jacob depresyona girdi ve terapiye başladı. Terapisti, depresyonunun kısmen annesine karşı beslediği derin öfkeden ve bu öfkeyi bastırmak için harcadığı çabadan kaynaklandığını fark etmesine yardımcı oldu. İhtiyacı olan şey, gerçek hisleriyle temasa geçmekti. Jacob nihayet öfkesine

döndüğünde, onu sadece dikkatli bir farkındalık içinde tutmak yerine, kendisini ele geçiren öfkeyi bir silah gibi kullandı. Tüm gücüyle öfkesine gömüldü ve annesinin ona nasıl "korkunç" davrandığını düşündükçe daha da öfkelendi. Annesini narsist bir canavar olarak görmeye başladı, tıpkı *Sunset Boulevard* filmindeki Norma Desmond* karakteri gibi. Kısacası dikkatli olmaktan ziyade histerik hale geldi. Ne yazık ki bu tür sarkaç salınışı, insanlar ilk kez zorlayıcı duygularla çalışmaya başladığında yaygın olarak görülür.

Acı Dolu Duyguları Geride Bırakmak

Jacob gibi, duygularımızı bastırmak ve sonra patlamak çoğumuzun deneyimlediği bir şeydir. Bu süreci "aşırı özdeşim" olarak adlandırmayı seviyorum. Benlik duygumuz, duygusal tepkilerimizle o kadar kuşatılır ki tüm gerçekliğimiz bu duygular tarafından tüketilir. "O kadar sinirleniyorum ki! Belki buna başka türlü bakmanın bir yolu olabilir," diyecek ruhsal bir alan kalmaz. Geri adım atmak ve olup biteni nesnel olarak gözlemlemek yerine, bu durumun içinde kayboluruz. Düşündüklerimiz ve hissettiklerimiz gerçekliğin doğrudan bir algısı gibi görünür ve olaylara kişisel bir karşılık verdiğimizi unuturuz.

Bir keresinde annem ve kayınvalidem şehir dışından ziyarete gelmişti ve oğlum Rowan ile gezmek için arabamı ödünç aldılar. Anahtarsız teknolojiye sahip gümüş rengi bir Toyota hibrit aracım var, yani açmak için anahtarı arabanın kapısının yanında tutmanız yeterlidir. Basmak için düğme veya yerleştirmek için anahtar yoktur. Bu yeni teknoloji onları biraz gerdi ve bir türlü güvenemediler. Geziyi tamamladıktan sonra otoparka geri döndüler, sihirli anahtarı arabanın kapısının yanında tutmayı denediler ve tabii ki işe yaramadı. Annem anahtarı tekrar tekrar denedi ama hiçbir şey olmadı. "Gördün mü! Bu yeni çıkmış numaralara güvenemezsin işte!" İkisi de çok üzüldü; evden neredeyse bir saat uzakta, kafası karışık bir çocukla mahsur kalmışlardı ve hepsi kahrolası modern teknoloji yüzündendi. Ne yapacaklardı?

* 1950 yapımı filmde, gerçeklikle bağları son derece zayıf, yaşadığı kötü deneyimler sonucu hayata ve insanlara öfkeli olarak resmedilen bir karakter. (ed.n.)

Bölgedeki Toyota bayisini aradılar ve çilingir göndermelerini söylediler. Çilingir ayarlanıp yola çıktıktan sonra bir güvenlik görevlisiyle karşılaştılar. Belki de o, onlara yardım edebilirdi. "Beyefendi, şu tuhaf anahtar yüzünden Toyota hibrit aracımıza binemiyoruz, daha önce bunlardan birini kullanmış olabilir misiniz?" Adam önce anahtara, sonra arabaya baktı. "Ah, hanımlar, bunun bir Toyota hibrit olduğunu mu söylediniz? Bu hibrit bir araba değil. Hatta Toyota bile değil." Arabam aslında üç boşluk ilerideydi. Tepkilerinde o kadar kaybolmuşlardı ki ikisi de bir sonraki mantıklı adımı atmayı bile düşünmemişti: Doğru arabaya binmeye çalışıp çalışmadıklarını kontrol etmek! Charlie Chaplin'in ölümsüz sözleriyle, "Hayat, yakından bakıldığında bir trajedi, uzaktan bakıldığında ise bir komedidir."

Bu sürece aşırı özdeşim dememin başka bir nedeni daha var. Uçlardaki tepkiler ya da belki daha doğrusu aşırı tepkiler, özellikle benlik algısı söz konusu olduğunda daha yaygındır. Başkalarının beni yargılamasından korktuğumda, diyelim ki halka açık bir konuşma yapmam gerekiyor ve bu konuda gerginim, o zaman konuşmayı düşünürken ortaya çıkan duygular, gerçeği çılgınca çarpıtma eğiliminde olacaktır. Sadece gergin olduğumu fark etmek yerine kafamda reddedilme, insanların bana gülmesi, çürük sebzeleri fırlatması gibi ayrıntılı senaryolar yaratmam olasıdır.

Bu tür aşırı duygusal tepkiyi sıklıkla tetikleyen şey, kendimizi kusurlu veya "kötü" olarak görmekten kaçınma girişimidir. Benlik kavramımız tehdit edildiğinde, işler çok hızlı bir şekilde tepetaklak olur. Kendi "aşırı özdeşim" tepkime yakın zamandan bir örnek (itiraf etmeliyim ki çok yakın zamanda) verebilirim. Aylardır başvurduğum ve kısa bir zaman önce IRS* tarafından bana gönderilen önemli bir vergi belgesini kaybettiğimi sanıyordum. Sertifikayı dosyalamak için son tarih hızla yaklaşıyordu. Muhasebecime göndermem gerekiyordu ama hiçbir yerde bulamamıştım. Her yere bakmıştım ama nafile. Paniklemeye başladım. Endişeyle sarsılmıştım. Ne büyük bir felaketti ama! Büyük tehlikedeydim! Öfkelendim, perişan oldum, başka bir deyişle kendimi kaybettim. Tepkimin altında yatan şey, beceriksiz biri olduğum, organizasyon becerilerindeki eksikliğimin (postalar her zaman sonbahar yaprakları gibi masamda birikir) nihayet yakama yapıştığı korkusuydu. Neyse ki sonunda neler olduğunu anladım ve tepkilerimi kontrol altına alabildim. Evet, sertifikayı kaybetme konusunda endişeliydim ama bu gerçekten de o kadar kötü müydü? Vergi dairesinden bir kopya isteyebilirdim, bu zahmetli bir iş olsa da dünyanın sonu değildi. Hatta hissettiğim endişeye karşı şefkatli olmayı, hayatımın çok yoğun olduğunu ve aslında her şeyi göz önünde bulundurarak oldukça düzenli olduğumu hatırlamayı başardım. Bu acı verici durumda kendimi teselli etmek için durdum, böyle şeylerin yaşanabileceğini düşündüm.

Birkaç saat sonra kocam Rupert yüzünde mahcup bir ifadeyle eve geldi. Bir alışveriş listesi için yanlışlıkla vergi dairesinin zarfının arkasını kullandığını, sertifikanın aslında kaybolmadığını söyledi. Hâlâ beceriksiz olduğum yargısıyla

* Internal Revenue Service - Gelirler İdaresi. (ed.n.)

boğuşuyor olsaydım, muhtemelen onu azarlardım ama bunun yerine olanlara gülebildim. Ne sıklıkta pireyi deve yaparız? İşlerin gerçekte olduğundan daha kötü olduğu yanılsamasını ne sıklıkla yaşarız? Korkularımız ve endişelerimiz ile aşırı özdeşim kurmak yerine, bu duyguların farkında olabilirsek, kendimizi pek çok yersiz acıdan kurtarabiliriz. On yedinci yüzyıl Fransız filozofu Montaigne'in de dediği gibi, "Hayatım, çoğu hiç yaşanmamış olan korkunç talihsizliklerle dolu."

Mindfulness bizi şimdiki âna taşır ve öz şefkatin temelini oluşturan dengeli farkındalık türünü sağlar. Berrak, dalgasız, durgun bir havuz gibi, mindfulness da olanları çarpıtmaksızın mükemmel bir şekilde yansıtır. Mindfulness kendi dramamızda kaybolmak yerine, durumumuza daha geniş bir perspektiften bakmamızı sağlar ve gereksiz yere acı çekmemizi engellemeye yardımcı olur.

Farkındalığın Farkındalığı

Acımızı abartmadan fark ettiğimizde, bir farkındalık ânı yaşarız. Mindfulness, farkındalık alanımızda neler olup bittiğini olduğu gibi, tam olarak burada, tam da şimdi gözlemlemeyi gerektirir. Mindfulness'ı ilk deneyimlediğim ânı oldukça net hatırlıyorum. Yaklaşık on iki yaşındaydım, okuldan sonra evde yalnız kalmıştım. Sehpanın üzerinde annemin Ram Dass'ın *Be Here Now* kitabı duruyordu. Kitap birkaç aydır orada olmasına rağmen bir gün, her ne nedense, bu kelimelerin ne anlama geldiğini düşündüm. ŞİMDİ BURADA OL.* Hımm. Buradayım ve şimdideyim. Oturma odasında yürüdüm. Hâlâ buradayım, hâlâ şimdideyim. Sonra mutfağa girdim. Hâlâ bu-

* Kitabın adının tam tercümesidir. (ed. n.)

radayım, hâlâ şimdideyim. Buradan başka nerede olabilirim ki? Şimdiden başka ne zaman olabilir ki? Sonra anladım, *sadece* burada ve *sadece* şimdi var. Nereye gidersek gidelim, ne yaparsak yapalım, şimdi buradayız. Başımı döndüren bir heyecan hissettim ve şaşkınlıkla gülerek evin etrafında koştum. BURADA! ŞİMDİ! BURADA! ŞİMDİ! BURADA! ŞİMDİ! Hayatın en temel gerçeklerinden birine, *farkındalığın sadece burada ve şimdi var olduğuna* dair içgörü kazanmıştım.

Peki, bu neden önemli? Çünkü bu içgörü, geçmiş ve gelecek hakkındaki düşüncelerin sadece "düşünceler" olduğunu görmemizi sağlar. Geçmiş hatıralarımız, gelecek de hayal gücümüz dışında var olamaz. Düşüncelerin akışında kaybolmak yerine, bir adım geri giderek, "Bu, *şu anda* düşündüğüm, hissettiğim, deneyimlediğim şey" diyebilirsiniz. Şimdiki anın gerçekliğinin farkına varabiliriz.

Mindfulness bazen farkındalığın farkındalığı anlamına gelen bir "meta-farkındalık" biçimi olarak görülür. Sadece öfke hissetmek yerine, şimdi öfke hissettiğimin farkındayım. Topuğumdaki su toplayan yarayı hissetmek yerine, artık onu hissettiğimin farkındayım. Sadece yarınki toplantıda ne söyleyeceğimi düşünmekle kalmıyorum; şimdi, yarın ne söyleyeceğimi düşündüğümün farkındayım. Bu belirsiz, faydasız bir ayrım gibi görünebilir, ancak zor durumlara etkili bir şekilde yanıt verme yeteneğimiz açısından dünyalar kadar fark yaratır. Durumumuzu netlik ve nesnellikle görebildiğimizde, bilgeliğin kapısını açarız. Farkındalığımız azalıp düşünce ve duygularımızda kaybolduğunda, tepkilerimizi yansıtamaz ve tepkilerimizin uygunsuz olup olmadığını sorgulayamayız. Bu, akıllıca hareket etme yeteneğimizi sınırlar.

Farkındalık hakkında yazanların yaygın olarak kullandıkları bir sinema salonu benzetmesi vardır. Bir filmin, belki bir

gerilim filminin içinde kaybolduğunuzda, bazen bir film izlediğinizi aniden hatırlarsınız. Bir dakika önce, kahramanın kötü adam tarafından pencereden dışarı atılabileceğini düşündüğünüz için korkuyla koltuğun kenarlarını tutarken, bir dakika sonra yanınızdaki adam hapşırır ve aslında herhangi bir tehlike olmadığını anlarsınız: *Bu sadece bir filmdir.* Olay örgüsü tarafından tamamen tüketilmek yerine, farkındalığınız artar ve şu anda gerçekte ne olduğunu fark edersiniz. Sadece bir sahnede dans eden ışık piksellerini izlemektesinizdir. Böylece kolu sımsıkı tutan elinizi gevşetirken kalp atışlarınız da normale döner ve kendinize bir kez daha hikâyenin içinde kaybolma izni verirsiniz.

Mindfulness da benzer bir şekilde çalışır. Belirli düşünce ve duygulara sahip olduğunuz gerçeğine odaklandığınızda, artık onların olay örgüsünde kaybolmazsınız. Uyanabilir ve etrafınıza bakabilir, deneyiminize dışarıdan bir bakış açısı getirebilirsiniz. Sanki bir yansıma havuzuna bakıyormuşsunuz gibi, farkındalığınızı kendi içine çevirebilir ve bir yansıma havuzuna bakan bir görüntünüzü görebilirsiniz. Hemen şimdi deneyin. Bu sayfadaki kelimeleri okuduğunuzu fark etmeden okuyorsunuz ama şimdi bu cümleyi okuduğunuzun *bilinciyle* okuyabilirsiniz. Oturuyorsanız, muhtemelen ayaklarınız yere değdiğindeki duyumu fark etmemişsinizdir. Şimdi ayaklarınızın belirli bir şekilde hissettiği gerçeğine odaklanın. Ayaklarınız sadece karıncalanmakla (veya sıcak, soğuk, kasılmış vs.) kalmaz, artık ayaklarınızın böyle hissettiğinin *farkındasınızdır*. İşte, bu mindfulness'tır.

Neyse ki Jacob sonunda, istediği gibi davranmak yerine, annesinin oyunculuk kariyerinin yol açtığı öfkeye nasıl farkındalıkla yaklaşacağını öğrendi. Terapisti ona, tüm bu yıllar boyunca annesine karşı beslediği acıyı ve kırgınlığı kendi ken-

dine anlattığı hikâyenin *gerçek* ve *doğru* olduğuna inanmak zorunda kalmadan, tam olarak nasıl hissedeceğini ve deneyimleyeceğini öğretti. Öfke doğruydu, ancak öfkesini salıveren nazik ve yargılayıcı olmayan farkındalık, annesinin ona olan derin sevgisinin de doğru olduğunu fark etmesine yardımcı oldu. Evet, kariyerini seviyordu ve kendini bu işe, belki de bir hataya adamıştı ama bunun bir nedeni de kendisine oğlu için istediği imkânları sağlamak üzere gereken finansal kaynakları veriyor olmasıydı. Bu nedenle Jacob öfke dolu suçlamalarıyla annesinin karşısına çıkmadan önce, sakinleşmeyi ve mindfulness ile merkezde kalmayı başardı. Daha sonra annesiyle çocukluğundaki zorluklar hakkında samimi ama nazik bir konuşma yaptı ve bu konuşma onları sonunda bir araya getirdi. Mindfulness yolunu seçmemiş olsaydı, ilişkilerinde iyileşmesi yıllar alacak yıkıcı bir çatlağa neden olabilirdi.

Bilincin Işığını Parlatmak

Mindfulness'ı anlamanın bir anahtarı, farkındalığın kendisini farkındalığın içeriğinden ayırt etmekte yatar. Farkındalığımız çerçevesinde birçok farklı şey ortaya çıkar; fiziksel duyumlar, görsel algılar, sesler, kokular, tatlar, duygular, düşünceler. Bunların hepsi içeriktir, gelip giden şeyler. Farkındalığın içeriği her zaman değişmektedir. Kusursuz bir şekilde hareketsiz dururken bile nefeslerimizin temposu alçalıp yükselir, kalbimiz çarpar, gözlerimiz kırpışır, sesler yükselir ve azalır. Farkındalığın içeriği değişmeseydi, ölmüş olurduk. Yaşam tanımı gereği, dönüşüm ve değişim gerektirir.

Peki, tüm bu olayları içeren farkındalık? Görüntüleri, sesleri, duyumları ve düşünceleri aydınlatan bilincin ışığı? Farkındalık değişmez. Uyanma deneyimimizde sabit ve aynı

kalan tek şey, sürekli değişen deneyimimizin dayandığı sakin temeldir. Deneyimler sürekli değişir, ancak bu deneyimleri aydınlatan bilinçli farkındalık değişmez.

Açık mavi bir gökyüzünde uçan kırmızı bir kardinal kuşu hayal edin. Kuş, yaşadığımız belirli bir düşünceyi veya duyguyu, gökyüzü de düşünceyi veya duyguyu içeren mindfulness'ı temsil eder. Kuş çılgın döngüler yapmaya başlayabilir, pike yapabilir, bir ağaç dalına konabilir, ama gökyüzü orada sakince durmaktadır. Kuş yerine gökyüzü ile özdeşleştiğimizde veya başka bir deyişle dikkatimiz o farkındalıkta ortaya çıkan belirli düşünce veya duygudan ziyade farkındalığın kendisinde olduğunda, sakin ve merkezde kalabiliriz.

Bu önemlidir çünkü dikkatimizi verdiğimizde dinlenme yerimizi, bazen dediğimiz gibi koltuğumuzu buluruz. Benlik duygumuz farkındalığın içeriğine kapılıp sürüklenmek yerine, farkındalığın kendisinde merkezlenmiş olarak kalır. Bu öfke, korku ya da acı tarafından tanımlandığımızı düşünme tuzağına düşmeden neler olduğunu –öfke dolu bir düşünceyi, bir korkuyu, şakağımızda duyumsadığımız zonklamayı– fark edebiliriz. Bilincimiz, düşündüğümüzün ve hissettiğimizin *farkında* olduğunda, *ne* düşündüğümüz ve hissettiğimiz ile tanımlanamayız: Yoksa düşüncelerimizin ve hislerimizin farkında olan kimdir?

Alıştırma Bir

Dikkatini Verme Uygulaması

Mindlfulness geliştirmek için kullanılan önemli bir araç, dikkat verme pratiğidir. Buradaki fikir, belirli bir düşünce, duygu veya duyum ortaya çıktığında sakince zihin-

sel dikkat vermektir. Bu, yaşadıklarımızın daha bilinçli bir şekilde farkında olmamıza yardımcı olur. Örneğin kızgın olduğuma dikkatimi verdiğimde, bilinçli olarak kızgın olduğumun farkına varırım. Masamda otururken sırtımın rahatsız olduğunu fark edersem, rahatsızlığımın bilinçli olarak farkına varırım. Bu da bana mevcut koşullarıma akıllıca yanıt verme fırsatı verir. Belki sakinleşmek için birkaç derin nefes almayı ya da sırt ağrımı dindirmek için gerinmeyi düşünebilirim. Dikkat verme pratiği her durumda kullanılabilir ve günlük yaşamda mindfulness oluşmasına yardımcı olur.

Bu egzersiz için rahat bir pozisyon bulun ve yaklaşık on ila yirmi dakika oturun. Rahatlayın, gözlerinizi kapatın ve farkındalığınızda ortaya çıkan düşünce, duygu, koku, ses veya diğer fiziksel duyumlara dikkat verin. Örneğin "nefes alma", "oyun oynayan çocukların sesi", "sol ayakta kaşıntı", "parti için ne giyeceğini düşünme", "güvensizlik", "heyecan", "yukarıdan geçen uçağın sesi" gibi... Her yeni deneyimin farkına vardığınızda, sessiz bir zihinsel dikkatle bu deneyimi kabul edin. Ardından dikkatinizin çekildiği bir sonraki deneyime odaklanmasına izin verin.

Bazen kendinizi düşüncelere dalmış halde bulursunuz ve son beş dakikadır öğle yemeğinizi düşündüğünüzü ve dikkat verme uygulamanızı tamamen unuttuğunuzu fark edersiniz. Endişe etmeyin. Düşünceler içinde kaybolduğunuzu fark ettiğiniz anda, "düşüncede kaybolduğunuzu" fark edin ve dikkatinizi tekrar uygulamanıza çevirin.

Beynimizi daha iyi dikkat vermesi ve anbean başımıza gelenlerin daha çok farkına varması için eğitebiliriz.

Bu beceri, şimdiki zamanla tam olarak meşgul olmamıza izin vermesi açısından büyük bir getiri sağlar ve aynı zamanda zorlu durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için gereken zihinsel perspektifi kazandırır.

Tepki Vermek Yerine Karşılık Vermek

Mindlfulness inanılmaz bir özgürlük sağlar, çünkü bu, zihnimizden her geçen düşünceye veya duyguya gerçek ve doğru olarak inanmak zorunda olmadığımız anlamına gelir. Aksine farklı düşünce ve duyguların ortaya çıktığını ve geçtiğini görebilir, hangilerinin dikkat etmeye değer ve hangilerinin olmadığına karar verebiliriz. Algılarımızın doğruluğunu ve düşüncelerimizle duygularımızın bu kadar ciddiye alınması gerekip gerekmediğini sorgulayabiliriz. Mindlfulness'ın sunduğu gerçek hazine –en şaşırtıcı armağanı– bize basitçe *tepki vermek* yerine *karşılık verme* fırsatı vermesidir.

Güçlü bir duygunun öyküsünde kaybolduğumda –diyelim ki arkadaşımın az önce söylediği bir şeyden dolayı hakarete uğradım, incindim ve öfkelendim– muhtemelen daha sonra pişman olacağım bir şekilde tepki gösteriyorum. Mesela bir keresinde bir arkadaşımla telefonda konuşuyorduk ve tartıştık. Onu yaptığım bir seçimin aslında iyi bir seçim olduğuna ikna etmeye çalışıyordum. İlk başta bu sadece bir tartışmaydı, ben bu seçimi yapma nedenlerimi söylüyordum ve arkadaşım benim için gerçekten doğru olup olmadığına dair endişelerini belirtiyordu. Ancak bir noktada arkadaşım "saf" olmamdan korktuğunu dile getirdi. Tartışmanın gidişatının bu kadar çabuk değişmesi komikti. Önce hakarete uğramış hissettim, sonra kızdım. Sesimi yükselterek hemen bağırmaya başladım.

Sanki hayatım buna bağlıymış gibi bakış açımı savunuyor, benim için doğru olanı bildiğim fikrini abartıyor ve arkadaşımı cahil ve kafası karışık biri olarak resmediyordum. Farkında bile olmadan telefonu kapamıştım.

Neyse ki eski arkadaşız ve birkaç dakika sonra özür dilemek için onu aradım. Sakin bir şekilde konuşmaya başladığımızda, bu konu hakkında safça davranmamdan korktuğunu dile getirerek hakaret etmek istemediğini anladım. Gereken deneyime veya bilgiye sahip olmadan bir karar vermem konusunda gerçekten endişeliydi. Elbette, seçtiği kelime pek doğru değildi, ama niyeti iyiydi ve kesinlikle aşırı tepki vermiştim. O gün işyerinde stresli bir gün geçirmiş olmam da muhtemelen üzerine tuz biber ekmişti.

Konuşmamız sırasında dikkatimi verebilseydim, kendi kendime şunu söyleyebilirdim: *Şu anda kendimi incinmiş, hakarete uğramış ve kızgın hissettiğimin farkındayım. Bağırarak suçlamaya başlamadan önce derin bir nefes alacağım ve duracağım. Sebepleri nedir, gerçekten beni incitmeye mi çalışıyor?* Başka bir deyişle o anda ne hissettiğimizi fark edebildiğimizde, bu duyguların bizi hemen harekete geçirmesine izin vermemiş oluruz. Dilimizin ucunda olanı gerçekten söylemek isteyip istemediğimizi sorgulamayı bırakabilir ve bunun yerine daha etkin bir şey söylemeyi seçebiliriz.

Bununla birlikte, nasıl tepki vereceğimiz konusunda seçeneklerimizi düşünmek için zihinsel alana ihtiyacımız vardır. Kendimize sorabilmemiz gerekir: Şu anda burada gerçekten neler oluyor? Tehlike gerçek mi, yoksa sadece bir ekranda dans eden ışık pikselleri gibi tehlike *düşünceleri* mi var? Karşılık verilmesi gereken *gerçek* durum nedir? Akıllıca seçimler yapmak için gereken özgürlüğü bu şekilde kazanırız.

Ve o anda dikkatimizi veriyor olamasak bile ki kuşkusuz çok gerildiğimizde bunu yapmak çok zordur, mindfulness aşırı tepkilerimizden daha çabuk kurtulmamızı sağlar. Hayır, ben telefonu kapatmadan önce kendimi durduramamıştım. Ama sonraki birkaç saati, günü ya da haftayı davranışımı haklı çıkarmak için harcamak zorunda da kalmadım. Kısa bir süre önce olanları çabucak kavradım, davranışımdan pişman olduğum gerçeğinin farkındaydım, düzeltmeler yaptım ve devam ettim.

Mindfulness'ın dikkate değer bir gücü vardır; bize zarar vermekten çok yardımcı olacak şekilde karşılık vermemiz için gereken nefes alma odasını yaratır. Elbette, kendimize zarar vermek için sıkça kullandığımız yollardan biri de tepkisel öz eleştiri alışkanlığımızdır. Ebeveynlerimiz, kültürümüz veya kişilik tipimiz nedeniyle çoğumuz başarısız olduğumuzda veya bir hata yaptığımızda yaşam boyu kendimizi suçlama örüntüleri oluştururuz. Kendimizde hoşlanmadığımız bir şey gördüğümüzde otomatik tepkimiz kendimizi aşağılamak olur. Ya da bir sıkıntıyla karşılaştığımızda, duygusal ihtiyaçlarımıza yönelmek için durmadan hemen problem çözme moduna geçiyor olabiliriz. Ancak bir an için bile olsa, başarısızlıkla ilişkili acının veya zor koşulların yol açtığı stres ve zorluğun farkında olabilirsek, bir adım geri atabilir ve acımıza nezaketle yanıt verebiliriz. Kendimizi şefkatli bir anlayışla yatıştırabilir ve teselli edebiliriz. Durumumuzu ortak insanlığımızın ışığında yeniden çerçevelendirebiliriz, böylece bulunduğumuz durumdan soyutlanmış hissetmeyiz. Sadece acı çekmekle kalmıyorum, *acı çektiğimin de farkındayım* ve bu yüzden bu konuda bir şeyler yapmaya çalışabilirim.

Biraz pratik yaptıktan sonra bunu gerçekten bir alışkanlık haline getirebilirsiniz, böylece acı çektiğinizi fark ettiğiniz anda otomatik olarak kendinizi şefkatle kucaklarsınız. Bunu,

bilgisayarınız kilitlendiğinde üzerindeki sıfırlama düğmesine basmak gibi düşünün. Kendini yargılama ya da acımasızlık gibi acı verici duygulara takılıp kalmak yerine, tekrar özgürce akmaya başlaması için kalbinizi ve zihninizi yeniden açabilirsiniz. Ardından durumunuza yardımcı olacak her türlü eylem daha sakin, istikrarlı ve zarafetle gerçekleştirilebilir, üstüne üstlük etkin de olabilir.

Istırap = Acı x Direnç

Acı çekmek tek bir nedenden kaynaklanır: Gerçekliğimizi ideallerimizle karşılaştırmak. Gerçeklik ile istek ve arzularımız birbirine uygun olduğunda, mutlu ve tatmin oluruz. Gerçeklik, istek ve arzularımızla uyuşmadığında acı çekeriz. Tabii ki ideallerimizle tam olarak örtüşen bir gerçeklik hiç yok denecek kadar azdır. Bu yüzden acı çekmek her zaman ve her yerde olan bir durumdur.

Bir keresinde bana asla unutamayacağım bilgelikle ilgili sözler söyleyen Shinzen Young adında harika bir öğretmenle meditasyona gitmiştim. Mutluluğun anahtarının, ıstırabın acıya *direnmekten* kaynaklandığını anlamak olduğunu söyledi. "Hayatta acıdan kaçamayız," dedi, "ama o acı yüzünden illa ki acı çekmek zorunda değiliz." Shinzen biraz Budist bir "inek" olduğu için (hatta kemik çerçeveli gözlük de takıyordu), bu bilgeliği bir denklemle ifade etmeyi seçti: "Istırap = Acı x Direnç." Daha sonra, "Aslında bu, çarpımsal bir ilişkiden ziyade, kat sayısal bir ilişki," diye ekledi. Demek istediği, hayattaki normal acılar –zorlayıcı duygular, fiziksel rahatsızlık vb.– ile hayatın bazen acı verici olduğu gerçeğine karşı savaşmanın neden olduğu, zihinsel keder olan gerçek ıstırap arasında ayrım yapabilmemizdi.

Diyelim ki trafiğe yakalandınız. Bu durum biraz stresli ve can sıkıcı olabilir. Muhtemelen işe birkaç dakika geç kalacak ve orada otururken biraz sıkılacaksınız. Önemli değil. Ancak trafiğe yakalandığınız gerçeğine direnirseniz, zihinsel olarak "BU OLMAMALI!!!" diye bağırırsınız. Büyük ihtimalle çok acı çekersiniz. Aksi durumda olacağınızdan çok daha fazla üzgün, telaşlı ve öfkeli olursunuz. Yollarda gerçekleşen öfkeden kaynaklı olaylar tam da bu tür aşırı tepkilerden kaynaklanmaktadır. Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl trafiğin yol açtığı öfkenin neden olduğu yaklaşık üç yüz ciddi yaralanma veya ölüm gerçekleşmektedir.

Duygusal ıstırabımız işlerin olduğundan farklı olması arzumuzdan kaynaklanır. Şu anda ne olduğu gerçeğine ne kadar direnirsek, o kadar çok acı çekeriz. Acı, gaz halindeki bir madde gibidir. Onun orada özgürce olmasına izin verirseniz, sonunda kendi kendine dağılacaktır. Fakat acıya karşı savaşır ve direnirseniz, onu sınırlı bir alana sıkıştırırsanız ki bir patlama olana kadar basınç artacak ve artacaktır.

Acıya gerçekten direnmek, kafanızı gerçekliğin duvarına çarpmaktır. Bilinçli deneyiminizde acının ortaya çıktığı gerçeğine karşı savaştığınızda, acının üzerine öfke, hayal kırıklığı ve stres duygularını yığarsınız. Bu sadece acınızı şiddetlendirir. Gerçekte bir şey meydana geldiğinde, şimdiki anda bu gerçekliği değiştirmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. *Bu işler böyle.* Bu gerçeği kabul edip etmemeyi seçebilirsiniz, ancak gerçeklik her iki şekilde de aynı kalacaktır.

Mindfulness gerçekliğe direnmeyi bırakmamıza izin verir, çünkü tüm deneyimleri yargılayıcı olmayan farkındalıkta barındırır. Hoşumuza gitmese bile, hoş olmayan bir şeyin meydana geldiği gerçeğini kabul etmemizi sağlar. Zorlayıcı duygularımızla dikkatli bir şekilde ilişki kurarak bu duy-

gularımızın doğal seyrinde ilerlemesine, ortaya çıkmasına ve nihayetinde geçmesine şans vermiş oluruz. Göreceli bir soğukkanlılıkla fırtınayı bekleyebilirsek, işleri olduğundan daha kötü hale getirmeyiz. Acı kaçınılmazdır; ıstırap isteğe bağlıdır.

Alıştırma İki

Acıyla Bilinçli Çalışmak

Mindfulness ve öz şefkatin, acı içinde olduğumuz durumlarda daha az acı çekmemize nasıl yardımcı olabileceğini gözlemlemek için bu küçük deneyi yapın.

1. Bir buz küpünü birkaç saniye elinizde tutun (bu biraz rahatsız edici olacaktır). Sadece normalde yaptığınız gibi tepki verin ve rahatsızlık dayanılmaz hale geldiğinde buz küpünü yere bırakın. Rahatsızlığınızın ne kadar yoğun olduğuna ve buz küpünü bırakmadan önce ne kadar tutabileceğinize dikkat edin.

2. Diğer elinizde bir buz küpünü birkaç saniye tutun. Bu sefer, rahatsızlığı hissettiğinizde, ona direnmemeye çalışın. Duygunun etrafında rahatlayın ve sadece olmasına izin verin. Duyumun niteliklerini dikkatli bir şekilde fark edin; soğuk, yanma, karıncalanma vb. Bunu yaparken hissettiğiniz herhangi bir rahatsızlık için kendinize şefkat gösterin. (Örneğin, "Ah, bu gerçekten acıtıyor," diyebilirsiniz. Bu duyumu hissetmek zor. Ama sorun değil, üstesinden geleceğim.") Rahatsızlık edici hale geldiğinde buz küpünü yere bırakın. Bir kez daha, rahatsızlığınızın ne kadar yoğun olduğuna ve buzu ne kadar süre tutabileceğinize dikkat edin.

Bitirdikten sonra iki deneyimi karşılaştırın. Acıya direnmediğinizde değişen bir şey oldu mu? Buz küpünü daha uzun süre tutabildiniz mi? Rahatsızlığınız daha az yoğun muydu? "Istırap = Acı x Direnç" önermesine deneyime dayalı bir destek sağlayabildiniz mi? Ne kadar az direnirseniz, o kadar az acı çekersiniz.

Kontrolümüz Dışındakilerle Bağ Kurmak

Bazen, her zaman değil, ama bazen gelecekteki koşullarınızın iyileşmesi için mevcut durumunuzda değişiklik yapma olasılığı vardır. Şimdiki an ile dikkatli bir şekilde ilişki kurarsanız, bir sonraki anda ne yapmak istediğinizi akıllıca düşünmek için daha iyi bir yerde olursunuz. Ancak şimdiki ânı yargılar ve direnirseniz, yalnızca kendinize fazladan hayal kırıklığı ve öfke yaratmış olmakla kalmaz, aynı zamanda sonraki adımlarınızda akıllıca seçim yapma yeteneğinizi de gölgelersiniz. O halde mindfulness, durumumuzu iyileştirmek için ileriye yönelik hangi adımların atılabileceğini düşünmemize ve aynı zamanda bir şeylerin ne zaman değiştirilemeyeceği ve kabul edilmesi gerektiğini anlamamıza izin verir.

Adsız Alkolikler ve diğer on iki adımlı programlar tarafından meşhur edilen dinginlik duası, bu fikri güzel bir şekilde ele alır:

> *Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır, ikisi arasındaki farkı bilmek için bilgelik ver.*

Farkındalık, deneyimimizin değiştirebileceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz yönleri arasında ayrım yapmamızı sağlar. Ayağıma ağır bir nesne düşerse, nesneyi kaldırabilirim ki bu değiştirebileceğim bir şeydir. Ama ayağımda hissettiğim zonklama en azından şu anda değiştirilemez. Olayın gerçekleştiğini kabul edersem, belki de biraz mizah katarak acıyı yine hissederim, ancak kaybolup giderken nispeten huzurlu kalırım. Hayal kırıklığına uğrayarak, telaşlanarak ya da rahatsız edici nesneyi öfkeyle tekmeleyerek durumumu daha da kötüleştirmeyeceğim. (Gülüyorsunuz belki ama biliyorsunuz ki bunu hepimiz yaptık!) Sakin olmam ayağımı şişmeden önce bir buz torbasına sarmak gibi akıllıca bir karar vermeme de yardımcı olacak.

Sezgilere aykırı olsa da değiştirme gücümüzün çok az olduğu bir şey, kendi kafamızın içinde olup bitenlerdir. Bilinçli farkındalık alanımızda ortaya çıkan şey bir gizemdir. Düşünceler ve duygular istemsizce ortaya çıkar ve genellikle hoş karşılanmayacak kadar uzun bir süre kalırlar. Düşüncelerimiz ve duygularımız için –kurutma makinesindeki hav filtresine benzer– herhangi bir olumsuz düşünce ve duygunun farkındalığımıza girmesini önleyecek bir iç filtremiz olmasını dilerdik. O zaman tek yapmamız gereken, birikmiş acı verici, eleştirel ve kendi kendini sabote eden düşünce yığınını sıyırmak ve onları çöpe atmak olurdu. Ancak zihnimiz böyle çalışmaz.

Düşünceler ve duygular tarihimize, geçmiş deneyimlerimize ve çağrışımlarımıza, donanımımıza, hormonal döngümüze, fiziksel rahatlık seviyemize, kültürel koşullanmamıza, önceki düşünce ve duygularımıza ve daha birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkar. Geçen bölümde bahsedildiği üzere, şu anki zihinsel ve duygusal deneyimimizi üretmek için bir araya gelmiş, önceden anlatılmamış nedenler ve koşullar vardır, bunlar

bilinçli seçimimizin ötesindeki koşullardır. Hangi düşünce ve duyguların farkındalık kapılarından geçip hangilerinin geçmediğini kontrol edemeyiz. Belirli düşüncelerimiz ve duygularımız sağlıklı değilse, bu zihinsel deneyimleri ortadan kaldıramayız. Ancak onlarla ilişki kurma şeklimizi değiştirebiliriz.

Kendimizi zihinsel deneyimimiz için yargıladığımızda, sadece işleri daha da kötüleştiririz. "Bu düşünceye sahip olduğum için ne kadar korkunç bir insanım!" "Daha iyi bir insan bu durumda kızgınlıktan ziyade sempati duyardı!" Peki, o düşünceye veya duyguya sahip olmayı seçtiniz mi? Öyle değilse, kendinizi böyle mi yargılamanız gerekir? Burada ve şimdiki deneyimlerimizin gerçekliğini kabul ederek kendimizi yargının karmaşasından kurtarabiliriz. "Bunlar, şu anda bilinçli farkındalığımda ortaya çıkan düşünce ve duygulardır." Hiçbir suçlama eklenmemiş, basit bir gerçeğin ifadesi. Bu kötü düşünceleri düşündüğümüz veya bu yıkıcı duyguları hissettiğimiz için kendimize kızmamıza gerek yoktur. Onları öylece bırakabiliriz. Bu düşünceleri haklı çıkaran ve pekiştiren bir hikâye akışında kaybolmadığımız sürece, kendi başlarına dağılma eğiliminde olacaklardır. Su verilmeyen bir ot sonunda kurur ve kaybolur. Aynı zamanda sağlıklı bir düşünce ya da duygu ortaya çıktığında, onu sevgi dolu farkındalıkta tutabilir ve tamamen çiçek açmasına izin verebiliriz.

Bir Kızılderili bilgelik hikâyesi, torununa hayatı öğreten yaşlı bir Cherokee'yi anlatır. "İçimde bir kavga oluyor," der çocuğa. "İki kurt arasındaki korkunç bir kavga. Biri kötü; öfke, kıskançlık, üzüntü, pişmanlık, açgözlülük, kibir, kendine acıma, suçluluk, içerleme, bayağılık, yalanlar, boş gurur, üstünlük ve ego. Diğeri iyi; neşe, barış, sevgi, umut, dinginlik, alçakgönüllülük, nezaket, yardımseverlik, empati, cömertlik, hakikat, merhamet ve inanç. Aynı kavga senin içinde de de-

vam ediyor ve diğer tüm insanların içinde de." Torun biraz düşündükten sonra dedesine, "Hangi kurt galip gelecek?" diye sorar. Yaşlı Cherokee basitçe, "Beslediğin," diye yanıtlar.

O halde farkındalığın armağanı, şimdiki ânı kabul ederek gelecekteki anlarınızı bilgelik ve netlikle daha iyi şekillendirebilmenizdir. Sadece kendi acınızı azaltmakla kalmaz, aynı zamanda nasıl hareket edeceğiniz konusunda da iyi seçimler yapabilirsiniz. Düşündüğünüzde çok makul ama çoğumuza çocukken öğretilen bir alışkanlık değil. Batı'da bilgili olmak, çok çalışmak ve toplumun üretken üyeleri olmak üzere yetiştiriliriz, ancak kimse bize kendi duygularımızla, özellikle de zor olanlarla nasıl etkin bir şekilde başa çıkacağımızı öğretmez.

Farkında Olmayı Öğrenmek

Neyse ki bu değişmeye başlıyor. Batılı bilim insanları, binlerce yıl önceki Doğu meditasyon geleneklerinden kaynağını alan bir fikre dikkat çekerek mindfulness'ın sağlığa faydalarını belgelemeye başlamıştır. Yüzlerce araştırma, şimdiki anını dikkatli bir şekilde deneyimleyebilen insanların daha fazla duygusal dengeye sahip olduğunu göstermiştir. Örneğin fMRI teknolojisini kullanan beyin taramaları, amigdala aktivasyonu (beynimizin savaş ya da kaç tepkisinden sorumlu sürüngen kısmı) ile ölçüldüğü üzere, daha farkındalıklı insanların korkutucu veya tehdit edici görüntülere daha az tepki verdiğini göstermiştir. Kısacası kolayca "çıldırmalarına" daha az rastlanır ve bu nedenle koşulların insafına kalmazlar. Dolayısıyla mindfulness becerileri genellikle terapistler ve diğer sağlık uzmanları tarafından insanların stres, bağımlılık, fiziksel acı ve diğer ıstırap biçimleriyle baş etmelerine yardımcı olmak için öğretilir.

Jon Kabat-Zinn'in mindfulness temelli stres azaltma (MBSR) programı, ülkedeki en yaygın ve başarılı stres azaltma programlarından biridir. MBSR programları, Amerika Birleşik Devletleri ve dünyanın başka yerlerinde yüzlerce hastane, klinik ve tıp merkezi tarafından verilmektedir. Sekiz haftalık yoğun programda, insanlara daha farkındalıklı olmayı öğrenmelerine yardımcı olacak bir dizi alıştırmada rehberlik edilir. Araştırmalar, bir MBSR programına katılarak daha farkındalıklı olmayı öğrenmenin, insanların daha az stres yaşamasına ve yaşamdaki zorluklarla daha kolay başa çıkmasına yardımcı olduğunu göstermiştir. Ayrıca MBSR, insanların kronik ağrı ile başa çıkmasına yardımcı olur. Örneğin Kabat-Zinn'in ilk çalışmalarından biri, güçten düşürecek kadar yoğun sırt ağrısı yaşayan kişilerin, MBSR programına katıldıktan sonra ağrılarında önemli azalma (yaklaşık %50 daha az) yaşadığını ortaya koymuştur.

MBSR programlarında öğretilen temel uygulamalardan biri mindfulness meditasyonudur. Bu tür meditasyon sessizce oturarak ve gözlerini kapatarak duyusal uyaranı azaltmayı, böylece kişinin mevcut an deneyiminde ortaya çıkan şeylere daha çok dikkat edebilmesini hedefler. İnsanlar meditasyonlarına genellikle zihinlerini susturmak ve dikkatlerini keskinleştirmek için bir süre nefeslerine odaklanarak başlarlar. Daha sonra zihin oldukça sessiz olduğunda dikkat, kişinin farkındalık alanında ortaya çıkan herhangi bir düşünceye, sese veya duyuma serbestçe hareket eder. Buradaki fikir, ortaya çıkan her şeyi yargılamadan, herhangi bir özel deneyimi uzaklaştırmaya veya ona tutunmaya çalışmadan gözlemlemektir. İnsan, uçsuz bucaksız bir gökyüzünde uçan bir kuş gibi, düşüncelerin ve duyguların gelip gitmesine izin verir. Zihinsel oluşların

ortaya çıkışını ve geçişini takip etmek, kişinin günlük yaşamı boyunca dikkatli olma yeteneğini artıran beceriler geliştirmesine yardımcı olur.

Meditasyon, kişinin farkındalık kasını güçlendirmenin güçlü bir yolu olsa da zihni susturmanın ve düşüncelere dalmayı kırmanın başka yolları da vardır: sessizce dua etmek, hatta ormanda yalnız bir yürüyüşe çıkmak gibi. Bir başka denenmiş ve gerçek yöntem de tüm duyumlara dikkat vererek birkaç yavaş, derin nefes almaktır. Mindfulness, bir sihirbazın şapkasından çıkarmamız gereken özel bir uygulama değildir: Hepimiz, kendi farkındalık alanımızın farkında olma yeteneğine doğuştan sahibiz. Bu, dikkat vermenin tamamen bizim elimizde olduğu anlamına gelir. Anahtarı, çoğu zaman o anın içinde düşünceler, duygular ve durumlar üzerine *bilinçli* bir niyetle, yargısızca ve dostane bir şekilde düşünmektir.

Alıştırma Üç

Günlük Yaşamda Mindfulness

Her gün farkındalıklı olacağınız bir aktivite seçin. Dişlerinizi fırçalarken, otoparktan işe giderken, kahvaltı ederken veya cep telefonunuz her çaldığında olabilir. Hayatın günlük işlerinde boğulmadan önce farkında olmayı hatırlamanıza yardımcı olması için günün erken saatlerinde gerçekleşen bir aktiviteyi seçmek isteyebilirsiniz. Farkındalıklı etkinliğinizde –diyelim ki otoparktan ofisinize yürümeyi seçtiniz– odaklanmış farkındalığınızı o anki gerçek deneyiminize getirin.

Ofisinize gittiğinizde hemen ne yapmanız gerektiğini düşünmeye başlamamaya çalışın. Sadece yürümenin

nasıl hissettirdiğini fark edin. Ayaklarınız yere dokunduğunda nasıl hissediyor? Her bir ayağın yükselip alçalmasından sonra hislerdeki değişimi fark edebiliyor musunuz? Ağırlık sağdan sola kaydığında bacaklarınız hareket ederken nasıl hissediyorsunuz? Yürürken hava sıcaklığı nasıl? Sıcak mı? Soğuk mu? Farkındalığınızı yürüme deneyiminin mümkün olduğu kadar çok yönüne getirmeye çalışın. Her seferinde farklı bir duyuma odaklanmak, deneyimde kaybolmamak için yararlıdır. Düşüncelerde veya duygularda kaybolursanız, bunu fark edin ve farkındalığınızı yürüme deneyimine geri getirin.

Yaptığınız şey dikkat becerilerinizi keskinleştirmek, mindfulness kasınızı geliştirmektir. Bu, sonunda zorlu durumlar ortaya çıktığında size yardımcı olacaktır, böylece onlardan kaçmadan zorlayıcı duyguların farkına varabilirsiniz. Hepimiz farkında olma yeteneğine sahibiz, ancak telaş içinde geçen hayatımızın ortasında, yavaşlamayı ve –bir an için bile olsa– tam burada, şu anda bize neler olduğunu fark etmeyi seçmeliyiz.

Mindfulness, öz şefkatin temel bileşenlerinden biri olduğu için, farkındalık becerilerimizi geliştirdiğimizde, otomatik olarak öz şefkat yeteneğimizi de artırırız. Birkaç çalışma, sekiz haftalık bir MBSR programına katılımın öz şefkat düzeyini de artırdığını göstermiştir. Benzer şekilde araştırmalar, deneyimli mindfulness meditasyoncularının, daha az deneyimli olanlardan daha fazla öz şefkate sahip olduğunu göstermiştir.

Mindfulness becerilerimizi artırmak öz şefkati geliştirmenin önemli bir yoluyken, öz şefkatin diğer iki bileşeni olan öz nezaket ve ortak insanlık, olumlu ve kendi kendini güçlendi-

ren bir döngü yaratarak dikkatli olma yeteneğimizi geliştirir. Mindfulness'ın düşmanlarından biri, aşırı özdeşleşme sürecidir; kişisel dramımıza o kadar kapılırız ki o anda ne olduğunu tam olarak göremeyiz. Kendinizi yargılarken kaybolduğunuz veya başkalarından soyutlanmış hissettiğiniz için üzgünseniz, acı veren duygularınızın farkında olmanız çok daha zor olacaktır. Bununla birlikte, kendinize nezaket göstererek veya olayları daha geniş bir insan perspektifine yerleştirerek duygularınızı sakinleştirebilir ve yatıştırabilirseniz, melodramdan ve dolayısıyla ıstırabınızdan kurtulmak için kendinize gereken alanı verebilirsiniz. Kendinizi önemsenmiş ve bağlantıda hissettiğinizde aşırı tepki verdiğinizi fark etmek o kadar da zor değildir.

Üç Kapı

Öz şefkati zorlayıcı duygularla başa çıkmak için bir araç olarak kullanmanın güzelliği, içinde üç ayrı kapı bulunmasıdır. Acı çektiğinizi fark ettiğinizde, üç muhtemel hareket tarzınız vardır.

- Kendinize nezaket ve özen gösterebilirsiniz.
- Kendinize acıyla yüzleşmenin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu hatırlatabilirsiniz.
- Düşüncelerinizi ve duygularınızı bilinçli bir farkındalıkta tutabilirsiniz.

Zorlayıcı duygularla yüzleşirken öz şefkatin üç bileşeninden herhangi birini devreye sokmak, diğerleriyle ilişki kurmayı da kolaylaştıracaktır. Bazen ruh halinize ve mevcut durumunuza bağlı olarak bir kapıdan girmeyi diğerine göre daha kolay

bulursunuz, ancak bir kez içeri girdiniz mi artık içeridesinizdir. Hayatın acısıyla ilişkinizi devrimci, yaratıcı bir şekilde dönüştürmeye izin vererek öz şefkatin gücünden yararlanmış olursunuz. Öz şefkatin istikrarlı temelinden sonraki adımlarınızı daha sağlıklı, mutlu ve esenlik dolu bir hayata götürecek şekilde yönlendirebilirsiniz. Zorlayıcı duygularınızın sizi alıp götürmesine izin vermek yerine, zorlayıcı duygularınızı daha iyi bir yere taşıyabilirsiniz. Onları tutabilir, kabul edebilir ve hissettikleriniz söz konusu olduğunda kendinize karşı şefkatli olabilirsiniz. Şaşırtıcı olan ise, kendinize bu hediyeyi vermek için hiç kimseye veya herhangi bir şeye bel bağlamak zorunda olmamanızdır. Ayrıca koşullar tastamam doğru olana kadar beklemeniz de gerekmez. Öz şefkat *tam da* zor zamanlar geçirirken ve her şey en kötü göründüğünde ulaşılabilir olur.

Alıştırma Dört

Öz Şefkat Günlüğü

Bir hafta boyunca (veya istediğiniz kadar) her gün, bir öz şefkat günlüğü tutmayı deneyin. Günlük tutma, duyguları ifade etmenin etkili bir yoludur ve hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı iyileştirdiği görülmüştür. Akşam saatlerinde sessiz bir anınız olduğunda, gün boyu olanları gözden geçirin. Günlüğünüze kendinizi kötü hissettiğiniz, kendinizi yargıladığınız herhangi bir şeyi veya size acı veren herhangi bir zor deneyimi yazın (Örneğin öğle yemeğinde bir garsona hesabı getirmesi çok uzun sürdüğü için kızmış olabilirsiniz. Kaba bir yorum yapmış ve bahşiş bırakmadan çekip gitmişsinizdir. Daha sonra da utanmışsınızdır.). Her olayı öz şefkatli bir şe-

kilde ele almak için mindfulness'ı, ortak insanlık hissiyatını ve nezaketi kullanın.

Mindfulness

Bu, esasen kendinizi yargılamanız veya zor koşullarınız nedeniyle ortaya çıkan acı verici duygulara farkındalık getirmeyi kapsar. Nasıl hissettiğinizi yazın: üzgün, utanmış, korkmuş, stresli gibi. Yazarken deneyiminizi küçümsemeden veya aşırı dramatize etmeden kabul etmeye ve yargılamamaya çalışın (Örneğin, "Çok yavaş davrandığı için tepem attı. Sinirlendim, aşırı tepki verdim ve sonrasında kendimi aptal gibi hissettim.").

Ortak İnsanlık

Deneyiminizin daha büyük insan deneyimiyle nasıl bağlantılı olduğunu yazın. Bu da insan olmanın kusurlu olmak anlamına geldiğini ve tüm insanların bu tür acı verici deneyimler yaşadığını kabul etmek anlamına gelir ("Herkes bazen aşırı tepki verir; bu da insan olmanın bir parçası."). Acı verici olayın altında yatan çeşitli nedenler ve koşullar hakkında da düşünmek isteyebilirsiniz ("Şehrin öbür ucundaki doktor randevuma geç kalmam ve o gün çok fazla trafik olması öfkemi daha da artırdı. Koşullar farklı olsaydı, tepkim muhtemelen farklı olurdu.").

Öz Nezaket

Kendinize anlayışlı ve teselli edici sözler yazın. Nazik, güven verici bir ton benimseyerek kendinize, kendinizi önemsediğinizi bildirin. (*Sorun değil. Eline yüzüne bulaştırdın ama bu dünyanın sonu değil. Ne kadar sinirli*

olduğunu anlıyorum ve kendini kaybettin. Diğer insanlara karşı nazik olmaya ne kadar değer verdiğini ve şu anda ne kadar kötü hissettiğini biliyorum. Belki bu hafta herhangi bir garsona karşı daha sabırlı ve cömert olmayı deneyebilirsin...)

Bu yazma alıştırması ile öz şefkatin üç bileşenini uygulamak düşüncelerinizi ve duygularınızı düzenlemenize yardımcı olurken, bunları hafızanızda kodlamanıza da faydalı olacaktır. Düzenli olarak günlük tutmayı seven biriyseniz, öz şefkat uygulamanız daha da güçlenecek ve günlük rutininize daha kolay yerleşecektir.

Benim Hikâyem: Karanlık Zamanlardan Geçmek

Öz şefkatin nasıl bir cankurtaran olabileceğini ilk elden deneyimle söyleyebilirim. Rowan'ın otizmiyle baş etmeye çalışırken beni tekrar tekrar umutsuzluğun uçurumundan geri çekti. Zihnim korkunun karanlık sokaklarında yürümeye başladığında –*Ona ne olacak? Bir gün kendi ayakları üzerinde durabilecek mi? Bir gün işi, ailesi olacak mı?*– şimdiki anda kalmaya çalışırdım. *Tam buradayım, şu anda. Rowan güvende ve mutlu. Ona ne olacağı ya da geleceğinin ne olacağı hakkında hiçbir fikrim yok. Bu durum tamamen muamma ama korkumu taşımanın bir faydası da yok. Kendimi sakinleştirmeye ve rahatlatmaya odaklanmalıyım. Şu anda her şeyin ne kadar zor olduğunu biliyorum...* Bulanık zihnimi bu tür şefkatli telkinlerle yatıştırdığımda, Rowan'ın geleceği ne olursa olsun, onu olduğu gibi sevdiğimi fark ederek bunalmadan merkezde kalabildim.

Bir saniye daha dayanamayacağımı düşündüğüm zamanlarda, öz şefkat üstesinden gelmeme yardımcı oldu. Rowan, oyuncak zebrasını bir an için yanlış yere koyduğu için veya görünüşte önemsiz başka bir tetikleyici nedeniyle kulak tırmalayıcı bir öfke nöbetine girdiğinde, acıyla savaşmak ve direnmek yerine, kendime şefkat göstererek dikkatli bir şekilde nefesimi izlemeye çalışırdım. Otizmli çocukların öfke nöbetleri nörolojik kökenlidir ve genellikle aşırı yüklenmiş duyu sisteminden kaynaklanır. Tepkilerini kontrol edemez veya kendilerini sakinleştiremezler. Ebeveynlerin yapabileceği yegâne şey, çocuklarının kendilerine zarar vermesini engellemek ve fırtına geçene kadar beklemektir.

İnsanlar Rowan'ın şımarık bir velet olduğunu ve davranışlarını kontrol edemediğim için benim de kötü bir anne olduğumu düşündüğünden markette bana onaylamayan bakışlar attıklarında (bir anne bana bir yabancının, biraz "gerçek disipline" ihtiyacı olduğunu söyleyerek otizmli çocuğunu tokatladığını anlatmıştı), kendime şefkat verirdim. Istırap duygularımı dikkatli, geniş farkındalık alanında tutardım, böylece beni bunaltmazlardı.

Rowan'ın otizmi beni her anlamda kontrol iddiasından vazgeçmeye zorladı ve mindfulness bana bunun o kadar da kötü bir şey olmadığını öğretti. Havada yirmi bin fit yükseklikte çığlıklar atan Rowan'la kısılıp kalmışken, diğer yolcular ölmemizi istiyorlarmış gibi bakarken ve ben tuvalete (tabii ki dolu olan!) koşarak giderken ne kadar çok o uçaktan inmeyi istesem de oğlumun kaka dolu iç çamaşırını değiştirmekten başka çarem yoktu. BAŞKA ÇARE YOK. Yapabileceğim tek şey, bu durumu mümkün olan en zarif şekilde halletmeye çalışmaktı. Teslim olduğumda içime derin bir sakinlik duygusu

çöktü. İç huzurumun dış koşullara bağlı olmadığını bilerek sessiz bir neşe duydum. O ânı atlatabilirsem her şeyin üstesinden gelebilirdim.

Öz şefkat, kaçınılmaz olarak ortaya çıkacak umutsuzluk ve hayal kırıklığı duygusuna rağmen Rowan'a karşı sabırlı ve sevgi dolu kalmamı sağlayarak öfke ve kendine acıma duygusundan uzak durmama yardımcı oldu. Kendimi kaybettiğim zamanlar olmadı demiyorum. Çok oldu hem de. Ama o zamanlarda yine de geri çekilmek için öz şefkat pratiğim vardı. Kötü tepki verdiğim için, hata yaptığım için, insan olduğum için kendimi affedebilirdim. O zamanlar öz şefkatin gücünün farkında olmasaydım, özellikle zor olan ilk yılları nasıl atlatırdım bilmiyorum. Bu nedenle öz şefkat meleğinin omzumda oturduğunu ve ihtiyacım olduğunda hazır olduğunu bilerek sonsuza kadar minnettar olacağım.

ÜÇÜNCÜ KISIM

Öz Şefkatin Faydaları

Bölüm Altı

Duygusal Dayanıklılık

Çok iyi biliyorsunuz ki en derinlerinizde, sadece tek bir sihir, tek bir güç, tek bir kurtuluş var... Ve onun adı, sevmek. Öyleyse, acınızı sevin. Direnmeyin, ondan kaçmayın. Canınızı yakan, kendi nefretinizden başka bir şey değildir.
—**Hermann Hesse,** *Sevebilen Mutludur*

Öz şefkat zorlayıcı duygularla başa çıkmak için inanılmaz güçlü bir araçtır. Bizi çoğu zaman hayatımızı yöneten yıkıcı ve duygusal tepkisellik döngüsünden kurtarabilir. Bu bölüm, öz şefkatin nasıl duygusal dayanıklılık sağladığı ve iyilik halini nasıl geliştirdiğine daha yakından bakıyor. Kendimiz ve hayatımızla ilişki kurma şeklimizi değiştirerek gerçekten mutlu olmak için gereken duygusal istikrarı bulabiliriz.

Öz Şefkat ve Olumsuz Duygular

Araştırma literatüründeki en sağlam ve tutarlı bulgulardan biri, daha fazla öz şefkat sahibi olan kişilerin daha az endişeli ve depresif olduğu yönündedir. Aralarındaki ilişki oldukça güçlüdür; öz şefkat, insanların ne kadar endişeli veya depresif olduklarına dair varyasyonun üçte bir ila yarısı kadarını açık-

lar. Bu da öz şefkatin anksiyete ve depresyon için önemli bir koruyucu faktör olduğu anlamına gelir. Daha önce de bahsedildiği üzere, öz eleştiri ve yetersizlik duygusu depresyon ve kaygı deneyimlerine yol açar. Ölümcül derecede kusurlu hissettiğimizde, hayatın yolumuza çıkardığı zorluklarla başa çıkamadığımızda, korku ve utanca tepki olarak duygusal anlamda kapanma eğiliminde oluruz. Karalar bağlarız ve olumsuz zihin yapımız tüm deneyimlerimizi çarpıttığı için aşağı doğru yuvarlanmaya başlarız. Bu zihinsel duruma "katran karasın" zihin demeyi seviyorum.

Yapışkan ve hoş olmamasına rağmen, bu süreç aslında oldukça doğaldır. Araştırmalar beynimizin olumsuzluk eğilimine sahip olduğunu, yani olumlu bilgiden ziyade olumsuza karşı daha duyarlı olduğumuzu göstermektedir. Mesela başkalarını veya kendimizi değerlendirirken, olumsuz gerçeklere olumlu olanlardan daha fazla ağırlık veririz. Bunu bir düşünün. Bir partiye gitmeden önce aynaya bakıp da çenenizde sivilce olduğunu gördüğünüzde, saçınızın harika göründüğünü veya kıyafetinizin harika olduğunu fark etmezsiniz. Tek göreceğiniz, ambulansın tepesindeki kırmızı acil durum ışığı gibi size yanıp sönen o sivilce olur. Nasıl göründüğünüze dair algınız o büyük akşama damgasını vuracaktır. Bunun bir nedeni vardır.

Doğal ortamda olumsuz bilgi genellikle bir tehdit sinyali verir. Nehir kıyısında pusuya yatmış o timsahı hemen fark etmezsek, kısa bir süre sonra onun öğle yemeği oluveririz. Beynimiz, olumsuz bilgilere karşı son derece duyarlı olacak şekilde evrimleşmiştir. Böylece savaş ya da kaç tepkisi beynin amigdalasında hızlı ve kolay bir şekilde tetiklenebilir, bu da hayatta kalmamızı sağlayacak harekete geçme şansının yükseleceği anlamına gelir. Olumlu bilgi uzun vadede gerekli olsa da o anın içinde hayatta kalmak için pek bir şey ifade etmez.

Nehrin taze ve temiz suya sahip olduğunu fark etmek, özellikle de susadıysanız veya kamp yapmak için bir yere karar veriyorsanız önem arz eder. Ancak bu verilerde harekete geçmek için bir aciliyet yoktur. Nitekim beynimiz olumlu bilgiye daha az zaman ve dikkat verir. *Buda'nın Beyni* kitabının yazarı Rick Hanson'ın dediği gibi, "Beynimiz olumsuz deneyimlere karşı cırtcırt, olumlu deneyimlere karşı ise teflon gibidir." Sanki hayatımız ona bağlıymış gibi olumsuza odaklanırken, olumlu olanı hafife alma eğilimindeyizdir.

Zihnimiz takıldığı olumsuz düşünceleri bozuk bir plakçalar gibi tekrar etmeye yatkındır. Bu sürece "ruminasyon" (aynı zamanda bir ineğin geviş getirme hareketine verilen ad) denir ve hem depresyona hem de kaygıya neden olabilen, tekrarlayan, araya giren ve kontrol edilemeyen bir düşünce tarzını işaret eder. Geçmişteki olumsuz olaylar hakkında derin düşüncelere dalmak depresyona yol açarken, gelecekte yaşanabilecek olumsuz olaylar hakkında düşünmek kaygıya yol açar. Bu nedenle depresyon ve kaygı sıklıkla el ele gider; her ikisinin temelinde de ruminasyon eğilimi vardır.

Araştırmalar kadınların ruminasyona erkeklere göre daha yatkın olduğunu göstermektedir. Bu bilgi, kadınların erkeklerden iki kat daha sık depresyon ve kaygı yaşamasının nedenini açıklayabilir. Bu cinsiyet farklılıklarının bir kısmının kökeni fizyolojik olsa da kültürün de bir rolü olduğu bilinmektedir. Geçmişte, toplumda erkeklerden daha az güce ve akıbetleri üzerinde daha az kontrole sahip olduklarından kadınların tehlikeye karşı daha dikkatli olmaları gerekmiştir.

Ruminasyon eğiliminde olan veya endişe ve depresyondan mustarip biriyseniz, kendinizi bu halinizden ötürü yargılamamanız mühimdir. Olumsuz düşünceler ve duygular üzerinde

ruminasyonun, altta yatan güvende olma arzusundan kaynaklandığını unutmayın. Bu zihin kalıpları verimsiz olsa da bizi o timsahın çenesinden uzak tutmak için bu kadar gayretle çalıştıkları için onları onurlandırabiliriz. Ayrıca bazı insanlar ruminasyona diğerlerinden daha yatkın olsa da herkesin bir dereceye kadar olumsuzluk ön yargısı olduğunu unutmayın. Bu, beynimizin yapısında olan bir şeydir.

Ayak Bağlarından Kurtulmak

Peki, katran karası içinde yuvarlanma eğiliminden kendimizi nasıl kurtarabiliriz? Kendimize şefkat göstererek. Araştırmalar, öz şefkat duygusu yüksek olan insanların, olmayanlara göre korku, asabiyet, düşmanca hisler veya sıkıntı gibi olumsuz duyguları daha az deneyimlediğini göstermektedir. Tabii ki bu duygular yine ortaya çıkmaktadır, ancak o kadar sık ve uzun süreli olmamaktadır. Bunun bir nedeni, öz şefkati olan insanlarda olmayanlara göre çok daha az ruminasyon görülmesidir. Ruminasyon genellikle korku, utanç ve yetersizlik duygusuyla beslenir. Öz şefkat bu güvensizliklere doğrudan karşı koyacağı için, olumsuz ruminasyon düğümünün çözülmesine yardımcı olabilir, tıpkı saçların daha rahat taranmasını sağlayan bakım ürünleri gibi.

Olumsuz düşünce ve duyguları yargısız bir farkındalık içinde tuttuğumuzda, cırtcırt gibi yapışmadan onlara dikkat verebiliriz. Mindfulness, olumsuz düşüncelerimizi ve duygularımızı illa gerçeklik gibi değil, tamamen oldukları haliyle –düşünceler ve duygular– görmemizi sağlar. Böylece önemlerini yitirirler, biz de onları *gözlemler* ve mutlaka *inanılacak* şeylermiş gibi görmemeye başlarız. Bu sayede olumsuz ön yargılı düşünce ve duyguların ortaya çıkmasına

ve direnmeden geçip gitmesine izin veririz. Bu da hayatın önümüze çıkardığı her şeyle daha fazla bir soğukkanlılıkla başa çıkmamızı sağlar.

Olumsuz duygularımızla dikkatli bir şekilde ilişki kurmanın yararlı bir yolu da bu duyguların fiziksel bir duyum olarak farkına varmaktır. Bu yabancı bir kavram gibi görünebilir, ancak tüm duygular bedende hissedilebilir. Öfke genellikle çenede veya bağırsakta kasılma olarak, üzüntü göz çevresinde ağırlık olarak, korku boğazda bir yutkunma hissi olarak deneyimlenir. Duyguların fiziksel tezahürü, farklı insanlar tarafından farklı şekilde deneyimlenecek ve zaman içinde değişecektir, ancak yakından bakarsak yine de bedende izlenmeleri mümkündür. Duygularımızı fiziksel düzeyde deneyimlediğimizde, bizi neyin bu kadar mutsuz ettiğini *düşünmek* yerine, anda kalmak daha kolaylaşır. "Göğsümdeki sıkışmayı" fark etmekle, "*Bana böyle söylediğine inanamıyorum, kim olduğunu sanıyor?*" diye düşünmek arasında fark vardır. Bu örnekler çoğaltılabilir. Bedenimizi merkeze alarak hissettiğimiz acı için olumsuzluklar içinde kaybolmadan kendimizi yatıştırıp rahatlatabiliriz.

Her nedense sıklıkla sabah saat dörtte olumsuz, endişeli bir zihin durumunda uyandığım olur. Yatakta öylece yatarken zihnim korku ve memnuniyetsizlikle dolar durur, hayatımda yanlış olan şeylere odaklanır. Bu sıkça olduğu için, bu ruh halini gecenin içinden geçen bir fırtına olarak tasavvur etmeyi öğrendim. Düşüncelerime kapılmak yerine, şiddetli şimşek ve gök gürültüsüyle birlikte tepeden geçen kara bulutları hayal etmeye çalışırım. Şimşek, uyku döngümdeyken bir şekilde tetiklenen beynimdeki gerginliği temsil eder. Ruh halimi çok ciddiye almak yerine, farkındalığımı bedenimde merkezlendirmeye çalışırım: bedenimin yatağa verdiği ağırlık, üstümdeki battaniyenin hissi, ellerimdeki ve ayaklarımdaki hisler.

Orada ve o anda olmayı hatırlamaya çalışır ve sadece fırtınanın geçişini izlerim. Tabii ki sonunda yeniden uykuya dalar ve çok daha iyi bir ruh halinde uyanırım. İşte, bu mindfulness'ın gücüdür. Şimdiki anda ortaya çıkanları, onların esiri olmadan tam olarak deneyimlemenizi sağlar.

Bununla birlikte tek başına farkındalık, depresif ve endişeli zihin durumlarında tuzağa düşmemek için çoğu zaman yeterli olmaz. Ne kadar çabalarsak çabalayalım, bazen zihnimiz olumsuzluklara takılıp kalır. Bu durumda etkin bir şekilde kendimizi sakinleştirmeye çalışmamız gerekir. Katran karası zihni deneyimlediğimizde, kendimize karşı nazik davranarak, içsel bağlantımızı hatırlayarak önemsendiğimizi, kabul gördüğümüzü ve güvende olduğumuzu hissetmeye başlarız. Negatif duyguların karanlık enerjisini, sevginin ve sosyal bağların parlak enerjisiyle dengeleriz. Bu sıcaklık ve güvenlik duygusu, bedenin tehdit sistemini devre dışı bırakır ve bağlanma sistemini etkinleştirir, amigdalayı sakinleştirir ve oksitosin üretimini hızlandırır. Neyse ki araştırmalar oksitosinin doğal olumsuzluk ön yargımızı azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir.

Bir çalışmada araştırmacılar katılımcılardan, bir dizi fotoğraftaki insanların yüzlerindeki ifadeyi tanımlamalarını istedi. Yarısına oksitosin içeren bir burun spreyi verildi; diğer yarısı plasebo sprey aldı (kontrol grubu). Oksitosin spreyi alan gönüllüler, kontrol grubuna kıyasla, fotoğraflardaki korkulu yüz ifadesini daha yavaş tanımladılar ve olumlu duygu ifadelerini, olumsuz ifadelerle karıştırma olasılıkları daha düşüktü. Bu çalışma, oksitosinin zihnimizin olumsuz bilgilere hemen bağlanma eğilimini azalttığını göstermektedir.

O halde, olumsuz düşünce ve duygularımızla şefkat dolu bir ilişki kurmak, olumsuzluk ön yargımızı azaltmanın iyi bir yoludur. Şefkat, ruminasyonu durdurarak "Şu anda kendimi

nasıl sakinleştirip teselli edebilirim?" diye soran umutlu bir bakış açısı doğurur.

Alıştırma Bir

Bedendeki Zorlayıcı Duygularla Başa Çıkmak: Yumuşat, Yatıştır, İzin Ver

Bir daha zor bir duygu deneyimlediğinizde ve onunla doğrudan çalışmak istediğinizde, bu duyguyu bedeninizde işlemeyi deneyin (bu alıştırma on beş ila yirmi dakika sürer).

Başlamak için rahat bir pozisyonda oturun ya da sırtüstü uzanın. Bedeninizdeki zorlayıcı duyguyu bulmaya çalışın. Nerede yer alıyor? Kafanızda, boğazınızda, kalbinizde ya da midenizde mi? Duyguyu zihinsel not alarak tanımlayın; karıncalanma, yanma, baskı, sıkışma, saplanma gibi keskin bir ağrı (üzgünüm, ancak duygusal acıyla uğraşırken bedende keyifli duyumlar ortaya çıkmaz). Duyum sert ve katı mı, yoksa akışkan ve değişken mi? Bazen hissedeceğiniz tek şey uyuşukluk olabilir ki dikkatinizi bu duyuma da getirebilirsiniz.

Duygu, özellikle üzücü ve tecrübe etmesi zorsa, nazikçe ilerleyin. Duyguya karşı hissettiğiniz herhangi bir direnci yumuşatmaya çalışabilirsiniz, böylece onu tam olarak hissedebilirsiniz. Fakat kendinizi sınırlarınızın ötesinde zorlamak istemezsiniz. Bazen duyumun dış tarafına odaklanmak, ancak daha güvenli ve daha katlanılabilir hissetmeye başlarsa içe doğru hareket etmek yardımcı olur.

Bedeninizdeki acı veren duyguyla temas kurduğunuzu hissettiğinizde, ona şefkat gösterin. Kendinize bunu o anda hissetmenin ne kadar zor olduğunu söyleyin ve iyi olduğunuza dair endişe duyduğunuzu kendinize bildirin. "Bunun gerçekten zor olduğunu biliyorum tatlım" veya "Bu kadar acı içinde olduğun için üzgünüm" gibi kendinize uygun sevgi ifadelerini kullanmayı deneyin. Sanki ağlayan bir çocuğun kafasını okşuyormuşsunuz gibi, acı veren duygunun bulunduğu yeri zihinsel olarak okşadığınızı hayal edin. Her şeyin yolunda olduğuna, her şeyin iyi olacağına ve bu zor deneyimi atlatmak için gereken duygusal desteği vereceğinize dair kendinize güvence verin.

Kendinizi, acı veren duygularınızı harekete geçiren düşünceye kaptırdığınızı fark ettiğinizde (ki muhtemelen bunu yaparsınız), farkındalığınızı bedeninizdeki fiziksel duyuma geri getirin ve yeniden başlayın.

Bu alıştırmayı yaparken genellikle, "Yumuşat, yatıştır, izin ver" ifadesini sessizce tekrarlamak yardımcı olur. Bu size, duyguyu olduğu gibi kabul etmenizi hatırlatır, ona karşı her türlü direnci yumuşatır ve hissettiğiniz herhangi bir rahatsızlık için sizi aktif olarak yatıştırır ve teselli eder.

Kendinize şefkat gösterirken, deneyimlediğiniz fiziksel duyumların değişip değişmediğine dikkat edin. Acı dolu hislerde azalma veya rahatlama var mı? Zamanla katlanılmaları kolaylaşıyor mu? Bu katı gerilim kütlesi parçalanmaya, hareket etmeye ve değişmeye başlıyor mu? İşler daha iyiye, daha kötüye gitse veya aynı kalsa da yaşadıklarınız için kendinize şefkat göstermeye devam edin.

Ardından doğru zamanın geldiğini hissettiğinizde kalkın, birkaç esneme hareketi yapın ve gününüze devam edin. Biraz pratikle, düşünme veya problem çözme durumuna derinlemesine dalmak zorunda kalmadan, zor durumlarla başa çıkmanıza yardımcı olabileceğinizi göreceksiniz; öz şefkatin gücü, sihrini bedeninizin kendisinde çalıştırır.

Her Şeyi Hissetmek

Öz şefkat, olumsuz duyguların etkisini azaltmaya yardımcı olur, ancak bu olumsuz duyguları caydırıcı bir şekilde uzaklaştırmadığını hatırlamak da önemlidir. Bu nokta genellikle kafa karıştırıcıdır, çünkü geleneksel bilgelik (ve ünlü Johnny Mercer şarkıları) bize olumluyu vurgulamamız ve olumsuzu ortadan kaldırmamız gerektiğini söyler. Ancak sorun, olumsuzu ortadan kaldırmaya çalışmanın geri tepecek olmasıdır. Acıya karşı zihinsel veya duygusal direnç, yalnızca acıyı şiddetlendirir (unutmayın: Istırap = Acı x Direnç). Bilinçaltımız, kaçınmaya veya bastırmaya yönelik her türlü girişimi kaydeder, böylece kaçınmaya çalıştığımız şey güçlenir.

Psikologlar, istenmeyen düşünce ve duyguları bilinçli olarak bastırma yeteneğimiz üzerine çok sayıda araştırma yapmıştır. Bu araştırmaların sonuçları açıktır: *Bizim böyle bir yeteneğimiz yoktur*. Çelişkili bir şekilde, istenmeyen düşünce ve duyguları bilinçli olarak bastırma girişimleri, onları yalnızca daha güçlü kılıyor gibi görünmektedir. Klasik bir çalışmada, katılımcılardan beş dakikalık bir süre boyunca kafalarından geçen düşünceleri bildirmeleri istendi. Bunu yapmadan önce, bir beyaz ayı *düşünmeme* talimatı verilmişti. Beyaz ayıyı *düşünecek olduklarında* zile basmaları söylendi. Çanlar o gün

hiç durmadan çaldı. Bir sonraki çalışmada da beyaz ayıyı düşünmemeye başlamadan önce onu iyice düşünmeleri, etkin olarak görselleştirilmeleri istendi. Bir kez daha, beş dakikalık bir süre için düşüncelerini bildirmeleri ve beyaz bir ayı düşündüklerinde zil çalmaları talimatı verildi. Çanlar çok daha az çaldı. İstenmeyen düşünceleri bastırma girişimi, başta o düşüncelere dikkat edildiğinde, olduğundan daha güçlü ve daha sık bir şekilde bilinçli farkındalığa gelmelerine neden olur (İlginç bir şekilde, deney için beyaz bir ayı seçilmiştir, çünkü Fyodor Dostoyevski'nin zihnin ikna edici gücünü göstermeye çalışırken, kardeşini bir odanın köşesinde durması için zorladığı ve beyaz ayıyı düşünmeyi bırakana dek geri dönmemesini söylediği anlatılır. Kardeşinin o gece akşam yemeğini kaçırdığını söylemeye gerek yok).

Araştırmalar, öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin, öz şefkati olmayanlara göre istenmeyen düşünce ve duyguları bastırma olasılığının önemli ölçüde daha düşük olduğunu göstermektedir. Zorlayıcı duygularını deneyimlemeye, duygularının geçerli ve önemli olduğunu kabul etmeye daha isteklidirler. Bunun nedeni, öz şefkatin sağladığı güvenliktir. Süreç boyunca destekleneceğinizi bildiğinizde, duygusal acıyla yüzleşmek o kadar korkutucu olmaz. Nasıl ki sevecen ve anlayışlı olacağına güvenebileceğiniz yakın bir arkadaşınıza açılmak daha kolay geliyorsa, acınızın şefkatli bir farkındalık içinde tutulacağına güvendiğinizde, kendinize açılmanız da daha kolay olur.

Öz şefkatin güzelliği, olumsuz duyguları olumlu olanlarla *değiştirmek* yerine, onları *kucaklayarak* yeni olumlu duygular üretmeye yardımcı olmasıdır. İlgi ve bağlılıkla ilgili olumlu duygular, acı verici duygularımızın yanında hissedilir. Kendimize şefkat gösterdiğimizde, gün ışığı ve karanlık aynı anda

yaşanır. Direnç yakıtıyla olumsuzluk ateşini alevlendirmemek mühimdir. Aynı zamanda bütün olabilmemiz için insan deneyiminin tüm duygularını tatmamıza izin verir. Marcel Proust'un dediği gibi, "Acıdan ancak onu sonuna kadar deneyimleyerek kurtuluruz."

Bütünlüğe Yolculuk

Bütünlük yolunda seyahat etmek biraz zaman alır ve bir gecede olacak iş değildir. Rachel, lisansüstü eğitimi aldığım okuldan iyi bir arkadaşımdı, esprili ve zeki olmasına rağmen, karanlık bir yanı da vardı. Onunla ilk tanıştığımda giydiği tişört hemen hemen her şeyi özetliyordu: "Hayat kahpedir, yoksa fahişe olsa her şey daha kolay olurdu." Rachel tam bir karamsardı; bardağın her zaman dolu değil de boş tarafını görürdü. Her şey nispeten iyi giderken ve üstesinden gelinmesi gereken yalnızca birkaç zorluk varken bile, Rachel neredeyse sadece yanlış olana odaklanmayı seçerdi. Hayatıyla ilgili olan her şeyi olduğu gibi doğru kabul ederdi, çünkü bu bir sorun değildi ve ortada düzeltilmesi gereken bir şey yoktu. Bu da sık sık endişeli, sinirli ve depresif olduğu anlamına geliyordu.

Bir keresinde Rachel'ın doğum günüm için ev yapımı çikolatalı pasta yaptığını hatırlıyorum. Markette en sevdiği çikolata markasının bitmesine ve o kadar da iyi olmayan alternatif bir marka kullanmak zorunda kalmasına rağmen çok lezzetliydi. Ona pastayı sevdiğimi ne kadar söylersem söyleyeyim, o sadece her zamanki kadar harika olmamasına kafayı takmıştı (O harika pastanın ancak taklidi olabileceğini söylediğini hatırlıyorum). Pastayı takıntı haline getirip o kadar kötü bir ruh haline girdi ki nihayetinde doğum günü partimden erken ayrıldı.

Rachel'ın olumsuzluğuyla başa çıkabilirdim çünkü beni sık sık güldürürdü. Ona öylesine tanıştığı biriyle randevusunun nasıl geçtiğini sorduğum zamanki gibi: "Kafamı şişirdi. Ona nasılsın diye sordum ve sonra susmak bilmedi." Ancak okuldaki erkek arkadaşı onu çok komik bulmuyordu ve sonunda, sürekli tadını kaçırdığı için onu terk etti. Daha sonra çok olumsuz olduğu için o da kendini aşağılamaya başladı, bu da elbette işleri daha da kötüleştirdi.

Rachel, okuldaki çalışmalarını bitirdikten sonra yolunu değiştireceğine yemin etti. Olumlu düşünme üzerine bazı kitaplar okuduktan sonra, "Ben pozitif enerjiye sahip parlak bir insanım" ve "Her gün, her yönden daha iyiye gidiyorum" gibi günlük olumlamalar yapmaya başladı. Koşullar ne olursa olsun, kendini mutsuz hissetse bile, olumlu düşünmeye çalıştı. Birkaç ay devam etti, ama o da uzun sürmedi. Ona sahte görünüyordu ve çok fazla çaba gerektiriyordu.

Rachel'la yıllar boyunca iletişimi koparmadık. Neyin peşinde olduğumu sorduğunda, ona öz şefkat üzerine yaptığım araştırmadan bahsettim. İlk başta pek ilgilenmedi. "Hayatın berbat olduğu gerçeğini şekerlemeyle kaplamaya benziyor, değil mi?" Ama eski arkadaş olduğumuz ve fikirlerime değer verdiği için, başlangıçtaki direnişinin üstesinden gelmeyi başardı ve kavramı ona açıklarken beni samimi bir şekilde dinledi. Bir süre hiçbir şey söylemedi, ben de gözlerini devirip söylediğim her şeyi reddedeceğini sandım. Bunun yerine bana, kendine karşı daha şefkatli olmaya çalışmak istediğini söyledi ve bu konuda yardımımı rica etti. Ne yapmalıydı peki? Bu yüzden ona kendi yaptıklarımı anlattım.

Bu uygulamayı yıllar önce kendime şefkatli olmayı hatırlamama yardımcı olması için geliştirmiştim ve hâlâ sürekli

uyguluyorum. Bu bir tür öz şefkat mantrasıdır ve olumsuz duygularla baş etmede oldukça etkilidir. Ne zaman kendimde hoşuma gitmeyen bir şey fark etsem ya da hayatımda bir şeyler ters gitse, sessizce şu cümleleri tekrarlarım:

Bu bir acı çekme ânı.
Acı çekmek, hayatın bir parçasıdır.
Şu anın içinde kendime nazik olabilmeyi diliyorum.
Kendime ihtiyacım olan şefkati verebilmeyi diliyorum.

Bu ifadeleri yalnızca kısa oldukları ve kolayca ezberlendikleri için değil, aynı zamanda öz şefkatin üç yönünü de aynı anda harekete geçirdiği için özellikle yararlı buluyorum. İlk cümle, "Bu bir acı çekme ânı" önemlidir, çünkü dikkatinizi acı içinde olduğunuz gerçeğine çevirir. Birkaç kilo aldığınızı fark ettiğiniz veya trafik kuralı ihlaliyle kenara çekildiğiniz için üzgünseniz, bunların şefkate değer acı çekme anları olduğunu hatırlamak genellikle zordur.

İkinci ifade "Acı çekmek, hayatın bir parçasıdır," size kusursuzluğun ortak insanlık hissiyatının bir parçası olduğunu hatırlatır. İşlerin tam olarak istediğiniz gibi olmadığı gerçeğine karşı savaşmanıza gerek yoktur, çünkü bu normal, doğal bir durumdur. Dahası, gezegendeki diğer herkesin de deneyimlediği bir durumdur ve bu çıkmazda kesinlikle yalnız değilsinizdir.

Üçüncü ifade "Şu anın içinde kendime nazik olabilmeyi diliyorum" ise, mevcut deneyiminize nezaketle yaklaşmanıza yardımcı olur. Yaşadığınız acı için kendinizi sakinleştirip rahatlattığınızda kalbiniz yumuşamaya başlar.

Son ifade "Kendime ihtiyacım olan şefkati verebilmeyi diliyorum" ise, öz şefkatli olma niyetinizi kesin olarak belirler

ve size, şefkatli bir ilgi görmeye layık olduğunuzu hatırlatır.

Bu öz şefkat mantrasını birkaç hafta boyunca uygulayan Rachel, olumsuz düşünce yapısından küçük de olsa uzaklaşmanın tadını almaya başladı. İçinde umutsuzca kaybolmamak için karanlık, depresif düşüncelerinin daha fazla farkında olmaya başladı. Kendisine yaklaşımı daha az eleştireldi ve hayatındaki yanlışlardan pek şikâyet etmiyordu. Bunun yerine olumsuz düşünce ve duygularla karşılaştığında cümlelerini söyleyip canının yandığı ve ilgiye muhtaç olduğu gerçeğine odaklanmaya çalışıyordu.

Öz şefkatle ilgili en sevdiği şeyi, "İşe yaraması için kendimi kandırmam gerekmiyor," diyerek belirtti. Olumlamalar uygulamasında olduğu gibi, öyle olmasalar da her şey yolundaymış gibi davranmaya çalışmıyordu. Öz şefkat Rachel'ın, hayatın bazen gerçekten de *berbat* olduğunu fark edip bunu kabullenmesini sağladı. Ama işleri olduğundan daha kötü hale getirmek zorunda da değiliz. Öz şefkatin anahtarı acıyı inkâr etmek değil, bunun tamamen normal olduğunu kabul etmektir. Olduğundan farklı olmasını beklemediğimiz sürece, hayatın kusurlu olmasında yanlış bir şey yoktur.

"Garip," dedi Rachel, "ama bazen bu cümleleri söylediğim anda olumsuzluğum kayboluyor. Onlardan kurtulmaya çalışmasam da bir David Copperfield şovundaki gibi puf diye kayboluveriyorlar."

Ancak Rachel birden Pollyanna olmadı. Hâlâ neyin doğru olduğunu görmeden önce, bir durumla ilgili neyin yanlış olduğunu fark etme eğiliminde olan biri. Ancak karamsarlığı artık depresyona girmesine neden olmuyor. Kendi düşüncelerinin karanlığına gülebiliyor çünkü artık düşünceleri onun kontrolünde. Kendine şefkatli davranabileceğini hatırladığında, bardağın dolu olan yarısının olduğu kadar, boş olan yarısının da değerini fark edebiliyor.

Alıştırma İki

Öz Şefkat Mantranızı Geliştirmek

Bir öz şefkat mantrası, kendinize şefkat göstermek istediğinizde sessizce tekrarlanan ezberlenmiş bir dizi ifadedir. Güçlü sıkıntılı duygular ortaya çıktığında, o an hemen çok faydalı olurlar.

Oluşturduğum ifadelerin işinize yaradığını görebilirsiniz, ancak size daha uygun ifadeler bulup bulamayacağınızı görmek için bu ifadeler üzerinde oynamalar da yapabilirsiniz. Önemli olan, kullanılan belirli kelimeler değil, öz şefkatin üç yönünün de uyarılmasıdır.

İlk cümle için alternatifler, "Bu bir ıstırap ânı", "Şu anda gerçekten zor zamanlar geçiriyorum" "Bunu şimdi hissetmek benim için acı verici" vb.

"Acı çekmek, hayatın bir parçasıdır" şeklindeki ikinci ifade için diğer alternatifler: "Herkes bazen böyle hisseder", "Bu insan olmanın bir parçasıdır" vb.

"Şu anın içinde kendime nazik olabilmeyi diliyorum" cümlesi için diğer alternatifler: "Acımı şefkatle tutabilmeyi diliyorum", "Kendime karşı nazik ve anlayışlı olabilmeyi diliyorum" vb.

"Kendime ihtiyacım olan şefkati verebilmeyi diliyorum" için alternatifler: "Kendime şefkat duymaya layığım", "Mümkün olduğunca şefkatli olmaya çalışacağım" vb.

Size en uygun gelen dört ifadeyi bulun ve ezberleyene kadar onları tekrar edin. Ardından bir daha kendinizi yargıladığınızda veya zor bir deneyim yaşadığınızda, kendinize daha şefkatli olmayı hatırlatmak için mantranızı kullanabilirsiniz. Sorunlu zihin durumlarını yatıştırmaya ve sakinleştirmeye yardımcı olan kullanışlı bir araçtır.

Öz Şefkat ve Duygusal Zekâ

Öz şefkat, duygusal zekânın güçlü bir biçimidir. Daniel Goleman'ın *Duygusal Zekâ* adlı etkili kitabında tanımlandığı üzere, duygusal zekâ kendi duygularınızı izleme ve bu bilgiyi düşünce ve eylemlerinizi yönlendirmek için ustaca kullanma becerisini, başka bir deyişle duygularınızın farkında olmayı ve böylece akıllıca seçimler yapabilmeyi içerir. Örneğin duyarsız bir yorum yapan birine kızgın olduğunuzu fark ettiğinizde, aklınıza gelen ilk aşağılayıcı sözü söylemek yerine, önce sakinleşmek için civarda bir yürüyüşe çıkabilirsiniz. Yoksa, "Sana aptal demek, aptallara hakaret," demeniz işten bile olmayabilir. Araştırmalar, öz şefkat duygusuna sahip kişilerin daha fazla duygusal zekâya sahip olduğunu, yani telaşa kapıldıklarında duygusal dengeyi daha iyi koruyabildiklerini göstermektedir. Bu noktada insanların garip ve utanç verici bir işe dair tepkilerinin incelendiği bir araştırma örnek verilebilir. Kayda alınan katılımcılardan "Bir zamanlar küçük bir ayı vardı..." şeklinde başlayan bir masal uydurmaları, daha sonra kaydedilmiş performanslarını izlemeleri ve bunu yaparken yaşadıkları duyguları anlatmaları istendi. Öz şefkat düzeyi yüksek olanların, bu saçma hikâyeyi uydurmalarını izlerken mutlu, rahat ve huzurlu hissettiklerini söyleme oranının daha

yüksek olduğu görüldü. Öz şefkatten yoksun olanların üzgün, utanmış veya gergin hissettikleri gözlendi.

Bir diğer araştırmada ise, öz şefkatli insanların günlük yaşamlarındaki olumsuz olaylarla nasıl başa çıktıklarına bakıldı. Katılımcılardan yirmi günlük bir süre boyunca, romantik partnerle kavga veya işyerinde gerginlik gibi, yaşadıkları çeşitli sorunları bildirmeleri istendi. Sonuçlar, daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip kişilerin sorunlarını daha geniş bakış açısıyla ele aldıklarını ve herkesten soyutlanmış gibi hissetme olasılıklarının daha düşük olduğunu gösterdi. Onlar yaşadıkları zorlukların, diğer birçok insanın yaşadığından daha kötü olmadığını hissediyordu. Ayrıca öz şefkatli insanların sorunları hakkında düşünürken daha az kaygılandıkları ve kişisel farkındalık durumunda oldukları görüldü.

Öz şefkatli insanların daha iyi duygusal başa çıkma becerilerine sahip olduğu iddiasını destekleyen fizyolojik veriler de vardır. Araştırmacılar, daha fazla öz şefkatli olmak üzere eğitilmiş bir grup insanın kortizol düzeyini ve kalp atış hızı değişkenliğini ölçtü. Kortizol bir stres hormonudur; kalp atış hızı değişkenliği ise strese etkin bir şekilde uyum sağlama yeteneğinin bir göstergesidir. İnsanlar kendilerine yönelttikleri eleştirilere karşı ne kadar öz şefkatlilerse, kortizol seviyeleri o kadar düşük ve kalp atış hızı değişkenlikleri o kadar yüksekti. Bu öz şefkatli insanların, hayatın yollarına çıkardığı zorluklarla daha büyük bir duygusal dinginlikle başa çıkabildiğini göstermektedir.

Elbette bir araba kazasında ölümle burun buruna gelmek veya cinsel saldırıya uğramak gibi ağır zorluklar yaşayan insanlar bu durumlarla başa çıkmakta zorlanabilirler. Bu gibi durumlarda kişilerde travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)

gelişebilir. TSSB, aşırı bir psikolojik travmaya karşı şiddetli ve devam eden duygusal bir tepkidir. Genellikle travmatik olay geri dönüşler ya da kâbuslarla yeniden yaşanır, dengesiz uyku düzenleri, sürekli korku veya öfke duygusu görülür. TSSB'nin temel semptomlarından biri deneyimsel kaçınmadır; bu da travma mağdurlarının olanlarla ilgili rahatsız edici duyguları uzaklaştırma eğiliminde olduğu anlamına gelir. Maalesef bu tür bir kaçınma, TSSB semptomlarını daha da kötüleştirir çünkü bastırılmış duygular, bilinçli farkındalıkta güçlenme eğilimindedir. Bastırılmış duyguları uzak tutmak için gereken çaba, hayal kırıklığıyla başa çıkmak için gereken enerjiyi de azaltabilir, bu da TSSB hastalarının genellikle asabi olmaları anlamına gelir.

Öz şefkatin, insanların TSSB'yi atlatmasına yardımcı olduğuna dair bazı kanıtlar var. Örneğin bir kaza, yangın veya yaşamı tehdit eden bir hastalık gibi travmatik bir olayın ardından TSSB belirtileri gösteren üniversite öğrencileriyle ilgili bir çalışmada, daha fazla öz şefkati olanların olmayanlara kıyasla daha az şiddetli belirtiler gösterdiği gözlenmiştir. Özellikle duygusal kaçınma belirtileri gösterme olasılıkları düşüktür ve olanların tetiklediği düşünceler, duygular ve hislerle daha rahat yüzleşmektedirler. Acı verici duygular hissetmeye ve onlara şefkatle sarılmaya istekli olduğunuzda, bu duyguların günlük yaşama dahil olma olasılığı daha düşüktür.

Öz şefkat, bize istenmeyen duygularımızla doğrudan yüzleşmek için gereken cesareti verir. Acı veren duygulardan kaçmak aslında mümkün olmadığından, en iyi seçeneğimiz, zorlayıcı duygularımızı anın içinde, olduğu haliyle açıkça ama şefkatle deneyimlemektir. Tüm deneyimlerin eninde sonunda sona erdiği göz önüne alındığında, kendimize acıyla birlikte kalma izni verebilirsek, o da çan eğrisi döngüsüyle –belirme,

zirveye ulaşma ve solarak kaybolma– kaybolacaktır. Kutsal Kitap'ta yer aldığı gibi, "Bu da geçer." Ya da Buda'nın dediği gibi, tüm duygular "yıkılmaya, yok olmaya, solmaya, durmaya mahkûmdur."

Acı verici duygular, doğaları gereği geçicidir. Direnme ya da kaçınma yoluyla onları sürüncemede bırakmadığımız ya da büyütmediğimiz sürece zamanla zayıflayacaklardır. Nihayetinde bizi zayıflatan ıstıraptan kendimizi kurtarmak için tek yol, olduğu haliyle onunla *olmaktır*. *Tek çıkış yolu onu yaşamaktır*. Zamanın iyileştirici sihrini konuşturması için acılarımıza cesurca yönelmeliyiz, bu süreçte kendimizi rahatlatmalıyız.

Öz Şefkatin İyileştirici Gücü

Kırk altı yaşında boşanmış bir satış temsilcisi olan Penny, sürekli devam eden bir endişeden mustaripti. Yirmi bir yaşındaki kızı (üniversitede okuyan) Erin onu birkaç gün aramadığında, hemen bir şeylerin ters gittiğini düşünüyordu. Hiç sesinin çıkmamasını kötüye yorarak Erin'e iyi olup olmadığını soran çaresizlikle dolu telefon mesajları bırakıyordu. Ya da Erin evde telefonla konuşurken, onun "Ah, hayır!" gibi bir şey söylediğini duyarsa delirmiş gibi, "Neyin var, neyin var?" diye sorarak konuşmayı bölüyordu. Erin annesini sevmesine rağmen, her zaman çok gergin ve asabi olduğu için onu ziyaret etmekten korkuyordu. Penny, kızının isteksizliğinin farkındaydı ve bu kadar gergin ve huzursuz bir insan olduğu için kendini sert bir şekilde yargılıyordu. O da böyle olsun istemiyordu ki!

Erin, annesinin kaygısının, çözülmemiş duygusal travmadan kaynaklandığı kanaatine varmıştı. Penny'nin babası, o sadece altı yaşındayken Vietnam Savaşı'ndayken kayıp ilan

edilmişti. Annesi haberi aldıktan sonra sinir krizi geçirmiş, bu yüzden Penny, annesi yeniden ona annelik edebilinceye dek iki yıl anneannesi tarafından büyütülmüştü. Penny'nin babası asla bulunamamış ve asla doğru dürüst yas tutulamamıştı. Sonuç olarak Penny, babasını kaybettiği gibi, kızı Erin'i de mantıksız bir şekilde kaybetmekten korkuyordu, kaygısı hayatının her köşesine sinmişti.

Erin, okuluna konuk olarak gelen birinin öz şefkat üzerine olan konferansına katılmış ve annesini, kendisine daha fazla şefkat göstermesi gerektiğine ikna etmeye çalışmıştı. "Mutlu olmanı istiyorum anne," dedi "ve bunun sana yardımcı olacağını düşünüyorum. Ayrıca ilişkimize de faydalı olacağını düşünüyorum."

Daha ziyade kızına olan sevgisinden dolayı, Penny isteksizce terapiye girmeye karar verdi ve tedavisine öz şefkati açıkça dahil eden bir uzman seçti. Sonunda endişesiyle ve aynı zamanda babasının kaybından duyduğu kederle başa çıkmak istedi. Terapisti ona, her defasında ancak rahat ettiği kadarını hissederek yavaş gitmesini tavsiye etti.

Penny, önce bir yetişkin olarak hissettiği endişe için şefkat duymaya odaklanmaya çalıştı. Her an kalbini sıkıverecek korkudan bir yumruğa sahip olmanın ne kadar acı verdiğini fark etmeye başladı. Terapisti ona, kaygının inanılmayacak kadar yaygın bir deneyim olduğunu, milyonlarca insanın her gün mücadele ettiği bir şey olduğunu nazikçe hatırlattı. Zamanla Penny, endişeli olduğu için kendini biraz daha az sert bir şekilde yargılamayı öğrendi ve bunun yerine sürekli ve kontrol edilemez bir korkuya sahip olduğu için kendini teselli etmeye başladı. Kendini hazır hissettiğinde, dikkatini korkusunun kaynağına çevirebildi: Daha küçük bir çocukken annesini ve babasını aynı anda kaybetme deneyimine.

Penny başta esas olarak annesine duyduğu şefkate odaklandı ve bunun bir şekilde daha kolay yönetilebilir olduğunu hissetti. Annesinin, kocası kaybolduğu ilan edildiğinde onun ölü mü, diri mi olduğundan bile emin olmadan yaşadığı dehşet hissini düşündükçe, kalbi adeta ortadan ikiye ayrılmaya başladı. Sonra babası ortadan kaybolduğunda ve annesi çöküntüye uğradığında ne kadar korkmuş ve yalnız hissettiği için kendine şefkat duymaya çalıştı. Başlangıçta uyuşmuş gibiydi, hiçbir şey hissedemiyordu.

Terapisti, faydası olabileceği için bir sonraki seansa genç bir kız olarak bir resmini getirmesini istedi. Fotoğrafta, bordo kadife bir elbise giyen altı yaşındaki bir kız çocuğu yılbaşı hediyelerini açıyordu.

Penny fotoğrafa baktığında, Erin'in kendisine bakan yüzünü gördü. Aynı şey onun başına gelseydi, Erin'in altı yaşında nasıl hissedeceğini hayal etti. Bu yaklaşım savunmalarını yıktı ve inanılmaz bir korku, kafa karışıklığı ve üzüntü yaşayan altı yaşındaki benliğiyle temasa geçtiği güçlü bir an yaşadı.

Penny'nin birkaç hafta boyunca tek yapabildiği, çocukluğunu her düşündüğünde hıçkıra hıçkıra ağlamak oldu. Bir şeyleri düzeltmek, olanları değiştirmek için yapabileceği hiçbir şey yoktu. Kızına bir zarar gelmemesi için yapabileceği hiçbir şey yoktu. Sadece acı, üzüntü, keder, endişe ve korku vardı. Ama şefkat de vardı. Ne zaman olumsuz duyguları tarafından yutulacağını hissetse, o çocuk resmini düşünüyordu. Çocuğun saçını okşadığını, nazik bir ses tonuyla ona iyi olacağını söylediğini hayal ediyordu. Sonunda kaygı geçmese de yoğunluğu azalmaya başladı. Daha katlanılabilir, daha az ezici bir hal aldı.

Bir gün Penny terapi randevusuna çok heyecanlı geldi. "Erin dün evdeydi ve onun telefonda 'Yok artık daha neler!'

dediğini duydum. İçgüdüsel tepkim, neyin ters gittiğini sormaktı. Bunun yerine kendime korkuyu hissetmek için izin verdim. Telefonu kapatır kapatmaz Erin'in üzerine atlamamayı başardım. Bunun yerine, acil bir durum olursa bana söyleyeceğini düşündüm. Beklemek zordu, ama üstesinden gelebilecek kadar güçlü hissettim. Tabii ki en sevdiği dizi karakterinin son bölümde öldürüldüğü ortaya çıktı. Hepsi buydu. Başardım!"

Bu tür hikâyeler aslında oldukça yaygındır. Özellikle terapist gibi destekleyici bir kişi tarafından yardım edildiğinde öz şefkat, yaşamları kökten değiştirme gücüne sahiptir. Bu nedenle birçok klinik psikolog, öz şefkati terapötik yaklaşımlarına açık bir şekilde dahil etmeye başlıyor.

Şefkatli Zihin Eğitimi

Derby Üniversitesi'nde bir klinisyen ve *The Compassionate Mind* kitabının yazarı olan Paul Gilbert, terapötik bir araç olarak öz şefkat konusunda önde gelen düşünürlerden ve araştırmacılardan biridir. Şiddetli utanç ve kendi kendini yargılamadan mustarip insanlara yardım etmek için tasarlanmış "Şefkatli Zihin Eğitimi" (CMT)* adlı grup psikoterapi modeli geliştirmiştir. Yaklaşımı ise danışanların sürekli öz eleştiri yoluyla kendilerine verdikleri zararı anlamalarına yardımcı olurken, aynı eğilimlere karşı şefkat duymalarına da odaklanır. Gilbert, öz eleştirinin, kendini güvende tutmaya yardımcı olmak için tasarlanmış evrimsel temelli bir hayatta kalma mekanizması olduğunu (bkz. İkinci Bölüm) ve bu nedenle yargılanmaması gerektiğini savunur. CMT, insanların bu mekanizmayı anla-

* Compassionate Mind Training. (ed. n.)

masına yardımcı olur ve onlara, kendilerini kınamak yerine nasıl şefkatle kucaklayacaklarını öğretir. Bu süreç bazıları için zor olabilmektedir.

Gilbert'ın hastalarının birçoğunun, ebeveynleri tarafından fiziksel veya duygusal olarak istismara uğrama öyküsü vardır. Bu nedenle başta öz şefkatten korkarlar ve kendilerine karşı nazik olduklarında kendilerini savunmasız hissederler. Bunun nedeni çocukken, bakımlarını üstlenen kişilerin, yani ebeveynlerinin onlara zarar vererek güvenlerine ihanet etmiş olmalarıdır. Böylece aileye duyulan iyi duygular ile korku birbirine karışmış ve öz şefkatin dahil olmasını karmaşık hale getirmiştir. Gilbert, geçmişinde ebeveyn istismarı olan kişilerin, çok korkmamaları veya bunalmamaları için öz şefkat yolunda yavaşça ilerlemeleri gerektiğini savunur. Gilbert'in araştırması, fiziksel veya zihinsel taciz geçmişi olmayanların bile, kendilerine karşı şefkatli olmaktan sıklıkla korktuklarını göstermektedir. Kişisel eksikliklerini gidermenin bir yolu olarak öz eleştiriyi kullanmazlarsa, zayıflayacaklarından ya da reddedileceklerinden endişe ederler. Bu şefkat korkusu, daha sonra kişinin kendine nazik davranması önünde bir engele dönüşür ve kendini yargılamayı, yetersizlik duygularını artırır.

CMT, danışanlarda sıcaklık ve güvenlik duygusu yaratmak için büyük ölçüde öz şefkatli imgeleme uygulamasından yardım alır. Uygulayıcılar, hastalardan ilk olarak ortaya çıkabilecek herhangi bir korkuya karşı koymalarına yardımcı olmak için güvenli bir yeri hayal etmelerini ister. Daha sonra şefkatli ve sevecen bir figürün ideal bir imajını yaratmaları talimatı verilir. Özellikle kendilerine şefkat duymakta zorlanan insanlar için, kendilerinin şefkatli görüntüsü vekil bir yatıştırıcı kaynağı olarak kullanılabilir. Sonunda öz şefkat daha az

korkutucu hale gelir, kusurlu olma ve yetersizlik duygularıyla başa çıkmak için kullanılabilir.

CMT'nin bir akıl sağlığı hastanesindeki tedavi programında yer alan hastalardaki (yoğun utanç ve öz eleştiri nedeniyle tedavi gören kişiler) etkinliğine ilişkin bir çalışmada, hastalar on iki hafta boyunca haftalık iki saatlik CMT seanslarına yönlendirildi. CMT eğitimi depresyon, kendine saldırma, aşağılık duygusu ve utançta önemli azalmalar sağladı. Ayrıca müdahale sonunda hastaların neredeyse tamamı kendini hastaneden taburcu olmaya hazır hissetmişti.

Alıştırma Üç

Şefkatli İmgelemeleri Kullanmak

Bu alıştırma Paul Gilbert'ın *The Compassionate Mind* kitabından uyarlanmıştır.

1. Sessiz bir yerde rahatça oturun. İlk görev, güvenli bir yeri imgelemektir. Bu, hayali veya gerçek bir yer olabilir, kendinizi huzurlu, sakin ve rahat hissettiren herhangi bir yer: bembeyaz kumları olan bir plaj, yakınlarda geyiklerin otladığı bir orman, büyükannenin mutfağı veya çıtır çıtır bir ateşin yandığı şöminenin yanı başı. Burayı gerçekten zihin gözünüzde canlandırmaya çalışın. Hangi renkler var? Ne kadar parlaklar? Hangi sesler veya kokular var? Öz şefkat yolculuğunuz sırasında endişeli veya güvensiz hissederseniz, kendinizi sakinleştirmeye ve yatıştırmaya yardımcı olması için güvenli yerinizin bu görüntüsünü çağırabilirsiniz.

2. Bir sonraki görev, ideal olarak şefkatli ve sevecen bir figürü, bilgeliği, gücü, sıcaklığı ve yargısız kabulü bünyesinde barındıran birini imgelemektir. Bazıları için bu, İsa Mesih veya Buda gibi bilinen bir dini figür olacaktır. Diğerleri için geçmişte tanıdıkları, çok sevecen bir teyze veya öğretmen gibi çok şefkatli biri olacaktır. Bazıları içinse sevilen bir evcil hayvan, tamamen hayali bir varlık, hatta beyaz bir ışık gibi soyut bir imge olabilir. Mümkün olduğu kadar çok duyuyu birleştirerek bu görüntüyü mümkün olduğunca canlı görmeye çalışın.

3. Şu anda bir şekilde acı çekiyorsanız, bu idealize edilmiş şefkat kaynağının sizi teselli etmek için söyleyeceği türden bilgece, şefkatli şeyleri düşünün. Sesi nasıl olurdu? Ses tonunda hangi duygular hissedilirdi? Kendinizi biraz uyuşmuş veya cesareti kırılmış hissediyorsanız, kendinize ideal imgenizin şefkatli mevcudiyetinin tadını çıkarmak ve sadece orada olmak için izin verin.

4. Şimdi şefkatli imgeyi bırakın, birkaç nefes alın ve kendi bedeninizde içinde sessizce kalın; kendi zihninizde ve bedeninizde yarattığınız rahatlık ve hafifliğin tadını çıkarın. Kendiniz için şefkat duymak istediğinizde, bu imgeyi bir sıçrama tahtası olarak kullanabileceğinizi ve nezaketin bir armağan olabileceğini unutmayın.

Öz Şefkatli Farkındalık

Farkındalık ve psikoterapinin entegrasyonunda uzmanlaşmış, Harvard'a bağlı bir klinik psikolog olan Christopher Germer danışanlarının çoğuna öz şefkati öğretmeye çalışır. Chris aynı

zamanda birlikte öz şefkat atölyeleri yürüttüğüm bir arkadaşım ve meslektaşımdır. Danışanlarının, kendileriyle daha şefkatli bir ilişki kurmasına yardımcı olurken, yıllar içinde edindiği bilgileri özetleyen *Öz Şefkatli Farkındalık* adlı harika kitabı yazdı.

Germer, danışanlarının terapileri sırasında genel olarak birkaç farklı öz şefkat pratiği aşamasından geçtiğini gözlemler. Özellikle yoğun bir değersizlik duygusundan mustarip olanlar için başlangıçta ortak olan deneyim "yangın patlaması"dır. Bir yangın oksijenden yoksun bırakıldığında ve içeri aniden temiz hava girdiğinde, genellikle bir patlama meydana gelir (itfaiyeciler tarafından yangın patlaması olarak bilinen süreç). Benzer şekilde, sürekli öz eleştiri yapmaya alışmış insanlar, kendilerine karşı daha nazik, daha yumuşak bir yaklaşım sergilemeye çalıştığında genellikle öfke ve yoğun bir olumsuzluk içinde olur. Sanki benlik algıları yetersiz hissetmeye o kadar yatırım yapmıştır ki bu "değersiz benlik" tehdit edildiğinde hayatta kalmak için savaşır. Elbette yangın patlaması ile başa çıkmanın yolu, deneyimi dikkatli bir şekilde kabul etmek ve böylesine yoğun bir olumsuzluğu deneyimleyen benliğinize karşı şefkat göstermektir.

İlk direnç hafiflediğinde ve bunun ne kadar güçlü bir araç olduğunu fark etmeye başladıklarında danışanlar genellikle öz şefkat uygulaması için büyük bir heves duyarlar. Germer bunu "tutkunluk" aşaması olarak adlandırır. İnsanlar uzun bir süre kendileriyle mücadele ettikten sonra, şefkatli bir şekilde ilişki kurduklarında buldukları barış ve özgürlük duygusuna âşık olurlar. Yeni bir sevgiliden bir öpücük aldıklarında olduğu gibi, bu heyecanı tepeden tırnağa tüm vücutlarında hissederler. Bu aşamada kişi, kendine şefkatin sağladığı iyi duygulara bağlanma eğilimi gösterir ve bu iyi duyguları sürekli yaşamak ister.

Bununla birlikte zaman geçtikçe, öz şefkatin sihirli bir şekilde tüm olumsuz düşünce ve duyguları ortadan kaldırmadığı fark edilince, tutku da genellikle kaybolur. Öz şefkatin acıyı veya olumsuz deneyimleri yok etmediğini, sadece onları nezaketle kucakladığını ve onlara kendi başlarına dönüşmeleri için alan verdiğini unutmayın. İnsanlar öz şefkati olumsuz duygularına direnmenin incelikli bir yolu olarak kullandığında, kötü duygular hem oldukları yerde kalır hem de daha da kötüleşir. Germer, terapi sürecinin bu aşamasını iyiye işaret olarak görür çünkü bu, danışanların motivasyonlarını sorgulamaya başlayabileceği anlamına gelmektedir. Duygusal olarak sağlıklı olmak istedikleri için mi şefkatli davranmaktadırlar, yoksa bunu acılarını yok etmek için mi yapmaktadırlar?

İnsanlar sürecin bu zorlu orta aşamasında uygulamaya bağlı kalabilirlerse, nihayetinde "gerçek kabulün" bilgeliğini keşfederler. Bu aşamada, öz şefkat motivasyonu "tedavi"den "bakım"a dönüşür. Hayatın acı verici olduğu ve hepimizin kusurlu olduğu gerçeği, o zaman hayatta olmanın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir. Mutluluğun, koşulların tam olarak olmasını istediğimiz gibi olmasına ya da tam olarak istediğimiz gibi olmamıza bağlı olmadığı anlaşılır. Aksine mutluluk, kendimizi ve yaşamımızı olduğu gibi sevmekten, neşe ve acının, güç ve zayıflığın, zafer ve başarısızlığın tam insanlık hissiyatı için gerekli olduğunu bilmekten kaynaklanır.

Chris Germer'la geliştirdiğimiz, Öz Şefkatli Farkındalık'la sekiz haftalık bir eğitim programımız var.* Program Kabat-Zinn'in MBSR programına benziyor ve onun için faydalı bir tamamlayıcı olduğunu umuyoruz. Programın ilk gününde ağır-

* *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi*, Dr. Christopher K. Germer - Dr. Kristin Neff, Diyojen Yayınevi, 2019.

lıklı olarak öz şefkat kavramını ve özsaygıdan farkını açıklamaya odaklandık (bkz. Yedinci Bölüm). Sonraki haftalarda çeşitli meditasyonlar, ev ödevleri ve deneyimsel alıştırmalar (bu bölümde ve diğerlerinde bulunanlar dahil) kullanarak zorlayıcı duygularla başa çıkmak için öz şefkatin nasıl kullanılacağı üzerinde durduk. Program, insanların hayatını daha iyi hale getirme açısından oldukça güçlü görünüyor ve umarım yakında MSC'nin terapötik bir müdahale olarak etkinliğini inceleyen araştırma verilerine sahip olacağız. İkimiz de MSC programına katılmanın, insanların duygusal dayanıklılığını ve refahını en üst düzeye çıkarmasına yardımcı olduğuna inanıyoruz.

Alıştırma Dört

Şefkatli Beden Taraması

MBSR gibi farkındalık programlarında yaygın olarak öğretilen bir teknik de "beden taramasıdır." Buradaki fikir, dikkatinizi sistematik olarak başınızın üstünden ayak tabanlarınıza doğru yönlendirmek ve bedeninizdeki tüm fiziksel duyumlara farkındalık getirmektir. Chris Germer'le bu tekniği MSC atölyelerimizde de kullanıyoruz, ancak biz öz şefkat de ekliyoruz. Buradaki fikir, bedeninizi tararken rahatsız edici bir hisle her temas ettiğinizde, çektiğiniz acı için kendinize şefkat göstererek gerilimi aktif olarak yatıştırmaya çalışmanız gerektiğidir. Bedeninizi bu şekilde zihinsel olarak okşayarak ağrılarınızı ve sızılarınızı kayda değer ölçüde hafifletebilirsiniz.

Başlamak için bir yatağa veya yere uzanmak en iyisidir. Sırtüstü yatın, kollarınızı hafifçe açın ve bacak-

larınızı omuz genişliğinde birbirinden ayırın. Yogada buna "ceset pozu" denir ve tüm kaslarınızın tamamen gevşemesini sağlar. Başınızın üstünden başlayın. Saç derinizin nasıl hissettiğine dikkat edin. Kaşıntı mı, karıncalanma mı, sıcaklık mı, yoksa soğukluk mu var? Sonra orada herhangi bir rahatsızlık olup olmadığına dikkat edin. Eğer öyleyse, bu bölgedeki herhangi bir gerilimi gevşetmeye ve yumuşatmaya çalışın, vücudunuzun bu kısmına şefkatle nazik bir ilgi gösterin. "Ah, tatlım, orada çok fazla gerginlik var ama sorun değil, sadece rahatla" gibi yatıştırıcı, rahatlatıcı bir sesle söylenen iç konuşmalar genellikle çok yardımcı olur. Bedeninizin bu bölümüne şefkat verdikten sonra veya en başta herhangi bir rahatsızlık yoksa, bedeninizin bir sonraki bölümüne geçin.

Bedeninizde izleyebileceğiniz birçok yol vardır, ama ben genellikle başımın üstünden yüzüme, başımın arkasına, boynuma, omuzlarıma, sağ koluma (kolumun üst kısmından alt kola ve ele), sol koluma, göğsüme, karnıma, sırtıma, pelvik bölgeme, kalçalarıma, sağ bacağıma (uyluktan dizime, baldırdan ayağa) ve sonra sol bacağıma doğru ilerliyorum. Diğer insanlar ayaklarıyla başlar ve başlarının üstüne doğru ilerler. Bunu yapmanın tek bir doğru yolu yoktur, sadece sizin için doğru olanı hissedersiniz.

Farkındalığınız ile her yeni beden bölümünü tararken orada herhangi bir gerilim olup olmadığını kontrol edin ve kendinize acınız için şefkat gösterin, bilinçli olarak bu bölgeyi yumuşatmaya, gevşetmeye ve rahatlatmaya çalışın. Ben, bedenimin ağrıyan bölgesine benim için yoğun bir şekilde çalıştığı için minnettarlığımı ifade

etmeye çalışırım (koca kafamı tutan boynum mesela!). Bu, kendinize çok somut bir şekilde nazik davranmak için bir fırsattır ve alıştırmayı ne kadar yavaş ve dikkatli yaparsanız, o kadar çok faydasını görürsünüz.

Farkındalığınızı tepeden tırnağa yönlendirmeyi bitirdikten sonra, ne kadar hızlı yaptığınıza bağlı olarak bu, beş dakika ile otuz dakika arasında bir zaman alabilir, dikkatinizi bedeninizdeki tüm çınlayan ve titreşen hislere verin ve kendinize sevgi ve şefkat gösterin. Çoğu insan, bu alıştırmadan sonra kendisini harika bir şekilde rahatlamış ve de canlı hissettiğini bildirmektedir ve bunun masajdan daha ucuz olduğu da bir gerçektir.

Yedinci Bölüm

Özsaygı Oyunundan Çıkmak

Egoyu çok ciddiye almayın. Egoist davranışlarınızı fark ettiğinizde gülümseyin. Hatta bazen kahkaha bile atabilirsiniz. İnsanlık nasıl bu kadar uzun süredir bunun oyununa gelmiş olabilir?

—**Eckhart Tolle**, *Yeni Bir Dünya: Hayatınızın Amacına Uyanacaksınız*

Ruhen sağlıklı insanlar olmak için özsaygıya ihtiyacımız olduğu fikri Batı kültüründe öylesine yaygındır ki onu tehlikeye atacak bir şey yapacağız diye ödümüz patlar. Ne pahasına olursa olsun, kendimiz hakkında olumlu düşünmemiz gerektiği söylenir. Öğretmenler, kendilerini gururlu ve özel hissetmeleri için tüm öğrencilerine yüksek notlar vermeye teşvik edilir. Yüksek özsaygı, gökkuşağının ardındaki büyük ödül ve korunması gereken değerli bir meta olarak tasvir edilir. Yüksek özsaygıya sahip insanların neşeli olma eğiliminde oldukları, çok sayıda arkadaşları olduğu ve yaşamda motive oldukları doğrudur; özsaygısı düşük olan insanlar ise yalnız, endişeli ve depresiftir. Özsaygısı yüksek olanlar iyimserdir, dünyanın bütün nimetlerinin ayaklarının altında olduğunu düşünürler.

Özsaygısı düşük olanlar genellikle sabahları yüzlerini bile yıkamak istemezler. Özsaygının bunlara *neden olduğu* varsayılır. Özsaygının akıl sağlığı yaratma gücüne dair neredeyse dini bir hal almış olan inanç, okullarda, toplum ve ruh sağlığı merkezlerinde özsaygı programları kurulmasını sağlamıştır. 1986'da Kaliforniya eyaleti, Özsaygı ve Kişisel ve Sosyal Sorumluluk üzerine yıllık bütçesi çeyrek milyon dolar olan bir çalışma kolu yarattı. Bunun sebebi, Kaliforniya'daki özsaygıları güçlendirilmiş çocukların zorbalık, suç, erken yaşta hamilelik, uyuşturucu kullanımı ve akademik yetersizlik gibi sorunlarının azalacağı düşüncesiydi. Hatta çocukların özsaygısına yatırım yapmanın uzun vadede vergi gelirlerine yansıyacağı bile tartışıldı, çünkü özsaygısı yüksek olan insanlar, düşük olanlardan daha fazla kazanma eğilimindeydi. Düzinelerce kadın dergisi özsaygının yararlarını anlattı ve nasıl elde edileceği, nasıl gelişeceği veya korunacağı konusunda binlerce kitap yazıldı.

Kral Çıplak

Yüksek özsaygıya olan bu hayranlık büyük ölçüde, konuyla ilgili on beş binden fazla dergi makalesi yayınlamış olan psikologlar tarafından da körüklenmiştir. Ancak yakın zamanlarda psikologlar yüksek özsaygının gerçekten söylendiği gibi her derde deva olup olmadığını sorgulamaya başladılar. Örneğin Kaliforniya'nın özsaygı girişiminin etkinliğine ilişkin raporlar, bunun tam bir başarısızlık olduğunu öne sürdü. Programın umduğu sonuçların neredeyse hiçbirine ulaşılamadı. Elbette bu, çalışma kolunun şu sonuca ulaşmasını engellemedi: "Azalan özsaygı, büyük sosyal sorunların oluşumunda güçlü bir bağımsız değişkendir (koşul, neden, faktör). Bu herkes tara-

fından bilinen bir gerçektir ve bu konuda bizi ikna etmek için özel bir Kaliforniya görev gücü oluşturmaya gerçekten gerek yoktur." Başka bir deyişle "Elde ettiğimiz veriler öyle olmadığını söylese de özsaygının işe yaradığını biliyoruz, bu yüzden en başta apaçık olanı kanıtlamaya çalışmakla uğraşmamalıydık." Mizah yazarı Will Rogers'ın bir zamanlar dediği gibi, "Ben şaka yapmam. Sadece hükümeti izler ve gerçekleri rapor ederim."

Özsaygı literatürüne dair etkili bir incelemede, yüksek özsaygının aslında akademik başarı veya iş performansı ya da liderlik becerilerini geliştirmediği; içki, sigara, madde kullanımı ve erken yaşta cinsellik gibi sorunları engellemediği ortaya konmuştur. Yüksek özsaygı sağlıklı davranışların nedeni olmaktan çok, *sonucu* gibi görünmektedir. Rapor ayrıca zorbaların düşük özsaygısı olduğu için böyle davrandığı varsayımına da meydan okur. Aslında zorbalık yapanların da diğerleri kadar yüksek özsaygısı olabileceği görülmüştür. Başkalarıyla uğraşmak, kendilerini güçlü ve üstün hissetmelerinin en önemli yollarından biridir. Yüksek özsaygıya sahip insanlar ayırımcılık gözetme eğilimindedir, genellikle ait oldukları grupların üyelerini, "dışında kalanlardan" daha çok severler. Buna göre araştırmalar, özsaygısı yüksek insanların, kendilerini sevmeyenler kadar, hatta daha fazla ön yargılı olduğunu göstermektedir. Yüksek özsaygısı olan insanlar da düşük özsaygısı olan insanlar kadar sınavlarda kopya çekmek gibi sosyal yönden istenmeyen davranışlarda bulunurlar.

Ve özsaygısı yüksek insanlar kendilerini aşağılanmış hissettiklerinde, sıklıkla başkalarına saldırırlar. Örneğin bir çalışmada, üniversite öğrencilerine bir zekâ testinde ortalamanın üzerinde performans gösterdikleri söylendi. Özsaygısı yük-

sek olanların, diğer katılımcıları kötü haberi aşağılayarak ve küçümseyerek telafi etme eğiliminde olduğu görüldü. Düşük özsaygısı olanlar ise diğerlerine sempatik görünmek için daha kibar davranıp iltifat ediyordu. Peki siz, işyerinizde yıllık performans değerlendirmeleri dağıtılırken kiminle takılmayı tercih ederdiniz?

Zaten Özsaygı Dediğin Nedir ki?

İlerlemeden önce özsaygıyı nelerin oluşturduğuna daha yakından bakmakta fayda var. Özsaygı temel olarak kıymetimizin değerlendirilmesine, iyi ve değerli insanlar olduğumuza dair bir yargıdır. Batı psikolojisinin kurucu babalarından biri olan William James, özsaygının "önemli alanlarda algılanan yeterliliğin" bir ürünü olduğunu savunur. Bu, özsaygının bizim için kişisel önemi olan şeylerde iyi olduğumuzu düşünmekten kaynaklandığı anlamına gelir. Damada çok usta ve satrançta önüme geleni ezen bir oyuncu olabilirim, ama bu ancak dama veya satrançta iyi olmaya değer veriyorsam kendime olan saygımı etkiler. James'in belirlediği dinamik, özsaygımızı iki ana yolla artırabileceğimizi gösterir.

Bir yaklaşım, iyi olduğumuz şeylere değer vermek ve kötü olduğumuz şeylerin değerini düşürmektir. Basketbolda iyi ve matematikte kötü olan bir genç, matematiğin başkalarına göre olduğuna ve basketbolun gerçekten önemli olduğuna karar verebilir. Elbette bu yaklaşımla ilgili olası sorun, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağladığı için değerli becerileri öğrenmenin önemini hafife almamızdır. Bir çocuk tüm enerjisini profesyonel bir basketbol oyuncusu olmaya adadığında ve matematik öğrenmeyi görmezden geldiğinde, gelecekteki istihdam fırsatlarını sınırlandırmış olur ki bu çok sık gerçekleşen bir senar-

yodur. Başka bir deyişle kısa vadede yüksek özsaygı kazanma arzumuz, uzun vadede gelişimimize zarar verebilir.

Özsaygımızı artırmanın diğer yolu, bizim için önemli olan alanlarda yetkinliğimizi artırmaktır. Örneğin manken gibi görünmeye değer veren bir kadın, istediği kiloya ulaşmak için on beş kilo vermeye çalışabilir. Buradaki sorun, bazen iyileştirmeye çalışmanın ters tepmesidir. Doğal olarak ince bir vücut tipine sahip olmamasına rağmen otuz dört beden kot pantolona sığmaya çalışan kadın, her şeyden önce sonunda kendini aç, sinirli ve mutsuz hissedecektir.

Yirminci yüzyılın başlarında çalışmalarını yazan, tanınmış bir sosyolog olan Charles Horton Cooley, başka bir ortak özsaygı kaynağı belirlemiştir. Kendine değer duygularının "ayna benlikten" kaynaklandığını öne sürer. Yani başkalarının gözünde nasıl göründüğümüze dair algılarımız. Başkalarının bizi olumlu değerlendirdiğine inanırsak, kendimizle ilgili iyi hissederiz. Başkalarının bizi olumsuz yargıladığına inanırsak, kendimizle ilgili kötü düşüncelere kapılırız. Başka bir deyişle özsaygı, yalnızca kendi yargılarımızdan değil, aynı zamanda başkalarının algıladığı yargılardan da kaynaklanır. *Algıladığı* kelimesine dikkatinizi çekerim.

Araştırmalar, özsaygının yakın arkadaşlar ve aileden ziyade, yabancıların yargılarına dair algıladıklarımızdan daha güçlü etkilendiğini göstermektedir. Bunu bir düşünün. Anneniz size ne kadar zeki ya da çekici olduğunu söylediğinde, bu yorumu ne kadar ciddiye alırsınız? "Annem *tabii ki* öyle der, sonuçta o benim annem!" İsimsiz, meçhul "diğer insanların" –sözde daha objektif olan iş arkadaşlarımız, komşular, okuldaki diğer çocuklar vb.– bizim hakkımızda düşündüklerine daha fazla ağırlık verme eğilimindeyizdir. Buradaki sorun, öz değerimizi astığımız ipin inanılmaz derecede ince olmasıdır.

Öncelikle bizi çok iyi tanımayan insanlar hakkımızda kapsamlı yargılarda bulunamayacaksa, neden onların fikirlerinden bu kadar etkileniriz ki? İkincisi, fikirlerinin ne olduğundan nasıl emin olabiliriz?

Üniversitedeyken popüler bir *death rock* kulübüne gitmeden hemen önce gotik saç ve makyaj yapmak için saatler harcardım. Diğer gotiklere havalı görünmek istiyordum. Ancak kendimi her zaman bir "taklitçi" gibi hisseder ve insanların arkamdan gözlerini devirdiğini düşünürdüm. Saçıma başıma o kadar emek vermiş olmama rağmen, rockçı görünüşümün altında zayıf bir özsaygım vardı. Yıllar sonra bazı arkadaşlarım, o zamanlar başkalarının beni çok havalı bulduğunu ve hatta taklit etmeye çalıştığını söyledi. Başka bir deyişle başkalarının algılarına ilişkin algılarım gerçeklerden çok uzaktı. O zamanki fotoğraflarımı inceledikten sonra onların algılarının da gerçekten uzak olduğuna kanaat getirdim. Gotik tarz kesinlikle bana yakışmamıştı.

Bu tür akran baskısına ve güvensizliğe sadece gençlerin düştüğünü düşünürüz. Ancak biz yetişkinler ne sıklıkla "diğer insanların" bizi nasıl gördüğüne dair belirsiz ve doğrulanmamış bir fikir yüzünden kendimizi iyi veya kötü hissederiz? Sadece gerçeklik algımızı ciddi bir biçimde bulanıklaştırmakla kalmaz, başkalarının izlenimlerine olan saplantımızın da kendini kandırma duygusuna dönüşmesine neden olabiliriz.

Ayna Ayna Söyle Bana

Yüksek özsaygıya sahip insanlar, kendilerini düşük özsaygısı olan insanlardan daha sevimli, çekici ve başkalarıyla daha iyi ilişkilere sahip olarak tanımlar. Ancak nesnel gözlemciler daima aynı fikirde değildir. Bir çalışmada, araştırmacılar üniversite öğrencilerinin kişilerarası becerilerini –yeni arkadaşlıklar kurma, konuşma ve başkalarına açılma, çatışmalarla başa çıkma ve duygusal destek sağlama– nasıl değerlendirdiğini incelediler. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, özsaygısı yüksek olan insanlar kendilerinin bu iyi niteliklere fazlasıyla sahip olduklarını bildirdi. Ancak oda arkadaşlarına göre, kişilerarası becerileri ancak (Tanrı korusun!) ortalama sayılabilirdi. Benzer araştırmalar, yüksek özsaygısı olan kişilerin popülerliklerine daha fazla güvendiğini, düşük özsaygıya sahip kişilerin ise diğerlerinin onları pek sevmediğini varsaydığını ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte genellikle yüksek ve düşük özsaygısı olan kişiler, başkaları tarafından eşit olarak sevilir. Özsaygısı düşük olanlar, başkalarının kendilerini ne kadar onayladığını büyük ölçüde hafife alırken, özsaygısı yüksek olanlar başkalarının onayını fazlasıyla abartır. Başka bir deyişle özsaygı, daha iyi bir insan *olmakla* değil, sadece öyle olduğunuzu *düşünmekle* ilişkilidir.

Kocamın büyükbabası Robbie, Zimbabwe'de tarlalarını gestapo gibi işleten varlıklı, beyaz bir çiftçiydi. Robbie de kendisinin çok değerli olduğunu düşünüyor ve diğer herkesin de aynı görüşte olduğunu varsayıyordu. Zimbabwe'ye yaptığımız bir ziyarette siyahi uşağı (ona "efendi" diye hitap eden) bize çay ikram ederken Robbie'nin çiftlik işçileri ve onlarla olan ilişkisi hakkında bir hikâye anlattığını hatırlıyorum. Hikâyesinin sonunda Robbie'nin yüzünde hüzünlü bir ifade belirdi ve "Biliyor musunuz, sanırım beni çok seviyorlar..." dedi. İşçilerinin işlerini kaybetmekten korktukları için ona yaltaklandıkları konusunda kesinlikle hiçbir fikri yoktu ya da en azından bu fikri bastırıyordu. Tek bir dostu olmamasına rağmen (ailesinin çoğunu zalim davranışlarıyla yabancılaştırmıştı), öldüğü güne kadar sevildiğine ve beğenildiğine dair yanılgılarına sarıldı. İlginç bir

ayrıntı da Robbie'nin, Robert Mugabe'nin Zimbabwe'deki tüm beyaz çiftlikleri devraldığını ilan etmesinden birkaç gün sonra aniden ölmesiydi. Belki de Robbie, en belirgin özsaygı kaynağı olmadan yaşamak istemiyordu.

Yüksek özsaygının en azından bir tane somut ve çok mühim bir yararı olduğu doğrudur: Mutluluk. Kendinizi sevdiğinizde, neşeli olmanız kolaydır; kendinizden hoşlanmadığınızda ise depresyona girme eğiliminde olursunuz. Daha sonraları bu ruh halleri hayatımızı daha genel bir şekilde çarpıtmaya başlar. Harika olduğumuzu düşündüğümüzde, hayat harika; aksini düşündüğümüzde ise berbattır. Mutluluk, iyi bir hayat yaşamanın önemli bir etmenidir ve kesinlikle geliştirmeye değerdir. Ancak yüksek özsaygının anlık mutluluğu için ödenen bedel çok yüksek olabilir.

Narkissos* Havuzu

Narsistler son derece yüksek bir özsaygı duygusuna sahiptir ve çoğu zaman da oldukça mutludur. Tabii ki kendi çekicilikleri, yetkinlikleri ve zekâları hakkında şişirilmiş, gerçekçi olmayan fikirleri de vardır ve özel muamele görme hakkına sahip olduklarını düşünürler.

Efsanesi narsisizme adını veren Narkissos, nehir tanrısı Kephissos ile su perisi Liriope'nin oğludur. Bir havuza yansıyan kendi görüntüsüne âşık olur, kendini geri çekemeyecek kadar donup kalır ve sonunda kendi ölümünü hazırlar. Modern psikolojide narsisizm, genelde kişilerin "Özel bir insan olduğumu düşünü-

* Adını narsizme, narkoza, bir çiçek familyasına (nergisgiller) ve bir çiçeğe vermiş olan Narsis (ya da Narkissos), klasik mitolojideki bir kahraman olup öyküsünün kaynağı Antik Yunanistan'daki Elefsis Gizemleri inisiyasyonudur. (ed.n.)

yorum", "Kendime aynada bakmayı severim" ve "Ben yönetiyor olsam dünya harika bir yer olurdu" gibi ifadeler içeren Narsistik Kişilik Envanteri üzerindeki puanlarını inceleyerek ölçülür. Araştırmalar genellikle bu ölçekte yüksek puan alan kişilerin yaşamlarından çok memnun olduklarını bildirdiklerini ortaya koymaktadır. Başrolünü üstlendiği diziyi kim sevmez ki?

Ancak narsistler aslında sosyal bir tuzağa düşerler. Kişisel yüceliklerinin başkaları tarafından takdir edileceğini, onlara arkadaş ve hayranlar kazandıracağını ummalarına rağmen, gerçekte narsistler çevrelerindekileri kendilerinden uzaklaştırırlar. İnsanlar ilk başta narsistlerin özgüvenleriyle havalarından etkilenebilir, ancak nihayetinde aynı özellikler nedeniyle de onlardan soğurlar. Çoğu kişi narsisizm özelliği yüksek olanlardan hoşlanmadığını bildirmekte ve narsistlerin ilişkileri genellikle bir süre sonra dağılmaktadır. Partneriniz bu kadar bencilken, anlaşıldığınızı hissetmek veya ihtiyaçlarınızın karşılanmasını sağlamak zordur.

Birçok insan derinlerde narsistlerin kendilerinden nefret ettiğine ve şişirilmiş benlik imajlarının sadece güvensizlik için bir kılıf olduğuna inanır. Bu fikir Amerikan popüler medyasına da nüfuz etmiştir. Örneğin bir TV yorumcusu, Lindsay Lohan veya Paris Hilton gibi genç yıldızların sorunlarını tartışırken şöyle demişti: "Hayatta isteyebileceğiniz her şeye sahipler, televizyonda da tanınan yüzleri var. Ancak o sırada içlerindeki o ses, 'Yeterince iyi değilsin,' diyor. 'Yeterince iyi değilsin.'" Bu nedenle narsisizmin tedavisinin daha yüksek özsaygı olması gerektiği varsayılır. Araştırmalar bu varsayımın yanlış olduğunu göstermiştir. Bilim insanları, bilinçsiz öz tutumları değerlendirmek için Örtük Çağrışım Testi (IAT)* adı verilen bir yöntem

* Implicit Association Test. (ed. n.)

kullanırlar. Bu bilgisayar tabanlı test, insanların "ben" ve "ben değil" etiketlerini *harika* gibi olumlu sözcüklere karşı *berbat* gibi olumsuz sözcüklerle ne kadar hızlı ilişkilendirdiğini ölçer. "Ben" etiketini olumlu kelimelerle hızlı bir şekilde ilişkilendirirken olumsuz kelimelerle ilişkilendirmede yavaş olan kişilerin yüksek örtük özsaygıya sahip oldukları söylenirken, tersi örüntü düşük örtük özsaygıyı gösterir. Narsistlerin hem örtük hem de açık olarak harika olduklarını düşündükleri ortaya çıkmıştır.

Paris Hilton, "Dünyada benim gibi kimse yok. Bence her on yılda Marilyn Monroe ya da Prenses Diana gibi ikonik bir sarışın var ve şu anda o ikon benim," derken muhtemelen öyle düşünmüyordu, çünkü derinlerde bir yerde kendini güvensiz hissediyordu. Bir narsiste kendini daha çok sevmesini söyleyerek yardım etmeye çalışmak, ancak ateşe yağ atmak kadar etkili olabilir.

Ateş uygun bir metafordur. Narsistler hak ettiklerine inandıkları ilgiyi ve hayranlığı gördükleri sürece dünyanın zirvesinde gibi hissederler. Sorun, üstünlük konumları değişmeye başladığında ortaya çıkar. Kötü eleştirilerle karşı karşıya kalan bir narsist, daima öfke ve meydan okumayla tepki verir.

Araştırmacılar klasik bir çalışmada, egoları tehdit edilen narsistlerin davranışları incelendi. Çalışmada, insanlardan yan odadaki bir araştırma ortağı tarafından (katılımcının hiç tanışmadığı ve gerçekte var olmadığı) sözde okunarak değerlendirilecek önemli bir konu hakkında bir makale yazmaları istendi. Denemelere hayali ortak tarafından iki yazılı yorumdan biri rastgele verildi: "Bu okuduğum en kötü yazılardan biri!" veya "Önerim yok, harika makale!" Bir öğrenme görevi olarak tanımlanan çalışmanın sonraki bölümünde, katılımcılara basit bir problemi çözdükten sonra kendilerinin ve ortaklarının mümkün olduğunca hızlı bir şekilde bir düğmeye bas-

maları gerektiği söylendi. Daha sonra öğrenmelerine yardımcı olmak için yavaş olanın bir patlama sesi duyacağı söylendi. Görev elbette hileliydi. Katılımcılara en hızlı oldukları söylendi ve "yavaş" ortakları (az önce denemesini değerlendirdiğini düşündükleri kişi) için patlamanın gürültü seviyesini ve süresini belirlemeleri istendi. Aşağılayıcı bir geri bildirim alan narsistler, ortaklarının daha önceki hakaretlerine karşılık uzun ve yüksek sesli gürültüler çıkaran kişiler oldu.

Narsistler başkaları tarafından küçük düşürüldüklerinde, misillemeleri hızlı ve öfkeli, hatta şiddetli olabilir. Narsistik öfke, narsist için önemli bir işleve hizmet eder: Olumsuz dikkati benlikten uzaklaştırarak deneyimlenen tüm karanlık duyguları suçlanabilecek başkalarına yöneltir. Bu örüntü, klinisyen Otto Kernberg'in, okullardaki silahlı saldırganların şiddetine neden "kötü huylu narsisizm" olarak atıfta bulunduğunu açıklar. Örneğin Columbine Lisesi silahlı saldırganları Eric Harris ve Dylan Klebold, okuldaki bazı sporcuların nispeten küçük hakaretlerine tepki olarak iğrenç eylemler gerçekleştirmişti. Ama egolarıyla şişirilmiş zihinlerinde sporcular hak ettiklerini alıyordu. Sınıf arkadaşlarına tetiği çekmeden birkaç gün önce Eric ve Dylan gülerek birbirine, "Hak edeceğimiz saygıyı görmek eğlenceli, değil mi?" demişti.

Daha önce bir narsist tanıdıysanız, bu örüntü size çok tanıdık gelecektir. Onların saygı ihtiyacı ve talebi daimidir. Narsistler her zaman bu zor yüksek özsaygı hissine tutunmaya çalıştığı için değerli egoları tehlikeye girdiğinde açığa çıkan gazap gerçekten görülmesi gereken bir şey olabilir.

Arkadaşım Irene bir keresinde bana klasik bir narsistin tüm özelliklerini taşıyan bir kadının hikâyesini anlatmıştı. İlk bakışta Susan'ın narsist olduğunu asla tahmin edemeyeceğinizi söy-

ledi; fazla kiloluydu, çok çalışıyordu ve pek sosyal bir hayatı yoktu. Ama hayatta tek bir tutkusu vardı: muhtaç çocuklara yardım etmek. Yılda en az iki kez üçüncü dünya ülkelerine gönüllü görevlere gidiyordu ve çok etkili bir yardım görevlisiydi.

Ne yazık ki Irene, Susan'ın hayır işlerini üstün hissetmek için kullandığını zor yoldan fark etti. Susan, üçüncü dünya çocuklarının yetersiz beslenme sorunu konusunda "dünyanın önde gelen uzmanlarından biriydi" (en azından kendisine göre) ve kendisini açıkça yardımcı konumunda, ihtiyacı olanları kurtaran parlak zırhlı bir şövalye olmakla özdeşleştiriyordu. Susan'ın hayali, insanlara anlatmaktan da hoşlandığı gibi, yıl boyunca yetersiz beslenen çocuklara hizmet edecek bir gıda bankası açmaktı. Irene, eline beklenmedik bir para geçtiğinde Susan'ın hayalini gerçekleştirebilecek bir konumda olduğunu düşündü. Susan'ı merkezin yöneticisi yaparak Bangladeş'in kırsalında bir gıda bankası oluşturacak, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş kurmaya karar verdi.

Ancak Susan, yardımları için minnettar olmak yerine hemen Irene'e saldırmaya başladı. Arkasından ona kötü sözler söylemeye başladı, önüne çıkan herkese böylesine aptal bir kadınla çalışamayacağıyla ilgili şikâyetler yağdırdı. "Çocukların iyiliği için" gıda bankasının yöneticisi olmaya istekliydi, ancak bunu açıkça beceriksiz birinin gözetimi altında yapmak bir azap olurdu. Sonra Irene'in kişisel karakterine ve dürüstlüğüne saldıran kötü ve asılsız söylentiler yaymaya başladı. Neyse ki bir tanıdığı, gıda bankası açılmadan yaklaşık bir hafta önce Irene'e olanları anlattı ve o da tam zamanında Susan'la olan sözleşmesini feshetmeyi başardı.

Irene suratına bir tokat yemiş gibi hissetti. Ama bir süre sonra Susan'ın davranışının kendisiyle pek ilgisi olmadığını

anlamaya başladı. Susan, dünyayı kurtaran biri olduğu imajını çizmişti, haliyle kendini yardım etmek yerine yardım alan bir konumda bulmak egosunun kaldıramayacağı bir şeydi. Susan, bir melek olarak kendi imajını korumak için Irene'i şeytan olarak göstermek zorunda kalmıştı. Ne yazık ki narsisizm, dünyada iyi işler yapan insanlar arasında sandığınızdan daha yaygındır. Ancak yardımseverliğin ardındaki motivasyon yüksek özsaygı peşinde koşmak olduğunda, muhtaç ve açgözlü ego yardımseverlik gibi güzel eylemlere bile leke sürebilir.

Ayrım Gözetmeyen Övgü

Sorunlar yüksek özsaygı *arayışıyla* ilişkili olsa da yüksek özsaygı kendi başına kötü bir şey değildir. Kendini değerli ve kıymetli hissetmek, değersiz ve önemsiz hissetmekten çok daha iyidir. Sadece yüksek özsaygıya giden hem sağlıklı hem de sağlıksız yollar vardır. Destekleyici bir aileye sahip olmak veya değerli hedeflere ulaşmak için çok çalışmak, yüksek özsaygının sağlıklı kaynaklarıdır. Egonuzu şişirmek ve diğer insanları aşağılamak o kadar da iyi olmaz. Bununla birlikte özsaygının incelendiği araştırmaların çoğu, sağlıklı özsaygıyı diğer daha az üretken biçimlerinden ayırt etmemektedir.

Özsaygının en yaygın olarak kullanılan ölçümü olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği oldukça genel sorular sorar. Örneğin, "Birtakım iyi niteliklerim olduğunu hissediyorum" veya "Kendime karşı olumlu bir tavır içindeyim." Evrenin bir toz bulutu olduğu zamandan beri, en iyi şey olduğunu düşünen narsist de kendini sırf saygıya değer bir insan olduğu için seven mütevazi kişi gibi bu ölçekte oldukça yüksek puan alacaktır. Basitçe söylemek gerekirse, özsaygının kaynağı netleşene dek sağlıklı mı, yoksa sağlıksız mı olduğunu söylemek imkânsızdır.

Özsaygıyı artırmaya yönelik okul temelli programların çoğundaki sorun, sağlıklı ve sağlıksız özsaygı arasında ayrım

yapmamalarıdır. Çocukların özsaygısını artırmak için ayrım gözetmeksizin övgü kullanma eğilimindedirler. O noktaya nasıl veya neden geldiğine değil, yalnızca çocuğun özsaygı düzeyine odaklanırlar. Sonuç olarak birçok çocuk ne yaparsa yapsın, iltifatı ve hayranlığı hak ettiğine inanır.

Jean Twenge, büyüleyici kitabı *Ben Nesli*'nde bu eğilim hakkında yazmıştır. Okula giden çocuklar için özsaygı programlarının mide bulandıracak kadar kadar ego pohpohlama eğiliminde olduğunu belirtir. Çocuklara üç kez gururla, "Ben sevilmeye layığım!" diye tekrar ederlerse özsaygı kapılarının açılacağını söyleyen *The Lovables in the Kingdom of Self-Esteem* * gibi kitaplar verilmektedir. *Be a Winner: A Self-Esteem Coloring and Activity Book*** gibi ağır kitaplar, çocukların ne kadar özel ve önemli olduklarını anlamalarına yardımcı olmaktadır. "Sihirli Çember" oyunu her gün "Ben harikayım" yazan bir rozet takacak olan çocuğu belirlemekte ve sınıf arkadaşları da onun için bir övgü listesi hazırlamaktadır. Özellikle ilkokullar, misyonlarının öğrencilerinin özsaygısını yükseltmek, çocukları daha sonraki yaşamlarında başarı ve mutluluğa hazırlamak olduğunu varsayar. Bu nedenle öğretmenler, özsaygılarına zarar verilir endişesiyle çocuklara eleştirel açıklamalar yapmaktan men edilir.

Bazı okullar "başarısız" anlamına geldiği için "F" notunu kaldırmıştır. Bunun yerine kabul edilemez çalışmalara "E" notu verilir, çünkü "D"yi takip eden (ve belki de "en iyi" gibi olumlu şeyleri çağrıştıran) yargılayıcı olmayan bir harftir. Çocukların özsaygısını yükseltme arzusu, ciddi bir not enflasyonuna yol açmıştır. Bir çalışma, lise öğrencilerinin 1968'deki

* Çevirisi Özsaygı Krallığı'nın Sevilenleri olarak yapılabilir. (ed.n.)

** Yine çevirisi *Kazanan Siz Olun: Öz Güvenli Boyama ve Aktivite Kitabı* olarak yapılabilir. (ed.n.)

yüzde on sekize kıyasla 2004'te yüzde kırk sekizinin A aldığını ortaya çıkarmıştır. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde Amerikalı öğrenciler, neredeyse akademik başarı konusunda her ölçüde diğer ülkelerin öğrencileri tarafından yenilmelerine rağmen, dünyanın en iyi ve en parlak öğrencileri olduğunu düşünmektedir. Adımızı Wobegon Gölü Birleşik Devletleri* olarak da değiştirebiliriz.

Çocukların özsaygılarını artırmaya yapılan vurgu iyi güdülerden gelse ve geçmişteki çocukların özsaygısını düşüren sert eğitim uygulamalarından ayrılsa da ayrım gözetmeyen övgü, çocukların kendilerini net bir şekilde görme kapasitelerini engelleyebilir ve kendi amaçlarına ve potansiyellerine ulaşma yeteneklerini sınırlayabilir.

Her ne pahasına olursa olsun, yüksek özsaygıya yapılan bu vurgu, aynı zamanda artan narsisizm yönünde endişe verici bir eğilime yol açmıştır. Twenge ve meslektaşları, 1987 ile 2006 yılları arasında Narsistik Kişilik Envanteri'ne giren on beş binden fazla üniversite öğrencisinin puanlarını inceledi. Yirmi yıllık dönem süresince, günümüz öğrencilerinin yüzde altmış beşinin narsisizmde önceki nesillere göre daha yüksek puanlar aldığı görüldü. Tesadüf olmayacak şekilde, öğrencilerin ortalama özsaygı düzeylerinin de büyük bir farkla arttığı gözlendi.

Twenge kısa süre önce, önde gelen narsisizm araştırmacısı Keith Campbell ile *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti* adlı bir kitap yazdı. Yazarlar, Amerika'da özsaygıyı artırmaya yapılan vurgunun nasıl gerçek bir kültürel hastalığa yol açtığını şöyle belirtti:

* Kitabın başlarında da bahsi geçen Wobegon Gölü Etkisi'ne gönderme yapılmaktadır. Psikolojide bu terim, kişinin diğerlerinden üstün olduğunu düşünmesi, hata ve zayıflıkları hakkında gerçekçi olamamasını ifade eder. (ed. n.)

Narsisizm salgınını anlamak önemlidir çünkü uzun vadeli sonuçları toplum için yıkıcıdır. Amerikan kültürünün kendine hayran olmaya odaklanması, gerçeklikten kopup görkemli fanteziler diyarına bir kaçışa neden oldu. Elimizde sahte zenginler (sadece faizli ipotekler ve borç yığınlarıyla), sahte güzellikler (plastik cerrahi ve kozmetik işlemlerle), sahte sporcular (performans artırıcı ilaçlarla), sahte ünlüler (televizyon ve YouTube aracılığıyla), sahte dâhi öğrenciler (not enflasyonu ile), sahte bir ulusal ekonomi (on bir trilyon dolarlık devlet borcu ile), çocuklar arasında özel olma gibi sahte duygular (özsaygıya odaklanmış ebeveynlik ve eğitim ile) ve sahte arkadaşlar (sosyal ağ patlaması ile) var. Tüm bu fantezi insanlara kendilerini iyi hissettiriyor olabilir, ancak günün sonunda kazanan gerçeklik olur. Mortgage krizi ve bunun sonucunda ortaya çıkan finansal kriz, şişirilmiş arzuların nihayetinde nasıl yere çakıldığının sadece bir örneğidir.

Öğretmenlerle anne ve babaların, çocuklarının özsaygılarını artırmak için kullandığı övgüler öyle koşulsuzdur ki bazıları övgünün sıkı çalışmaya ve çabaya bağlı olması gerektiğini, böylece çocukların kendilerini *ancak* hak ettiklerinde iyi hissedeceklerini savunur. Yoksa sıradanlık da birinci sınıf işlerle aynı övgüyü alırken insanlar neden daha iyisini yapma zahmetine girsin ki? Burada kurnazca işlenmiş fikir, övgü ve eleştirinin başarıya ve başarısızlığa bağlı olduğunda etkili motive edici güçler olduğu ve kişinin kendini iyi hissetmesinin tek yolunun bu olduğudur. Ancak özsaygıyı, yalnızca başarılı olduğumuzda iyi ve başarısız olduğumuzda kötü hissedecek şekilde koşullu bir şekilde kullanmanın, özsaygıyı hiçbir şey

üzerine kurmamak kadar büyük bir sorun olduğunu gösteren araştırmalar da vardır.

Koşullu Benlik Değeri

"Koşullu benlik değeri," psikologların başarıya veya başarısızlığa, onaylanmaya veya onaylanmamaya bağlı bir özsaygı duygusuna atıfta bulunmak için kullandıkları bir terimdir. Kişisel çekicilik, akran onayı, başkalarıyla rekabet, iş/okul başarısı, aile desteği, erdemli hissetme ve hatta Tanrı'nın sevgisi gibi, birkaç ortak koşullu benlik değer alanı tanımlanmıştır. İnsanlar, özsaygılarının bu farklı alanlardaki olumlu değerlendirmelere bağlı olma derecesine göre farklılık gösterir. Bazı insanlar kişisel çekicilik gibi tek konuya odaklanırken, bazıları her şeyde iyi olmaya çalışır. Araştırmalar, genel benlik değer duygunuz belirli yaşam alanlarındaki başarıya bağlıysa, bu alanlarda başarısız olduğunuzda genel olarak daha mutsuz hissettiğinizi göstermektedir.

Koşullu bir özsaygıya sahip olmak, lunaparktaki bir hız trenindeki yolculuğa benzer; ruh haliniz bir an göklerdeyken sonraki an yere çakılma tehlikesiyle iki uçta sallanır. Diyelim ki benlik değer duygunuzu pazarlama işinizdeki başarınızdan elde ediyorsunuz. Ayın satış elemanı seçildiğinizde bir kral gibi hissedersiniz, ancak aylık satış rakamlarınız yalnızca ortalama olduğunda kendinizi bir zavallı olarak görmeye başlarsınız. Ya da belki de özsaygınızı başkaları tarafından sevilmek üzerine kurma eğilimindesiniz. Güzel bir iltifat aldığınızda keyiflenir ama biri sizi görmezden geldiğinde ya da daha da kötüsü, sizi eleştirdiğinde tuzla buz olursunuz.

Bir keresinde, aynı anda hem övüldüğüm hem de yıkıcı bir şekilde eleştirildiğim bir deneyim yaşadım. Rupert ile bir bini-

cilik merkezini ziyaret ediyorduk ve ahırı işleten, uzun yıllardır ata binen yaşlı İspanyol eğitmen, Akdenizlilere özgü koyu tenli görünümümden etkilenmiş gibiydi. Samimi olmak arzusuyla bana çok iyi olduğunu düşündüğü bir iltifatta bulundu: "Çoook güzelsin. Sakın bığıklarını kesme."

Gülsem mi, vursam mı, utanarak başımı mı eğsem, teşekkür mü etsem, bilemedim. (İlk ve son seçeneği seçtim ama diğer ikisini ciddi olarak değerlendirdim!) O sırada Rupert ise bir şey söyleyemeyecek kadar gülmekle meşguldü.

İroniktir ki özsaygıları konusunda önemli bir rol oynayan alanlarda üstün olan insanlar, hayal kırıklıklarına karşı en savunmasız olanlardır. Sürekli pekiyi alan bir öğrenci bir sınavda pekiyiden düşük bir not alırsa ezilmiş hisseder, oysa ortalamanın altındaki öğrenci geçer not alsa dünyalar onun olmuş gibi sevinir. Ne kadar yükseğe çıkılırsa, düşüş de o kadar büyük olacaktır.

Ve koşullu özsaygı, sarsılması zor bir bağımlılığa neden olur. İlk baştaki özsaygı patlaması çok iyi hissettirdiği için bu iltifatları almaya veya bu yarışmaları kazanmaya devam etmek isteriz. Sürekli ulaştığımız o zirvenin peşinden gider, ancak uyuşturucu veya alkolde olduğu gibi, bir süre sonra ona bir tolerans geliştiririz. Bu yüzden tatmin hissini elde etmek giderek daha fazla zaman alır. Psikologlar bu sürece "hedonik koşu bandı" (hedonik, zevk arayışı anlamına gelir) adını verirler ve mutluluk arayışını, koşu bandının üstündeki hiç yol alamadığı halde sürekli olarak daha fazla çalışması gereken birine benzetirler.

Özsaygınıza yatırım yaptığınız alanlarda cesaretinizi sürekli olarak kanıtlamaya çalışmak da geri tepebilir. O maratonu kazanmak istemenizin ana nedeni kendinizi iyi hissetmek-

se, kendi içinde koşma sevginize ne olur? Bunu zevk aldığınız için yapmak yerine, özsaygı ödülünü almak için yapmaya başlarsınız. Bu, yarışları kazanamamaya başlarsanız pes etme ihtimalinizin daha yüksek olduğu anlamına gelir. Alevli bir çemberden, sadece balık ziyafeti için atlayan bir yunus gibi. Ama ödül verilmezse, o çok yatırım yaptığınız özsaygı desteğini alamazsanız, yunus zıplamaz.

Jeanie akustik piyanoyu severdi ve daha dört yaşındayken çalmayı öğrenmişti. Piyano, hayatındaki en büyük neşe kaynağıydı, onu güvenle dinginlik ve güzellik dolu bir yere taşıyordu. Ancak ergenlik döneminde annesi onu piyano yarışmalarına sokmaya başladı. Artık konu müzikle ilgili olmamaya başlamıştı. Gelişmekte olan kimliği "iyi" bir piyanist olmaya kendini o kadar kaptırmıştı ki bir yarışmada birinci, ikinci veya üçüncü olması (hem Jeanie hem de annesi için) çok önemliydi. Eğer hiç derecesi yoksa, kendini tamamen değersiz hissediyordu. Jeanie ne kadar iyi çalmaya çalışırsa o kadar kötü performans gösteriyordu çünkü müziğin kendisinden çok rekabete odaklanıyordu. Üniversiteye girdiğinde Jeanie piyanoyu tamamen bıraktı. Artık bu hobi onun için eğlenceli olmaktan çıkmıştı. Sanatçılar ve sporcular genellikle bu tür hikâyeler anlatırlar. Özsaygımızı tamamen performansımıza indirgediğimizde, hayattaki en büyük sevinçlerimiz çok zor bir iş gibi görünmeye başlayabilir, zevkimiz acıya dönüşebilir.

Bölge Haritasını Karıştırmak

Kendini yansıtma kapasitesine, bir benlik kavramı oluşturma yeteneğine sahip insanlar olarak kendimizle ilgili düşünce ve değerlendirmelerimiz, gerçekte kim olduğumuzla kolayca ka-

rışabilir. Bu, Cezanne'in natürmortundaki bir kâse meyveyi aslıyla bir görmek; boyayı ve tuvali natürmortun temsil ettiği gerçek elmalar, armutlar ve portakallarla karıştırmak ve onları yiyemeyeceğimizi anladığımızda hayal kırıklığına uğramak gibidir. Benlik kavramımız elbette gerçek benliğimiz değildir. Bu sadece bir temsildir; alışılmış düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın bazen doğru ama sıkça çılgınca yanlış olan bir tasviridir. Üzücü olan şey ise, benlik kavramımızı özetleyen geniş fırça darbelerinin, gerçek benliğimizin karmaşıklığını, inceliğini ve muhteşemliğini yansıtmakta çok zayıf kalmasıdır.

Yine de zihinsel otoportremizle o kadar güçlü bir şekilde özdeşleşiriz ki kendimizin olumsuz değil de olumlu bir resmini yapmak, bir ölüm kalım meselesi gibi hissettirebilir. Kendime ait oluşturduğum görüntü mükemmel ve çekici ise, bilinçdışı süreç şöyle olacaktır: Mükemmelim ve çekiciyim, öyleyse diğerleri de beni reddetmek yerine kabul edecektir. Ancak oluşturduğum imaj kusurlu veya hoş değilse, o zaman değersizimdir ve terk edilmeye mahkûmumdur. Bu konulardaki düşüncemiz inanılmaz derecede siyah ve beyaz olma eğilimindedir; ya hepimiz iyiyizdir (oh, bir rahat nefes alabiliriz) ya da hepimiz kötüyüzdür (yenilgiyi kabul etsek iyi olur). Bu nedenle kim olduğumuza dair zihinsel temsilimize yönelik herhangi bir tehdidi gerçek, içten gelen bir tehdit olarak hisseder ve hayatını savunan bir asker kadar güçlü bir şekilde yanıt veririz.

Özsaygıya, bizi kurtaracak ya da en azından kurtarıp o çok arzuladığımız olumlu benlik algısını destekleyecek şişme bir bot gibi tutunuruz, ancak bu botun bir delikten hızla hava kaçırdığını görürüz. Gerçek şudur ki bazen iyi, bazen de kötü

nitelikler sergileriz. Bazen yararlı, üretken, bazen de zararlı, uyumsuz şekillerde hareket ederiz. Ancak bizler, bu nitelikler veya davranışlar üzerinden *tanımlamamayız*. Bizler isim değil, bir fiil; sabit bir "şey"den ziyade bir sürecizdir. Eylemlerimiz, değişken varlıklar olarak zamana, duruma, ruh haline, ortama göre değişir. Ancak çoğu zaman bunu unutur ve yüksek bir özsaygı –ulaşılması zor kutsal kâse– arayışına girer, kendimizi içine tıkıştırmak için üzerinde "iyi" yazan kalıcı bir kutu bulmaya çalışırız.

Doyumsuz özsaygı tanrısı karşısında, net bir Polaroid ânı için hayatımızın daimî muhteşemliğini ve gizemini feda ederdururuz. Neşe ve acı, sevgi ve öfke, tutku, zaferler ve trajedi deneyimlerimizin zenginliği ve karmaşıklığından zevk almak yerine, yaşanmış deneyimimizi son derece basit benlik değeri değerlendirmeleriyle ele almaya ve özetlemeye çalışırız. Ancak bu yargılar, gerçekte sadece düşüncelerdir ve çoğu zaman doğru bile değildirler. Kendimizi üstün görme ihtiyacı, karşılıklı bağlılıktan ziyade, diğerlerinden ayrıldığımız noktaların altını çizmemize ve bu da yalnızlık, soyutlanma ve güvensizlik duygularına yol açar. Bu noktada şu soruyu sormak gerekir: Buna değer mi?

Özsaygıya Karşı Öz Şefkat

Benlik değerimizi yargılar ve değerlendirmelerle tanımlamaya çalışmayı bırakıp kendimize karşı olumlu duygularımızın tamamen farklı bir kaynaktan geldiğini düşünsek nasıl olur? Ya bu duygular aklımızdan değil de kalbimizden geliyorsa?

Öz şefkat, kim olduğumuzun değerini veya özünü yakalamaya ve tanımlamaya çalışmaz. Bir düşünce ya da bir etiket, bir yargı ya da bir değerlendirme değildir. Bunun yerine öz

şefkat, kim olduğumuz gizemiyle ilişki kurmanın bir yoldur. Öz imajımızı daima makbul olacak şekilde yönetmek yerine, öz şefkat, tüm insanların hem güçlü hem de zayıf yönleri olduğu gerçeğini onurlandırır. İyi ya da kötü olma düşüncelerinde kaybolmak yerine, sürekli değiştiğimizin ve kalıcılıktan uzak olduğumuzu idrak ederek şimdiki an deneyimimizin farkına varırız. Başarılarımız ve başarısızlıklarımız gelir ve gider; onlar bizi ne tanımlar ne de değerimizi belirler. Onlar sadece canlı olma sürecinin bir parçasıdır. Aklımız bizi aksine ikna etmeye çalışabilir, ancak *kalplerimiz* gerçek değerimizin, hisseden ve algılayan bilinçli bir varlık olmanın temel deneyiminde yattığını bilir.

Özsaygının aksine öz şefkatin yol açtığı iyi duygular, özel ve ortalamanın üzerinde olmaya veya ideal hedeflere ulaşmaya bağlı değildir. Bunun yerine iyi duygular, kendimizle –kırılgan ve kusurlu ama muhteşem olan– ilgilenmekten gelir. Sonu gelmeyecek bir kıyaslama oyununda kendimizi diğer insanlarla karşılaştırmak yerine, başkalarıyla paylaştıklarımızı kucaklar ve bu süreçte daha bağlı ve bütün hissederiz. Öz şefkatin yol açtığı iyi duygular, her şeyi berbat ettiğimizde ya da işler ters gittiğinde kaybolmaz. Aslında öz şefkat tam da özsaygının bizi hayal kırıklığına uğrattığı yerde devreye girer; başarısız olduğumuzda ya da yetersiz hissettiğimizde. Özsaygının kararsız hayali bizi terk ettiğinde, her şeyi kapsayan öz şefkatin kucaklaması orada, sabırla bekler.

Elbette, siz şüpheciler araştırmaları merak ediyor olabilirsiniz. Sonuç olarak bilime göre öz şefkat, yüksek özsaygı ile aynı avantajları sunuyor gibi görünür ve hiçbir belirgin dezavantajı yoktur. Bilinmesi gereken ilk şey öz şefkat ve özsaygının birlikte ilerleme eğiliminde olduğudur. Öz şefkatliyseniz, kendini sürekli eleştirenlerden daha yüksek bir özsaygıya sa-

hipsinizdir. Ayrıca yüksek özsaygı gibi, öz şefkat de önemli ölçüde daha az kaygı ve depresyonun yanı sıra daha fazla mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygularla ilişkilidir. Bununla birlikte öz şefkat, işler ters gittiğinde veya egolarımız tehdit edildiğinde, özsaygıya kıyasla çok açık avantajlar sunar.

Meslektaşlarımla yürüttüğümüz bir çalışmada, lisans öğrencilerinden öz şefkat ve öz değer ölçeklerini doldurmaları istendi. Ardından zor kısım geldi. Kendilerinden "mülakat becerilerini test etmek" için sahte bir iş görüşmesine katılmaları istendi. Pek çok lisans öğrencisi, özellikle yakında gerçek iş başvurusunda bulunacakları da göz önüne alındığında, görüşme süreci konusunda gergindi. Deneyin bir parçası olarak öğrencilerden o korkunç ama kaçınılmaz mülakat sorusuna bir cevap yazmaları istendi: "Lütfen en büyük zayıflığınızı tanımlayın." Daha sonra ne kadar endişeli hissettiklerini bildirmeleri gerekiyordu.

Katılımcıların ne kadar kaygı hissettiklerini öngören özsaygı düzeyleri değil, öz şefkat düzeyleri oldu. Başka bir deyişle öz şefkatli öğrenciler, öz şefkati olmayanlara göre daha sıkılgan ve gergin hissettiğini bildirdi, çünkü muhtemelen zayıf noktalarını kabul ederken ve bu konuda konuşurken kendilerini kötü hissetmiyorlardı. Yüksek özsaygısı olan öğrenciler, tam tersine, en düşük özsaygıya sahip öğrenciler kadar endişeliydi ve başarısızlıklarını tartışmanın zorluğuyla dengeleri bozuldu. İlginç bir şekilde öz şefkatli öğrenciler zayıflıkları hakkında yazarken "ben" gibi birinci tekil şahıs zamirleri yerine, "biz" gibi birinci çoğul şahıs zamirlerini daha çok kullandılar. Ayrıca arkadaşlara, aileye ve diğer insanlara daha sık atıfta bulundular. Bu, öz şefkatin doğasında bulunan birbirine bağlı olma duygusunun, kaygıya karşı koruma yeteneğinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Başka bir çalışmada, insanlara kendilerini utanç verici bir durumda hayal etmeleri söylendi; yer aldığınız bir spor takımında büyük bir oyunu mahvetmek veya bir tiyatro oyununda oynarken repliği unutmak gibi. Katılımcılar başlarına böyle bir şey gelse ne hissederdi? Öz şefkatli katılımcıların kendilerini aşağılanmış veya yetersiz hissetmelerinin veya bunu fazla kişisel algılamalarının olasılığının daha az olduğu görüldü. Bunun yerine, "Herkes arada bir saçmalar" ve "Uzun vadede, gerçekten önemli değil" gibi düşüncelerle adım adım ilerleyeceklerini söylediler. Bununla birlikte, yüksek özsaygıya sahip olmak çok az fark yarattı. Hem yüksek hem de düşük özsaygısı olanların, eşit derecede "Eziğin tekiyim" ya da "Ölmek isterdim" benzeri düşünceleri vardı. Bir kez daha işler zora girdiğinde yüksek özsaygısı olanlar eli boş dönmüş oldu.

Farklı bir çalışmada ise katılımcılardan kendilerini tanıtacakları bir video çekmeleri istendi. Daha sonra birinin bu görüntüleri izleyeceği ve ne kadar sıcak, arkadaş canlısı, zeki, sevimli ve olgun göründükleri konusunda geri bildirimde bulunacağı söylendi (geri bildirim elbette sahteydi). Katılımcıların yarısı olumlu, kalanı nötr geri bildirim aldı. Öz şefkatli insanlar geri bildirimin olumlu ya da nötr olmasına bakmaksızın nispeten telaşsızdı ve her iki şekilde de geri bildirimin kendi kişiliklerinden kaynaklandığı söylemekte çekinceleri yoktu. Bununla birlikte, yüksek düzeyde özsaygısı olan insanlar, tarafsız geri bildirim aldıklarında (Ne, ben sadece ortalama mıyım?) üzülme eğilimindeydi. Ayrıca tarafsız geri bildirimin kendi kişiliklerinden kaynaklandığını inkâr etme olasılıkları daha yüksekti (Kesinlikle videomu izleyen kişi aptal olduğu içindir!). Bu, öz şefkatli insanların başkalarından aldığı övgü derecesine bakmaksızın kim olduklarını daha iyi kabul edebildiklerini göstermektedir. Öte yandan özsaygı yalnızca geri

bildirimler iyi olduğunda gelişir ve kendisiyle ilgili hoş olmayan gerçeklerle yüzleşme olasılığı olduğunda, kaçamak ve ters tepen taktiklere yol açabilir.

Son zamanlarda meslektaşım Roos Vonk'la birlikte, hayatın çeşitli kesimlerinden üç binden fazla insan üzerinde öz şefkat ve özsaygının faydalarını araştırarak bu konuyu inceleyen en büyük çalışmaya imza attık. Öncelikle kendimize karşı deneyimlenen olumlu duyguların ne kadar istikrarlı olduğunu inceledik. Bu duygular bir yoyo gibi inip çıkma eğiliminde miydi, yoksa nispeten sabit miydi? Özsaygının, işler istendiği gibi gitmediğinde azalma eğiliminde olduğundan, özsaygının sabit olmayan benlik değerini bilme duygularıyla ilişkili olacağını varsaydık. Öte yandan hem iyi hem de kötü zamanlarda kişi kendisine şefkat gösterilebileceğinden, öz şefkatle ilişkili özsaygı duygularının zaman içinde daha sabit kalmasını bekledik.

Bu fikri test etmek için katılımcılardan o sırada, örneğin, "Şu anda başkalarından daha aşağıda hissediyorum" veya "Kendimi iyi hissediyorum" gibi kendilerine karşı nasıl hissettiklerini bildirmelerini istedik ve sekiz aylık bir süre boyunca bunu on iki farklı kez tekrarladık.

Daha sonra genel öz şefkat ya da özsaygı düzeylerinin, bu dönem boyunca benlik değerindeki istikrarı öngörme derecesini hesapladık. Beklendiği gibi, öz şefkat, özsaygıdan daha istikrarlı ve daha süreklilik arz eden benlik değeriyle ilişkili duygularla açık bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Ayrıca öz şefkatin sosyal onay, başarılı bir şekilde rekabet etme veya çekici hissetme gibi belirli sonuçlara bağlılığı özsaygıdan daha azdı. Özsaygı duygumuz, belirli idealleri elde etmeye bağlı olmaktan ziyade, özünde saygıya değer bir insan olmaktan kaynaklandığında, benlik değeri duygumuz o kadar kolay sarsılmaz.

Ayrıca özsaygı ile karşılaştırıldığında, öz şefkatin sosyal karşılaştırma ve algılanan kişisel hakaretler konusunda misilleme ihtiyacıyla ilişkisinin daha düşük olduğunu tespit ettik. Aynı zamanda öz şefkatin, koşulsuz doğruyu söyleyen içsel ses olan "bilişsel kapalılık ihtiyacı" ile bağlantısı daha azdı. Benlik değerini üstün ve yanılmaz hissetmeye harcayan insanlar, statüleri tehdit edildiğinde sinirlenir ve savunmaya geçer. Ancak kusurlarını şefkatle kabul eden insanlar, egolarını korumak için artık bu tür sağlıksız davranışlarda bulunmaya ihtiyaç duymaz. Aslında araştırmanın çarpıcı bir bulgusu, yüksek özsaygısı olan kişilerin, düşük özsaygıya sahip olanlara göre çok daha narsist olmalarıydı. Buna karşılık, öz şefkatin narsisizmle pek ilgisi yoktu (Olumsuz bir bağlantı olmamasının nedeni, öz şefkati olmayan kişilerin de narsist olma eğiliminde olmamasıdır).

Alıştırma Bir

Oyunbazı Tanımlamak

A. Özsaygınızda önemli bir rolü olan –kendiniz hakkında iyi ya da kötü hissetmenize neden olan (iş performansı, ebeveynlik rolü, kilo vb.)– on şeyi yazın.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

B. Her bir maddeyle ilgili olarak kendinize aşağıdaki soruları sorun ve cevaplarınızın olaylar hakkındaki düşüncelerinizi değiştirip değiştirmediğini düşünün. Özsaygının oyunbaz tarafının sizi yoldan çıkardığı yönler var mı?

1. S1. Başkalarından daha iyi hissetmek mi, yoksa onlara bağlı hissetmek mi istiyorum?
2. S2. Değerim özel olmaktan mı, yoksa insan olmaktan mı geliyor?
3. S3. Mükemmel olmak mı, yoksa sağlıklı olmak mı istiyorum?

Egodan Kurtulmak

Tamamen kaybolmasa da egonun öz şefkatle birlikte, ön plandan arka plana doğru hareket ettiği söylenebilir. Kendinizi başkalarının aksine, açıkça tanımlanmış sınırları olan izole bir birey olarak değerlendirmek yerine, kendinizi daha büyük, birbirine bağlı bir bütünün parçası olarak görürsünüz. Bu "benlik" yaratan birçok etkileşim koşulundan bağımsız olarak yargılanabilecek, "ayrı bir benlik" olduğu fikri bir yanılsamadır. Özsaygı meselesi ancak "farklı varlıklar" olduğumuza inanma tuzağına düştüğümüzde devreye girer. Elbette

kendimizi iyi hissetmekten kaynaklanan mutluluğu yaşamak isteriz, bunu herkes ister. Üstelik bu mutluluk bizim doğuştan hakkımızdır. Ancak mutluluk –gerçek, kalıcı mutluluk– en iyi şekilde hayatın akışıyla meşgul olduğumuzda, her şeyden ayrı değil, onunla bağlantılı olduğumuzda deneyimlenebilir.

Deneyimlerimizi esas olarak ego aracılığıyla filtrelediğimizde, sürekli olarak yüksek özsaygıyı geliştirmeye veya korumaya çalıştığımızda, aslında en çok istediğimiz şeyi reddediyor oluruz. Küçük benliklerimizden çok daha büyük, sınırsız, ölçülemez, özgür bir şeyin ayrılmaz bir parçası olarak olduğumuz gibi kabul edilmek.

Sekizinci Bölüm

Motivasyon ve Kişisel Gelişim

Kendimi olduğum gibi kabul ettiğimde değişebileceğim gerçeği tuhaf bir ikilemdir.
— **Carl Rogers**, *Kişi Olmaya Dair*

İki haydut barda oturuyormuş; "Bu aralar Billy the Kid'i gördün mü?" diye sormuş biri.

"Evet. Geçen gün onunla öğle yemeği yedim."

"Ooo?"

"Evet, atımla köprüden kasabaya gidiyordum ve Billy karşımdaydı, elindeki silahı bana doğrultmuştu. 'Atından in,' dedi. Ne yapabilirdim? Silah ondaydı, ben de attan indim. Bir at kakası yığınını işaret etti. 'At kakasını görüyor musun? Ye onu.'

"Ne yapabilirdim? Silah ondaydı. Boku yedim. Sonra Billy güldü; o kadar çok güldü ki silahı düştü. Silahı ben aldım. 'Merhaba Billy,' dedim. 'Artık silah bende. At kakasını görüyor musun? Ye onu.'

"Ne yapabilirdi ki? Silah bendeydi. Boku yedi. Dediğim gibi, geçen gün birlikte öğle yemeği yedik."

Bu (kuşkusuz biraz da gereksiz olan) şaka, hoş olmayan bir şey yapması için birinin kafasına silah dayamamız ge-

rektiğine dair yaygın inancı vurgular, özellikle de o kişi biz olduğumuzda.

İnsanların kendilerine karşı daha şefkatli olmamalarının en büyük nedeni tembellik ve rahatına düşkünlük korkusudur. "Dayak cennetten çıkmadır," deyişi, tembelliğin ancak sert bir şekilde cezalandırılabileceği inancını ortaya koyar. Fiziksel ceza bugün ailelerle okullarda daha az yaygın olabilir, ancak kendi kendimizi kamçılamanın (yalnızca zihinsel olsa bile) hem yararlı hem de etkili olduğuna inanarak hâlâ bu yaklaşıma bağlı kaldığımız da bir gerçektir. Bu klasik ödül ve ceza yaklaşımıdır; kendini yargılama ceza ve özsaygı da ödüldür. İstemediğin halde yapman gerekeni yaparsan, öz eleştiri ile ezilmekten kurtulabilir ve kendini daha iyi hissedebilirsin.

Buna gerçekten inanan Holly adında bir lisans öğrencim vardı. Olmak istediği kişi olabilmesi ve kendini hizada tutmak için kendine karşı sert olması gerektiğine ikna olmuştu. İnanılmaz derecede yüksek beklentileri olan Teksaslı, muhafazakâr bir ailede dünyaya gelmişti ve sadece üniversiteden mezun olmanın yeterli olmadığını hissediyordu; işletme yüksek lisansı yapması gerekiyordu. Ailesindeki kimse liseden sonra eğitim almamıştı: tüm umutları ve hayalleri kızlarının başarısına bağlıydı. Holly'nin kendisi üzerindeki bu yoğun baskıya dayanmasının yolu, sürekli öz eleştiriden geçiyordu. Bir sınavdan beklenenden daha kötü bir not alırsa, sert bir şekilde konuşarak kendisini hırpalardı: "Çok aptal ve zavallısın. Böyle saçmalamaya devam edersen asla yüksek lisansa kabul edilmeyeceksin," gibi. Bu kadar çok çalışmasının karşılığı olarak elde edeceği ödül gururdu.

Holly ailesinin onunla gurur duymasını istiyordu ve o da kendisiyle gurur duymak istiyordu. Hedeflerine ancak acımasız bir öz eleştiriyle teşvik edildiğinde ulaşabileceğini düşünüyordu.

Bu tip düşünce tarzı son derece yaygındır, ancak doğru mudur?

Moral Bozucu Kırbaç

İlk olarak öz eleştiriden kaynaklanan zihin durumunu bir düşünün. "Çok tembelsin, hiçbir işe yaramazsın, senden nefret ediyorum" gibi düşünceler sizi nasıl bir ruh haline sokar? Enerjik, ilham veren, dünyayı ele geçirmeye hazır bir hale gelir misiniz? Haydi, şampiyon, git ve al.

Başkalarını, örneğin çocukları motive etmeyi düşündüğümüzde bunu görmek daha da kolaydır. Diyelim ki on yaşındaki kızınız eve geldiğinde bir sınavdan kötü not almış olsun. Bir dahaki sefere daha iyisini yapabilmesi için onu daha iyi çalışma alışkanlıkları edinmeye teşvik etmenin en iyi yolu nedir? Onu şiddetle eleştirir miydiniz? İşe yaramaz olduğunu söyleyip onu akşam yemeği yemeden odasına mı gönderirdiniz? Tabii ki hayır. Bu tür sert eleştiriler onu duygusal olarak o kadar yıkardı ki yeniden çalışmaya dönmek için çok az enerjisi kalırdı. Ne yazık ki bazı ebeveynler bu yaklaşımı benimsemektedir, ancak bu uygun tepki olmaktan çok uzaktır. Daha etkili olansa, ona böyle şeylerin olabileceğine, hâlâ sevildiğine dair güvence vermek ve sıkı ama şefkatli bir şekilde yeni bir çalışma rutinini teşvik etmek, daha iyisini yapabileceğine emin olmasını sağlamaktır.

Olumlu, güven verici mesajların, kişinin çok çalışması ve en yüksek potansiyeline ulaşması için en elverişli zihin durumunu yarattığını hepimiz biliriz. Elimizden gelenin en iyisini yapmak için sakin, güvende ve kendinden emin hissetmeye

ihtiyacımız vardır. Bu yüzden sevdiklerimizi motive etmeye çalıştığımızda, onlara inandığımızı, sonsuz sadakatimiz, sevgimiz ve desteğimizle arkalarında olduğumuzu göstermek için elimizden geleni yaparız. Ancak bazı garip nedenlerden dolayı sıra kendimize geldiğinde tam tersi bir yaklaşımı uygularız.

Motivasyon üzerinde çalışan araştırmacılar, özgüvenin hedeflerimize ulaşma yeteneğimiz üzerinde çarpıcı bir etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Düzinelerce araştırma, kendi yeteneklerimize olan inançlarımızın –araştırmacı psikolog Albert Bandura'nın "öz yeterlik" inançları olarak adlandırdığı– hayallerimizi gerçekleştirme yeteneğimizle doğrudan ilişkili olduğunu doğrulamıştır.

Bu noktada bir güreş sezonu boyunca iki yüzden fazla lise güreşçisinin izlendiği bir çalışma örnek olarak verilebilir. Güreşte önceki başarılarından bağımsız olarak daha güçlü öz yeterlik inancına sahip öğrencilerin, kendilerinden şüphe duyanlara göre daha fazla maç kazandığı; bunun, özellikle maçın berabere bittiği, baskının yüksek olduğu uzatma durumlarında belirgin olduğu görülmüştür. Uzatmalı güreş maçları ilk puanı alan güreşçinin kazanmasıyla sonuçlanır. Bu uzatma dakikaları zordur çünkü her iki güreşçi de yorgundur ve beraberlikle sonuçlanması fiziksel becerilerin eşit bir şekilde eşleştiğini göstermektedir. Bu gibi durumlarda bir galibiyeti öngören tek faktör, güreşçinin kendi yeteneğine olan zihinsel inancıdır.

Öz yeterlik inançlarını zayıflatma eğiliminde olduğundan, öz eleştiri elimizden gelenin en iyisini yapma yeteneğimize yardımcı olmaktan çok zarar verebilir. Kendimizi sürekli olarak aşağı çekerek sonunda kendimize olan inancımızı kaybetmeye, elimizden geldiğince ilerleyememeye başlarız. Öz

eleştiri de depresyonla güçlü bir şekilde ilişkilidir ve depresif bir zihniyet "itici güç" tutumuna tam olarak elverişli değildir.

Elbette öz eleştirinin motive etme konusunda biraz da olsa etkisi vardır, aksi halde pek çok insan bunu yapmazdı. Ancak öz eleştiri işe yarıyorsa, bunun tek bir nedeni vardır: korku. Başarısız olduğumuzda kendimizi sert bir şekilde eleştireceğimizi bilmek çok tatsız olduğu için, kendi kendimizi yargılamaktan kaçma arzusuyla motive oluruz. Resmen kendi başımızı kesme tahtasına koyar, sürekli en kötüsüyle tehdit eder, kendi sert öz eleştirimizin dehşetinin bizi kayıtsız kalmaktan alıkoyacağını düşünürüz.

Bu yaklaşım bir dereceye kadar işe yarar, ancak bazı ciddi sakıncaları vardır. Korkuyu motive edici olarak kullanmanın en büyük sorunlarından biri, kaygının kendisinin performansı baltalayabilmesidir. İster topluluk önünde konuşma ve sınav kaygısı, yazar tıkanması veya sahne korkusu olsun, olumsuz yargılanma korkusunun oldukça zayıflatıcı olabileceği bir gerçektir. Kaygı, insanları halihazırdaki görevden uzaklaştırır, odaklanma ve ellerinden gelenin en iyisini yapma yeteneklerine müdahale eder.

Öz eleştiri, yalnızca kaygıya neden olmakla kalmaz, aynı zamanda başarısızlık durumunda kendini suçlamayı önlemek için tasarlanmış psikolojik hilelere de yol açabilir ve bu da başarısızlığı daha muhtemel kılar. Başarısızlık için makul bir bahane olacak şekilde performansınızı baltalama eğilimi "kendini sabote etme" olarak bilinir. Kendini sabote etmenin yaygın bir biçimi çok fazla çabalamamaktır. Tenis maçım için vaktinden önce antrenman yapmazsam, maçı kaybetmeyi kötü bir tenisçi olmaktan ziyade, antrenman eksikliğime bağlayabilirim. Diğer bir yaygın strateji ise ertelemedir. Son dakikaya kadar hazırlanmaya başlamadığım bir işi berbat edersem, ba-

şarısızlığımı yetersizlikten ziyade, yeterince hazırlanmamama bağlayabilirim.

Araştırmalar, kendini eleştirenlerin bu tür kendini sabote etme stratejileri nedeniyle hedeflerine ulaşma ihtimalinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Örneğin bir çalışmada, üniversite öğrencilerinden akademik, sosyal ve sağlıkla ilgili çeşitli hedeflerini tanımlamaları ve ardından bu hedeflere yönelik ne kadar ilerleme kaydettiklerini bildirmeleri istendi. Öz eleştiriye yatkın olanların, amaçları doğrultusunda diğerlerine göre önemli ölçüde daha az ilerleme kaydettiği ve ayrıca daha sık ertelediği bildirildi. Dolayısıyla öz eleştirinin faydalı bir motivasyon aracı olmak yerine, aslında kendi ayağımıza sıktığımız kurşuna dönüşebileceği de görüldü.

Jim erteleme konusunda uzmanlaşmış biriydi. Her şeyi son dakika yapmaya çalışırdı. Ne zaman önemli bir görevi yerine getirebileceği konusunda kendini güvensiz hissetse erteler, böylece berbat edeceği her şey için bir bahanesi olurdu: "Zamanım kalmamıştı." Örneğin yüksek lisans sınavı için sadece birkaç gün öncesinde çalışmaya başladı. Yeterli ama harika olmayan bir puan aldığında bana, "Eh, pek çalışmadığımı düşünürsek aslında o kadar da kötü değil," dedi. Sosyal hizmet alanında yüksek lisans programının bir parçası olarak staj yapma zamanı geldiğinde, başvurularını göndermek için son dakikaya kadar bekledi. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde ona, kimsenin istemediği bir staj programı teklif edildi. Karşılığı ne oldu peki? "Tamam da başvurumu gönderdiğimde pozisyonların çoğu zaten dolmuştu. En azından bir şey tutturdum," dedi.

Ancak en kötüsü düğün günüydü. Jim'in nişanlısı Naomi, on dokuzuncu yüzyıldan kalma güzel bir kilisede –çocukluğunda burada, ailesiyle birlikte bir düğüne katılmıştı– düzenlenen törenin mükemmel olacağını umarak büyük etkinlik için tüm düzenlemeleri kendisi yaptı. Naomi, nedimeler için aynı elbiseleri, Jim ve sağdıçları için smokinler seçti. Jim'den yapmasını istediği tek şey smokini için bir çift siyah ayakkabı almasıydı. Düğün pazar günü öğlen olacaktı, bu yüzden Jim sabah dokuzda alışveriş merkezine giderek ayakkabıları alabileceğini düşündü. Ayakkabıları satın almak ve söylendiği gibi saat on birde kilisenin girişine gelmek için bolca zamanı olacaktı.

Tabii unuttuğu şey, alışveriş merkezinin pazar günü öğlene kadar açılmayacak olmasıydı. Civarda öğleden önce açılan bir ayakkabı mağazası da bulamamıştı. Jim'in uygun ayakkabısı yoktu, sadece iki çift spor ayakkabısı ve eski bir çift deri sandaleti vardı. Her şey berbat olacaktı. Neyse ki mahallede bir mağazanın sabah onda açıldığını ve küçük bir ayakkabı koleksiyonu olduğunu hatırladı. Oradan bir şey alabilirdi. Ancak siyah tek şey çakma Crocs terliklerdi. İşe yaramak zorundaydı. Naomi, evlilik yeminlerini etmek üzere koridorda görünene kadar Jim'in ayağındakileri görmemişti. O an yüzünde kısa bir şok ve korku ifadesi belirse de haklı olarak konuyu o an için görmezden gelmeye ve en önemli olana odaklanmaya karar vermiş olmalıydı: evlilik yeminlerine. Ancak daha sonra törende oldukça gergin bir konuşma yaptıklarını gördüm. Gizlice dinlememeye çalışırken (Tamam, belki biraz kulak misafiri oldum) Jim'in şöyle dediğini duydum: "Eh, bu sabaha kadar alışverişe gitmediğimi düşünürsek, o kadar da kötü değiller. Ve oldukça rahatlar..."

Son dakika çabalarıyla paçayı sıyırmayı başardığı ve her şeyi berbat ettiğinde bile hazır bir mazeret bulundurarak kendini sert öz eleştirilerden kurtardığı doğru olsa da Jim asla tam

potansiyeline ulaşamadı. Sınavı için daha önce çalışmaya başlamış olsaydı, zekâsıyla gerçekten parlayabileceği daha iyi bir yüksek lisans programına girebilirdi. Başvurularını zamanında göndermiş olsaydı, kendisine en cazip gelen sosyal hizmet alanında deneyim kazandıracak daha iyi bir stajyerlik alabilirdi. Bir gün önce alışveriş merkezine gitmiş olsaydı, düğün gününde karısıyla olan kavgasını önleyebilirdi. Jim elinden gelenin en iyisini yaptığında bile başarısız *olabileceği* konusunda daha rahat olsaydı, *başarısız olduğunda* egosunu kurtarmak için kendini sabote etmesi gerekmezdi. Çabalarımız gönülsüz olduğunda, başarısızlığın kaçınılmaz olduğu bir gerçektir.

Çünkü Umursuyorsunuz

Peki, öz şefkat, neden öz eleştiriden daha etkili bir motivasyon aracıdır? Çünkü itici gücü korku değil, *sevgidir.* Aşk (kısmen oksitosinimizi pompalayarak) kendinden emin ve güvende hissetmemizi sağlarken, korku bizi güvensiz ve gergin hissettirir (amigdalamıza aşırı yüklenme olur ve sistemlerimizi kortizol ile doldurur). Başarısız olduğumuzda anlayışlı ve şefkatli olacağımıza güvendiğimizde, kendimizde gereksiz stres ve kaygıya neden olmayız. Ne kadar iyi ya da kötü yaparsak yapalım, kabul göreceğimizi bilerek rahatlayabiliriz. Ama bu doğruysa, neden çok çalışmayı denememiz gerekiyor? Neden bütün gün pizza yiyip dizilerin tekrarını seyretmekle yetinmiyoruz?

Pek çok insan, öz şefkatin sadece insana kendini iyi hissettiren sıcak bir his olduğunu, kendimizi şımartmaktan başka bir şey olmadığını varsayar. Ancak iyileşme ve büyüme bu tür yüzeysel tedavilerle sağlanmaz. Yeterince iyi olup olmadığınızı soran öz eleştirinin aksine, öz şefkat *sizin için neyin iyi*

olduğunu sorar. Öz şefkat, sağlıklı ve mutlu olmak için içsel arzunuza dokunur. Kendinizi önemsiyorsanız, öğrenmek ve büyümek için yapmanız gerekeni yaparsınız. Bu, sevdiğiniz bazı şeylerden bir süreliğine vazgeçmeniz anlamına gelse bile, yararsız davranış kalıplarını değiştirmek istersiniz. Sevecen ebeveynler, sırf çocukları şekere bayılıyor diye çocuklarına sürekli şeker yedirmezler. Çocuğunuzun her istediğini yaparak şımartmak iyi ebeveynlik işareti değildir. Önem verdiğimiz kişilere bakmak, bazen hayır demek anlamına gelir.

Aynı şekilde öz şefkat, kendinize derin bir şekilde değer vermeyi, uzun vadede esenliğe yol açan seçimler yapmayı içerir. Öz şefkat, işlev bozukluklarını kalıcı kılmak değil, iyileştirmek ister. Elbette, ara sıra kendinizi şımartmakta yanlış bir şey yoktur. Bazen o limonlu cheesecake'i yemek aslında bir tür öz bakımdır. Ancak aşırı hoşgörü (yani tüm cheesecake'i yemek) iyi hissettirmez. Ters etki yapar, çünkü gerçekte istediğimizi elde etmemizi engeller; en yüksek potansiyelimize ulaşmamızı.

Buda, öz şefkatin motivasyon verici niteliğine "doğru çaba" olarak atıfta bulunmuştur. Bu bakış açısına göre, yanlış çaba egoya dair kaygıdan, kendini kanıtlamaya çalışmaktan, kontrol arzusundan kaynaklanır. Bu tür bir çaba aslında acıyı artırır, çünkü dünyanın geri kalanından ayrı ve kopuk hissettirir ve her şeyin her zaman bizim istediğimiz gibi olması gerektiği beklentisini oluşturur. Öte yandan doğru çaba, acıyı iyileştirmeye yönelik doğal arzudan gelir. Buda'nın dediği gibi: "Saçlarının yandığını hissetmek gibidir." Saçımızın duman aldığını gördüğümüzde ıslak havluya sarılmak ya da duşa atlamak gibi tetiklenen davranışlar, sorunu çözme, yanma tehlikesinden kaçınma isteğinden kaynaklanır. Kendimizi kanıtlama arzusundan gelmez. (Ne kadar da güzel

söndürdüm, gördünüz mü?) Aynı şekilde öz şefkatten gelen çaba, bencil çabanın sonucu değil, acıyı iyileştirmeye yönelik doğal arzudur.

Zenginleşmek istiyorsak, kendimize zarar verdiğimiz yollarla yüzleşmemiz ve işleri nasıl daha iyi hale getireceğimizi bulmamız gerekir. Ancak bu süreçte kendimize karşı acımasız olmak zorunda değiliz. Zor bir değişim çabasına girerken nazik ve destekleyici olabiliriz. Hayatın zor olduğunu, zorlukların insan deneyiminin bir parçası olduğunu anlayabiliriz. Neyse ki nezaket ve cesaretlendirme oldukça iyi hissettirir ve zorlukların acısının bir nebze de olsa azalmasına yardımcı olur.

Alıştırma Bir

Gerçekten Ne İstediğimizi Belirlemek

1. Motivasyon aracı olarak öz eleştiriyi nasıl kullandığınızı düşünün. Kendinize karşı sert olmanın değişmenize yardımcı olacağını düşündüğünüz için kendinizi eleştirdiğiniz herhangi bir kişisel özelliğiniz var mı (huysuzluk, tembellik, fazla kilolarınız vb.)? Varsa önce öz eleştirinizin neden olduğu duygusal acıyla temasa geçmeye çalışın, bu şekilde yargılanmış hissetme deneyiminiz için kendinize şefkat gösterin.

2. Ardından, gerekirse bir değişiklik yapmak için kendinizi motive etmenin daha nazik, daha sevecen bir yolunu bulup bulamayacağınıza bir bakın. Bilge ve anlayışlı bir arkadaş, ebeveyn, öğretmen veya akıl hocası davranışınızın verimsiz olduğunu nazikçe belirtmek ve

aynı anda sizi farklı bir şey yapmaya teşvik etmek için hangi dili kullanırdı? Altta yatan sağlıklı ve mutlu olma dileğinizle uyumlu, aklınıza gelen en destekleyici mesaj nedir?

3. Gelecekte hoş bulmadığınız özellikleriniz hakkında kendinizi yargılarken yakaladığınızda, önce kendinizi yargılamanın acısını fark edin ve kendinize şefkat gösterin. Ardından iç diyaloğunuzu daha cesaretlendirici ve destekleyici olacak şekilde yeniden çerçevelendirmeye çalışın. Kendinizi gerçekten motive etmek istediğinizde, sevginin korkudan daha güçlü olduğunu unutmayın.

Öz Şefkat, Öğrenme ve Kişisel Gelişim

Pek çok insan, kendisine karşı şefkatli olduğu takdirde yeterince hırslı olamayacağından korkar. Ancak araştırmalar aksini göstermektedir. Örneğin bir çalışmada, standartlarını karşılayamadıklarında insanların nasıl tepki verdiklerini ve ayrıca standartlarının başlangıçta ne kadar yüksek olduğunu inceledik. Öz şefkatli insanların, öz şefkati olmayanlar kadar yüksek standartlara sahip olma ihtimalinin yüksek olduğunu bulduk, ancak bu standartları karşılamadıkları durumlarda kendilerine karşı sert olma olasılıkları çok daha düşüktü. Ayrıca öz şefkatli insanların, kendisini sürekli eleştirenlere göre kişisel gelişime daha yatkın olduğunu da gördük. Hedeflerine ulaşmak ve hayatlarını daha dengeli kılmak için belirli planlar formüle etme olasılıkları daha yüksektir. Öz şefkat, hayatta kendiniz için belirlediğiniz standartları düşürmez. Ancak umduğunuz kadar iyi yapamadığınızda tepkilerinizi yumuşatır, bu da aslında uzun vadede hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Potansiyelimizi gerçekleştirme yeteneği, kısmen motivasyonumuzun nereden geldiğine bağlıdır. İçsel mi, dışsal mı? İçsel motivasyon bir şeyi öğrenmek, büyümek istediğimiz için ya da sadece aktivite ilginç olduğu için yapmaya yönlendirildiğimizde ortaya çıkar. Dışsal motivasyon ise bir ödül almak veya bir cezadan kaçmak için bir şeyler yapmaya yönlendirildiğimizde görülür. Ödüller ve cezalar, özsaygı ödülü ya da öz eleştiri cezası gibi, içeriden gelse bile, bir faaliyete örtülü amaçlar için girdiğimiz için motivasyonumuz hâlâ dışsaldır.

Aklını En Doğru Şekilde Kullan kitabının yazarı araştırmacı psikolog Carol Dweck, insanların hedeflerine ulaşmak istemesinin iki ana nedeni olduğunu anlatır. Öğrenme hedefleri olan insanlar, içsel olarak merak ve yeni beceriler geliştirme arzusuyla motive olurlar. Bilgi edinmek istedikleri için başarmak isterler ve en önemlisi hata yapmayı öğrenme sürecinin bir parçası olarak görürler. Öte yandan *performans hedefleri* olanlar, özsaygılarını savunmak veya geliştirmek için dışsal olarak motive olurlar. Başkalarının onları onaylaması ve her ne pahasına olursa olsun, başarısızlıktan kaçınmak için iyi bir iş çıkarmak isterler. Bu, kendilerine meydan okumak yerine, güvenli yolu seçtikleri anlamına gelir. Bu tipteki insanları tanırsınız. Sadece yüksek not almak isteyen ve bu süreçte ne kadar öğrendiklerini gerçekten umursamayan insanlardır. Araştırmalar, uzun vadede öğrenme hedeflerinin performans hedeflerinden daha etkili olduğunu göstermektedir. Öğrenme hedefleri insanları daha uzun süre boyunca daha çok denemeye sevk eder, çünkü bu insanlar yaptıkları işten zevk alırlar. Ayrıca insanların, ihtiyaç duyduğu yardım ve rehberliği talep etmesini sağlar, çünkü zaten doğru cevabı bilmedikleri için yetersiz görünmekten daha az endişe duymaktadırlar.

Örneğin Kate ve Danielle'i ele alalım. İkisi de genç kız olduğu dönemlerden beri hayvanları çok sevmiş, yatak odalarının duvarlarına aslan, zebra, gergedan, zürafa ve diğer egzotik hayvanların posterlerini yapıştırmışlardı. Hayalleri bir gün hayvanat bahçesi sahibi olmaktı. Sonunda aynı yerel üniversiteye gittiler ve üçüncü yıllarında ileri seviye bir zooloji dersine kaydoldular. Ders son derece zordu ve ikisi de ilk sınavında başarısız oldu. Danielle kendini her zaman iyi bir öğrenci olarak düşünmüştü ve dersten kötü bir not aldığı düşüncesine dayanamıyordu. O yüzden dersi bıraktı. Kate'in umurunda değildi. Hayvanlar hakkında bir şeyler öğreniyordu ve en önemlisi de buydu. Neredeyse her hafta asistanın ofisine gidiyordu ve sonunda sınavdan B aldı. Mezun olduktan sonra, Danielle büyük bir şirkette tam zamanlı bir yönetim pozisyonunda işe girdi. Maaşı iyiydi ve sadece birkaç ay çalıştıktan sonra yeni bir araba satın alarak tüm arkadaşlarını etkilemeyi başardı. İş nispeten kolay ve güvenliydi ama aynı zamanda oldukça sıkıcıydı. Kate ise garson olarak çalışarak bir aylığına hayatının en güzel zamanını geçirdiği Botswana'ya gidecek kadar para biriktirdi. Bir gün kendi safari işini açmak istediğine karar verdi ve işleri öğrenmek için çeşitli düşük ücretli ve zorlu stajlardan sonra sonunda başardı. Kate ve Danielle, zeki ve çalışkan genç kadınlardı, ancak mücadeleden yılmayan ve hayat boyu sürecek bir hayali gerçekleştiren Kate oldu.

Tahmin edebileceğiniz üzere araştırmamız, öz şefkatli insanların performans hedeflerinden ziyade öğrenme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Motivasyonları, öz eleştiriden kaçma arzusundan ziyade, öğrenme ve gelişme arzusundan kaynaklandığı için öğrenme riskini almaya daha isteklidirler. Bunun nedeni büyük ölçüde başarısızlıktan çok

korkmamalarıdır. Örneğin yakın zamanda bir ara sınavda başarısız olan bir grup lisans öğrencisi arasında, öz şefkatli öğrencilerin, başarısızlıklarını benlik değerlerinin kınanmasından ziyade bir büyüme fırsatı olarak yeniden yorumlama olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulduk. Yargılamadan ziyade anlayışla karşılanacağına güvendiğinizde başarısızlık, artık dolapta gizlenen öcü olmaz. Bunun yerine başarısızlık olduğu haliyle usta bir öğretmen olarak kabul edilebilir.

Ayrıca araştırma, başarısızlığın öz şefkatli insanların genel öz yeterlik inançlarına zarar verme olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir. Düştüklerinde kendilerine çok yüklenmedikleri için kendilerini kaldırıp tekrar denemek için yeteneklerine yeterince güvenirler. Aslında yakın tarihli bir araştırma, öz şefkatli insanların kendileri için önemli olan bir hedeften (hayatın bir noktasında kaçınılmaz olan) vazgeçmeye zorlandıklarında, enerjilerini yeni ve farklı bir hedefe yeniden odaklamaya yatkın olduğunu göstermiştir. Öte yandan kendini eleştirenlerin havlu atma olasılığı daha yüksektir. Öz şefkatli insanların, öz şefkati olmayanlara göre daha az ertelediği görülmüştür. Bunun nedeni kısmen başkalarının, performanslarını nasıl gördüğü konusunda daha az endişe duymaları ve bu nedenle başarısız olmak için makul bir mazerete ihtiyaç duymamalarıdır.

Dolayısıyla öz şefkatin kendini beğenmişliğe ve atalete yol açması kesinlikle söz konusu değildir. Tam tersi geçerlidir. Başarısızlık korkumuzdan kurtularak aksi takdirde mümkün olacağından çok daha büyük ölçüde kendimize meydan okuma özgürlüğüne kavuşuruz. Aynı zamanda insan olmanın sınırlarını kabul ederek hangi hedeflerin işimize yarayıp hangilerinin yaramadığını ve ne zaman yeni bir yaklaşım benim-

sememiz gerektiğini daha iyi anlayabiliriz. Kendini şımartmanın bir biçimi olmaktan ziyade, öz şefkat ve gerçek başarı el ele gider. Öz şefkat, hayallerimizin peşinden gitmemiz için bize ilham verir ve cesur, kendine güvenen, meraklı ve esnek zihniyette insanlar yaratır.

Alıştırma İki

Öz Şefkat ve Erteleme

Bir şeyleri ertelememizin birçok farklı nedeni vardır. Bazen sadece hoş olmayan bir görevi yapmak istemeyiz. Bazen erteleriz çünkü başarısız olmaktan korkarız. Neyse ki öz şefkat, daha az engel olması için ertelemeyle başa çıkmaya yardımcı olabilir.

HOŞ OLMAYAN DURUMLAR

Vergilerimizi ödemek veya iş için inanılmaz derecede sıkıcı notlar yazmak gibi hoş olmayan görevleri ertelemeye devam etmek çok yaygındır. Ya da çamaşırları katlamak ve kaldırmak gibi işlerde, özellikle tatsız olmasa bile, bazen yerimizden dahi kalkmak istemeyiz. Rahatlamak ve hoş olmayan durum ve işlerden kaçınmak istemenin doğal olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu şaşırtıcı değildir. Bu tür görevleri ertelemek, gerekli olanı yapmadığınız için hayatınızda daha fazla strese neden olmadıkça, mutlaka bir sorun değildir. Yapmak istemediğiniz şeyleri yapmakla karşı karşıya kaldığınızda alışılmış bir şekilde ertelediğinizi fark ederseniz bu, direncinizin altında yatan duyguya gitmenize yardımcı

olabilir. İstenmeyen görevleri düşünmekten genellikle kaçınırız çünkü bu bizi rahatsız eder. Bununla birlikte başka bir yaklaşım, hoşnutsuzluk ve kaçınma gibi insani tepkiler için kendinize şefkat göstermektir. Görevi düşündüğünüzde korku veya uyuşukluk hissine ya da hangi duyguyu hissediyorsanız tamamen içine girin. Bedeninizdeki duyguları yargılayıcı olmayan, dikkatli bir farkındalık içinde tutarak hissedebiliyor musunuz? Bunların küçük ölçekte de olsa acı çekme anları olduğunu kabul edin. Tüm duygularımız hissedilmeye ve onaylanmaya değer. Kendinize istediğiniz rahatlık hissini sağladığınızda, muhtemelen başlamak için daha az direnç göstereceksiniz.

BAŞARISIZLIK KORKUSU

Bazen alışılmış erteleme alışkanlığımızın altında yatan duygular daha derine iner. Eğer görev önemliyse, örneğin büyük bir iş projesine başlamak gibiyse, çoğu zaman başarısızlık olasılığı bizi korkutur. Projeyi üstlenmeyi düşünürken ortaya çıkan korku ve onu berbat etme ihtimalini düşündüğümüzde, ortaya çıkan değersizlik duyguları bunaltıcı olabilir. Erteleme, hoş olmayan duygular yaşamak istemediğimizde çok sık kullanılan bir yöntemdir. Bazen bilinçaltımız bizi sabote etmeye çalışır; başarısız olursak suçu, işi iyi yapmak için yeterli zamanımız olmamasına atarak değersiz hissetmekten kaçınabiliriz. Bu örüntü alışkanlık haline geldiyse, tam potansiyelinize ulaşma derecenizi ciddi şekilde sınırlayabilir.

Ertelemenizin başarısızlık korkusundan kaynaklandığından şüpheleniyorsanız, bu kitapta tartışılanların

çoğunu yeniden gözden geçirmenin tam zamanıdır. Tüm insanların bazen başarısız olduğunu unutmayın; bu insanlık durumunun bir parçasıdır. Her başarısızlık, inanılmaz derecede güçlü bir öğrenme fırsatıdır. Başarısız olursanız, kendinizi sert bir şekilde eleştirmek yerine, kendinize karşı nazik, yumuşak ve anlayışlı olacağınıza dair söz verin. Bilinmeyen karanlıklara adım atmak istemeyen içinizdeki korkmuş küçük çocuğu, yol boyunca destek sağlamak için orada olacağınıza dair güvence vererek rahatlatın. Riski göze alıp işe girişin. Hepimizin deneyimlerinden bildiği gibi, zor bir görevle uğraşmanın en kötü yanı, çoğu zaman başlamak için gereken cesareti toplamaktır.

Gerçek Mutluluğu Aramak

Öz şefkatten ilham alan hayallerin, öz eleştiri tarafından motive edilenlerden daha fazla gerçek mutluluk getirmesi daha olasıdır. Araştırmamız, öz şefkatli insanların hayatlarında daha özgün ve bağımsız olma eğilimindeyken, öz şefkati olmayanların sosyal yargılama veya reddedilme riskini almak istemedikleri için daha uyumlu olma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Özgünlük ve bağımsızlık mutluluk için çok önemlidir, çünkü onlarsız hayat anlamsız bir angarya gibi gelebilir.

Bölümün başında bahsettiğim lisans öğrencisi Holly sonunda bu dersi aldı. Derslerimden birinde öz şefkat kavramını inceledikten sonra, kendini bu kadar eleştirmenin sadece kendisine zarar verdiğini görmeye başladı. Doktorun stres kaynaklı olduğunu söylediği migren ağrıları çekiyordu. Kaynağı

kendisi olan stres. Baş ağrıları o kadar kötüleşmişti ki ders çalışmakta zorlanıyordu. Bir şeyler yapması gerekiyordu. Bu yüzden öz şefkati uygun bir şekilde denemeye karar verdi. Cep telefonunun zamanlayıcısını gün boyunca çeşitli aralıklarla çalması için ayarladı ve ne zaman bip sesi çalsa kendi kendine şu soruyu sordu: Şu anda yapmam gereken en sağlıklı ve en şefkatli şey ne olurdu? (Gördüğünüz gibi Holly, her şeyi çok metodik ve kararlı bir şekilde yaptı!)

Yaklaşık bir ay sonra deneyinin nasıl gittiği hakkında konuşmak için buluştuk. Şaşırtıcı bir şekilde kendine karşı daha nazik davranarak daha az veya daha sıkı bir biçimde çalışmadığını söyledi. Aslında o anda yapılacak en sağlıklı şeyin ne olduğunu sormak için durduğunda, cevap genellikle okul çalışmasına odaklanıyordu. Ancak önceki gece ders çalışmak için geç saate kadar uyanık kalmışsa, gün içinde kestirmeye başladı, bu sayede çalıştığı zaman daha uyanık kalabiliyordu. Ayrıca zorlandığı veya takıldığı zamanlarda kendisine karşı daha nazik, daha destekleyici bir dil kullanmaya çalıştı. Bu onun daha çabuk çözülmesine yardımcı oldu. Özellikle zorlandığı bir ödevde yardım istemek için profesörünün ofisine uğradı. Bunu daha önceleri aptal görünmekten korktuğu için asla yapmadığını söyledi. Ama sonunda yardıma ihtiyaç duymanın son derece insani bir durum olduğunu anladı ve nihayetinde ödevde başka türlü yapabileceğinden çok daha iyi bir iş çıkardı.

Yaklaşık bir yıl sonra Holly tekrar selam vermek ve ona lisansüstü eğitim için bir tavsiye mektubu yazıp yazamayacağımı görmek için ofisime uğradı. Holly işletme mezunuydu ve planları arasında her zaman yüksek lisans yapmak vardı. Bu kesinlikle ailesinin istediği ve beklediği şeydi. Ama bunun

yerine o, özel bir eğitim okuluna başvurmuştu. Kâr amacı gütmeyen, engelli çocuklarla çalışan yerel bir kuruluşta gönüllü olarak çalışıyordu (Özgeçmişinin iyi görünmesi için olduğunu itiraf etmişti) ve beklenmedik bir şekilde aradığını bulduğunu söyledi. Gönüllü olarak geçirdiği zaman hayatındaki en mutlu andı ve profesyonel yaşamının dünyada bir fark yaratmasını istiyordu. Ailesinin itirazlarına rağmen Holly hayatında mutlu olmak, onu kişisel olarak tatmin eden şeyi yapmak istediğini fark etti. Böylece Holly özel eğitim alanında yüksek lisans derecesi aldı ve son olarak yerel bir ilkokulda özel ihtiyaçlar öğretmeni olarak çalışmaya başladı. Öz şefkat bizi kendimiz için alışılmadık seçimler yapmaya yönlendirebilir ve o zaman bunlar kalbimizi takip etme arzusundan geldiği için doğru nedenlerle yapılan doğru seçimler olacaktır.

Öz Şefkat ve Bedenlerimiz

Öz şefkat ve motivasyon konusundaki tartışmamın çoğu, muhtemelen bir üniversite profesörü olduğum ve bu konularla her gün uğraştığım için öğrenme alanına odaklandı. Ancak öz şefkat birçok farklı alanda güçlü bir motive edicidir. Öz şefkatin özellikle güçlü bir rol oynadığı alanlardan biri, bedenlerimizi kabul etmek için verdiğimiz destansı mücadeledir. Düşündüğümüz gibi görünmediğimizde, genellikle öz eleştiri ile kendimizi hırpalarız. Dergilerin kapaklarındaki süper ince, spor yapmış modellere bakar ve yeterli olduğumuzu hissetmeyiz. Kapak kızları bile, çoğu görüntü dijital olarak geliştirildiğinden, gerekli ölçüye uyabildiklerini düşünmezler.

Toplumumuzdaki güzelliğe verilen değer göz önüne alındığında, algılanan çekiciliğin insanların benlik değeri duygusu-

na yatırım yaptıkları en önemli alanlardan biri olması şaşırtıcı değildir. Bu her iki cinsiyet için de geçerlidir, ancak özellikle kadınlar için daha baskındır. Genç kızların neden sıklıkla özsaygı sorunları yaşadığını bilmek istiyorsanız, yalnızca algılanan çekiciliklerini göz önünde bulundurmanız yeterlidir. Araştırmalar, erkek çocuklarının çekicilik algılarının çocuk ve ergenlik yıllarında nispeten sabit kalma eğiliminde olduğunu göstermektedir: üçüncü sınıf (İyi görünüyorsun!); yedinci sınıf (İyi görünüyorsun!); on birinci sınıf (Hâlâ iyi görünüyorsun!) Öte yandan kızlar büyüdükçe görünüşleri konusunda daha güvensiz hissetmeye başlarlar: üçüncü sınıf (İyi görünüyorsun!); yedinci sınıf (Artık o kadar emin değilim!); on birinci sınıf (Çok çirkinim!). Bu tabloda yanlış olan nedir? Erkekler gerçekten kızlardan daha mı çekici? Bence değil.

Sorun, kadın güzelliği için standartların, özellikle kilo söz konusu olduğunda, erkeklerinkinden çok daha yüksek olmasıdır. Kadınların zayıf ama aynı zamanda süper kıvrımlı olması gerekir ki bu da plastik cerrahi ve sürekli diyet olmadan elde edilmesi neredeyse imkânsız bir idealdir. Bu tür gerçekçi olmayan ideallere tutunanların çoğunlukla zengin ve ünlüler olduğunu düşünebiliriz; şu şakanın da destekleyeceği gibi, "Bir dilenci Beverly Hills'te alışveriş yapan iyi giyimli bir kadının yanına gelir ve ona, 'Dört gündür hiçbir şey yemedim,' der. Kadın ona bakar ve 'Tanrım, keşke senin iradene sahip olsaydım,' der." Aslında araştırmalar, her beş Amerikalı kadından dördünün görünüşünden memnun olmadığını ve yarısından fazlasının herhangi bir zamanda diyette olduğunu göstermektedir. Birinci ve üçüncü sınıf arasındaki tüm kızların neredeyse yüzde ellisi daha ince olmak istediğini ve on sekiz yaşına kadar yüzde sekseni hayatının bir noktasında diyet yaptığını belirtmektedir.

Bazıları için zayıflık takıntısı anoreksiya veya bulimia gibi yeme bozukluklarına yol açar. Anoreksiya, açlıktan ölme noktasına gelecek kadar az yemektir. Bulimia, bir oturuşta alışılmadık derecede fazla miktarda yemek yemek (tıkınırcasına yeme) ve ardından kusarak, laksatifleri kötüye kullanarak veya aşırı alıştırma yaparak kalorilerden kurtulmaya (temizleme) çalışmaktır. Zayıflık ve diyet konusundaki güçlü kültürel vurguya rağmen, en yaygın yeme bozukluğu aslında tıkınırcasına yemedir; bu, insanların tokluk noktasını geçtikten sonra fazla yiyip daha sonra *arınmadıklarında* ortaya çıkar.

Psikologlar, tıkınırcasına yemek yiyen insanların genellikle içsel bir duygusal açlığı gidermeye çalıştığı konusunda hemfikirdir. Tıka basa yemek acı verici duyguları uyuşturur. Kendinizi yemekle tedavi etmenin bir yoludur. Yemeğin zevkine varmak, en azından kısa vadede kendinizi mutlu etmenin kolay bir yoludur. Bununla birlikte aşırı yemenin uzun vadeli etkisi hoş değildir. Tüm Amerikalıların üçte biri obez olarak sınıflandırılır ve obez olan tüm insanların yaklaşık yarısının tıkınırcasına yeme bozukluğundan mustarip olduğu tahmin edilmektedir. Bu, toplumda büyük sağlık sorunlarına neden olur ve sağlık sektörüne her yıl milyarlarca dolara mal olur. Obez insanların yaşadığı duygusal acıdan ve kendilerinden nefret etmelerinden bahsetmiyorum bile. Tıkınırcasına yeme bozukluğu olan insanlar, sürekli düşüşün yaşandığı bir sarmalın içindedir; depresyon aşırı yemeyi besler, bu da obeziteye ve bu da daha fazla depresyona yol açar.

Peki, neden çoğu insan diyet yapmaya çalışırken aşırı kilolu olmak bu kadar yaygındır? Çünkü hemen hemen herkesin kişisel deneyiminden bildiği gibi, diyetler işe yaramaz. İnsanlar dış görünüşlerinden nefret ettikleri için diyete başlarlar, ancak diyetlerini bozduklarında –herkesin yaptığı gibi– ilk başta

kaybettikleri kilodan fazlasını almaları muhtemeldir. Örneğin ofisteki bir partide aşırı yemek yedikten sonra, iç diyalog şöyle olabilir: *Bu kadar çok yediğime inanamıyorum. Kendimden çok tiksiniyorum. Artık eziğin teki olduğuma göre* tüm *cipsleri bitirebilirim.* Elbette, kendinizi bu şekilde eleştirmek, kendinizi rahatlatmak için daha fazla yemenize neden olacaktır – yemek yerken kendinizi kötü hissetmenizden dolayı daha iyi hissetmek için yemek yemek. Durdurulması zor bir kısır döngüdür ve yo-yo diyetinin* bu kadar yaygın olmasının nedenlerinden biridir.

Kişinin diyetini bozmasına verdiği öz şefkatli tepki tamamen farklı görünmektedir. Öncelikle öz şefkat hatalarınız için kendinizi affetmeyi içerir. Nihai hedefiniz sağlıklı olmaksa, zaman zaman diyetinizden vazgeçmeniz gerçekten önemli değildir. Sonuçta "kalori girişini azaltma" düğmesi olan makineler değiliz. Çoğu insan yeme hedefine odaklanma becerisinde bocalar. İki adım ileri, bir adım geri, her şeyin doğal yolu gibi görünür. Diyetinizi bozduğunuzda, kendinize şefkat göstererek daha sonra kendinizi iyi hissetmek için aşırı yemeye daha az yönelmiş olursunuz.

Yakın zamanda yapılan bir araştırma bu iddiayı desteklemektedir. Kadın lisans öğrencilerinden, televizyon karşısındaki yeme alışkanlıklarıyla ilgili bir araştırma adına donut yemeleri istendi. Yedikten sonra katılımcıların yarısına, bu tatlı ikramının tadını çıkarmaları konusunda daha şefkatli hissetmelerine yardımcı olacak talimatlar verildi: "Bu çalışmada birkaç kişi bana donut yediği için kendisini kötü hissettiğini söyledi, bu yüzden umarım kendinize yüklenmezsiniz. Her-

* Yeme ve aktivitede kısa vadeli değişiklik yaparak vücudu şaşırtarak kilo verme anlayışı üzerine kurulu bir diyet yöntemi. (ed. n.)

kes bazen sağlıksız bir şeyler yer ve bu çalışmadaki herkes de donut yedi, bu yüzden bu konuda gerçekten kötü hissetmek için herhangi bir sebep olduğunu düşünmüyorum." Kontrol grubundaki diğer yarısına hiçbir şey söylenmedi. Araştırmacılar, diyet yapan kadınlar arasında kontrol grubundakilerin donut yedikten sonra daha fazla suçluluk ve utanç hissettiğini bildirdi. Daha sonra sözde bir "tat testi" seansının bir parçası olarak istedikleri kadar şeker yeme fırsatı verildiğinde, aslında diyet yapmayanlardan *daha fazla* şeker yediler. Buna karşılık donut konusunda öz şefkatli olmaya teşvik edilen diyet yapan kadınlar çok daha az kendini kaybetti. Ayrıca daha sonra yapılan tat testi seansında fazla yemek yemediler, bu da bir an için hedeften sapmalarına rağmen kilo verme hedeflerine daha sadık kalabildikleri anlamına geliyordu.

Aynı zamanda egzersiz sağlıklı olmanın önemli bir parçasıdır ve araştırmalar öz şefkat sahibi insanların doğru nedenlerle egzersiz yapma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Örneğin öz şefkatli kadınlar, egzersiz yapmak için dışsal değil, içsel motivasyona sahip olma eğilimindedir. Bu, yapmaları gerektiğini düşündükleri için değil, tatmin edici ve değerli buldukları için spor veya egzersiz yaptıkları anlamına gelir. Araştırmalar ayrıca öz şefkatli insanların bedenleriyle daha rahat olduklarını ve öz eleştiri yapanlar kadar fiziksel görünüşe takıntılı olmadıklarını göstermektedir. Ayrıca diğer insanlara nasıl göründükleri konusunda daha az endişe duyarlar.

Kilo verme çabaları medyanın yoğun ilgisini çeken Oprah, bedeniyle ilgili sorunlarla şefkatli bir şekilde nasıl başa çıkılacağı konusunda iyi bir rol modeldi. Şovunun 1988 yılından unutulmaz bir bölümünde, verdiği otuz kiloyu temsil etmek için sahneye yağ yüklü bir vagon çıkardı. Ancak bundan kısa

bir süre sonra tekrar kilo aldı. İyi düzenlenmiş bir diyet ve egzersiz programıyla 2005 yılında tekrar kilo verdi. Sonunda çoğunu geri aldı. İniş ve çıkışlara rağmen Oprah, en önemli olana odaklanmaya devam etti: "Amacım zayıf olmak değil. Amacım bedenimin, taşıyabileceği ağırlıkta, güçlü, sağlıklı ve formda olması. Amacım bu bedeni kucaklamayı öğrenmek ve bana verdikleri için her gün şükretmek."

Kendiniz hakkında iyi hissetmek için mükemmel olmanız gerekmiyorsa, yeterince ince veya yeterince güzel olma takıntısını bırakabilir ve kendinizi olduğunuz gibi kabul edebilir, hatta olduğunuz kişinin keyfini çıkarabilirsiniz. Kendi teninizde rahat olmak, gerçekten önemli olana, sağlıklı olmaya odaklanmanızı sağlar ve bu her zaman iyi görünür.

Alıştırma Üç

Öz Şefkat ve Bedenlerimiz

Bedenlerimizin kusurlu oluşuna karşı şefkat duymak, fiziksel çekiciliğe takıntılı bir kültürde özellikle zorlayıcı olabilir. Güzellikle ilgili gerçekçi olmayan medyadaki görüntülere kıyasla değil, bedenlerimizi olduğu gibi sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenmeliyiz. Aynı zamanda birçok insan bedenine iyi bakmaz. Yaşamdaki stres çoğu zaman gereğinden fazla yememize ve içmemize neden olur, bedenimiz egzersiz yapmama ve dışarıda vakit geçirmeme nedeniyle acı çekebilir. Orta yol, kusurumuzu ve güzelliğin tüm farklı şekillerde ve boyutlarda olduğunu kabul etmek ve aynı zamanda fiziksel sağlığımızı ve refahımızı beslemektir.

1. Bir kalem ve kâğıt alıp bedeninizi nazik ama dürüst bir şekilde değerlendirerek başlayın. Öncelikle bedeninizde beğendiğiniz tüm özellikleri listeleyin. Belki harika saçlarınız veya hoş bir gülüşünüz var. Normalde kendinize dair görünüşünüzü etkilemeyebilecek, güçlü ellere sahip olduğunuz veya midenizin yiyecekleri iyi sindirdiği (Daima olan bir şey değil!) gerçeği gibi şeyleri gözden kaçırmayın. Bedeninizin memnun olduğunuz yönlerini tam olarak takdir etmenize izin verin.

2. Şimdi bedeninizin beğenmediğiniz tüm özelliklerini listeleyin. Belki cildinizin lekeli, kalçalarınızın çok geniş olduğunu düşünüyorsunuz ya da formda değilsiniz ve kolayca yoruluyorsunuz. Kusurlu bir insan olmanın zorluğu için kendinize şefkat gösterin. Herkesin bedeninde memnun olmadığı yönleri vardır. Neredeyse hiç kimse fiziksel idealine ulaşamaz. Aynı zamanda kusurlarınızı dengeli bir şekilde değerlendirdiğinizden emin olun. Saçınızdaki beyazlar gerçekten böyle bir problem mi? Bu fazladan on kilo bedeninizde iyi ve sağlıklı hissetmek açısından gerçekten bir sorun mu? Kusurlarınızı en aza indirmeye çalışmayın, ancak onları orantısız hale de getirmeyin.

3. Şimdi belirli bir şekilde görünmek için bu kadar güçlü bir toplumsal baskı hissetmenin ne kadar zor olduğunu hatırlayarak kusurlarınız için kendinize şefkat gösterin. Bedeninizden memnun olmadığınız için yaşadığınız ıstırapla –çoğu insanın karşılaştığı ıstırapla– yüzleşirken kendinize karşı nazik, destekleyici ve anlayışlı olmaya çalışın.

4. Son olarak bedeninizde daha iyi hissetmenize yardımcı olacak, atmak istediğiniz herhangi bir adım olup

olmadığını düşünün. Başkalarının ne düşündüğünü bir tarafa bırakarak kendinizi önemsediğiniz için değiştirmek istediğiniz şeyler neler? Biraz kilo verseniz veya daha fazla egzersiz yapsanız ya da saçınızdaki beyazı gizlemek için boyatsanız daha iyi hisseder miydiniz? Eğer öyleyse tamam, yapın! Yapmak istediğiniz değişiklikleri planlarken, öz eleştiri yerine nezaketle kendinizi motive ettiğinizden emin olun. En önemli şeyin sağlıklı ve mutlu olma arzunuz olduğunu unutmayın.

Açıklık ve Kişisel Gelişim

Öz şefkat, sadece değişim için güçlü bir motivasyon motoru sağlamakla kalmaz, aynı zamanda her şeyden önce neyin değişmesi gerektiğini bilmek için gereken netliği de sağlar. Araştırmalar, utanç ve kendini yargılamadan mustarip insanların ahlaki başarısızlıkları için başkalarını suçlama olasılığının daha yüksek olduğunu gösteriyor. Kim öz eleştirinin saldırılarıyla yüzleşmek pahasına yetersizliklerini kabul etmek ister ki? Bir şeyleri halının altına süpürmek veya parmağınızı başka birine doğrultmak daha kolaydır.

Kültürümüzdeki ideal erkeğin güçlü ve yanılmaz olması gerektiği düşünüldüğünde, erkekler bu kalıba karşı özellikle savunmasızdır. Yetersizlikleriyle karşı karşıya kaldıklarında, erkekler genellikle öfkeyi sorumluluktan kaçmak için kullanır. Öfke, bir erkeğin geçici olarak sert ve güçlü hissetmesini sağlar ve kişisel başarısızlıktan kaynaklanan her türlü zayıflık duygusunu örter. Başkalarını suçlayarak kendini bir kurban (karısının düzensiz ruh hallerinin veya keskin dilinin) gibi hissedebilir, bu da haklı öfke duygusunu meşrulaştırır.

Bu, gerçekten kısır davranışlara yol açabilecek bir kısır döngüdür.

Love Without Hurt'ün tanınmış yazarı Steven Stosny, duygusal ve fiziksel olarak istismara uğrayan erkekler için öz şefkatin gelişimine odaklanan bir program oluşturdu. "Acemi Eğitim Programı" olarak adlandırdığı üç günlük atölyelerde, şiddetli öfke sorunları olan erkeklere, öfkelerinin altında yatan kırılganlık duygularını açıkça görmeleri ve anlamaları öğretilir, böylece suçlama ve öfke döngüsü sona erdirmek amaçlanır. Eksiklikleri ile utanç yerine şefkatle ilişki kurmaya başladıklarında, erkeklerin egolarını savunmak için artık kişisel sorumluluklarını inkâr etmelerine gerek kalmaz. Bu, onların gerçek arzularına odaklanmasını sağlar: Başkalarıyla sevgi dolu, karşılıklı olarak destekleyici ilişkiler geliştirmek. Stosny'nin öfke kontrolü alanındaki ülkenin en başarılı insanları arasında yer alan eğitim kampları, öz şefkatin açıklığını ve değişimi teşvik etme gücünü kanıtlıyor.

Yakın zamanda yapılan bir çalışma, öz şefkatin ihtiyaç duyulan iyileştirme alanlarını kabul etmeyi kolaylaştırdığı fikrini de desteklemektedir. Katılımcılardan, kendilerini kötü hissetmelerine neden olan son yaşadıkları bir başarısızlığı, reddedilmeyi veya kaybı hatırlamaları istendi. Daha sonra olayı, olaya yol açan sebepleri, kimlerin dahil olduğunu, tam olarak ne olduğunu ve o sırada nasıl hissettikleri ve davrandıklarını belirtmeleri söylendi. Daha sonra araştırmacılar, bir grup katılımcıya, olaya karşı şefkatli olmalarına yardımcı olmak için tasarlanmış alıştırmalar verdi. Örneğin başkalarının benzer deneyimler yaşadığı yolları listelemeleri ve ne olduğu konusunda nezaket, endişe ve anlayış duygularını ifade eden bir paragraf yazmaları istendi. Başka bir gruptan, belirli bir

talimat olmadan olay hakkında yazmaları istendi. Öz şefkate teşvik edilen grup, olanlar hakkında yazarken diğer gruba göre daha az öfke, endişe veya üzüntü gibi olumsuz duygu yaşadı. Aynı zamanda olayla ilgili daha fazla kişisel sorumluluk da aldı.

Öz şefkat, sadece zor durumdan kurtulduğumuz anlamına gelmez. Bunun yerine, kendimizi yargılamanın darbesini yumuşatarak ve kusurlu insanlığımızı tanıyarak kendimizi çok daha dürüst ve net bir şekilde görebiliriz. Belki aşırı tepki vermeye, sorumsuz olmaya, pasif olmaya, kontrol etmeye meyilli olabiliriz. Bu örüntüler üzerinde çalışmak ve kendimize (ve diğerlerine) onlar yüzünden daha az acı çekmeye yardımcı olmak için eksikliklerimizi kabul etmemiz gerekir. Sebep olduğumuz yaraları iyileştirmek için başkalarına nasıl zarar verdiğimizin farkına varmalıyız. Tüm insanların hata yaptığı ve pişman olacak şekilde davrandığı gerçeğini öz şefkatle kabul ederek yanlışlarımızı daha kolay kabul edebilir ve işleri yeniden düzeltmeye çalışabiliriz. Yaptıklarımızdan dolayı utanç ve yetersizlik duygularıyla kendimizi yiyip bitirirsek aslında kendi enerjimizi boşuna harcarız. Dikkatimizi ve ilgimizi en çok ihtiyaç duyulan yere, incittiğimiz kişiye odaklamayız. Öz şefkat, eylemlerimizin sorumluluğunu almak, başkaları üzerindeki etkilerini düşünmek ve davranışlarımız için içtenlikle özür dilemek için gereken duygusal güvenliği sağlar.

Benim Hikâyem: Bunca Yıldan Sonra Hâlâ Deniyorum

Neredeyse on beş yıldır öz şefkat üzerinde çalışıyor olmama rağmen yaşadığım şeyi tahmin edin: Tavsiye ettiğim şeyi ben bile her zaman uygulayamıyorum. Stresli olduğumda sinirli olmaya yatkınım ve –bu kitabın başında ima ettiğim gibi– öfkemi sık sık kocam Rupert'tan çıkarıyorum. Diyelim

ki moralim bozuk ve sıra kendisine geldiğinde Rupert'ın bulaşıkları yıkamadığını fark ettim. Olayla orantısız bir şekilde çok olumsuz bir tepki verebiliyorum. O zaman aşırı olumsuz duygularımı meşru kılmak için kabahatini abartma eğiliminde oluyorum: "Bulaşık makinesini asla çalıştırmıyorsun ve her zaman kirli bulaşıkları kokmaya bırakıyorsun," (Aslında çok sık olmuyor ve bazen ben de aynı şeyi yapıyorum). "Çok sorumsuzsun," (Tüm dikkatini verdiği bir işin teslim süresinin yaklaştığı gerçeğini tamamen görmezden geliyorum). Öz şefkat pratiğime başlamadan önce, Rupert'ı, tepkilerimin benim değil, onun suçu olduğuna ikna etmek için tüm zihinsel becerimi kullanırdım. Eğer beni haksız olmakla suçlarsa, davranışları göz önüne alındığında, verdiğim karşılığın son derece uygun olmasının on nedenini bulabilirdim. Bazen insanın moralinin bozuk olduğunu ve –neden ne olursa olsun– acısını başkalarından, genellikle de sevdiklerinden çıkarmaya yatkın hissettiğini kabul etmesi acı vericidir.

Bununla birlikte öz şefkat pratiğimin bir meyvesi olarak artık kendimi çok daha net görebiliyorum ve hatalarımı kabul edebiliyorum. Eğer sinirlenirsem ve kısa bir yorum yaparsam, genellikle Rupert daha haksızlık olduğundan yakınmadan özür diliyorum. Komik, ama artık olumsuz ruh halimi çok kişisel almıyorum. Her ne sebeple –yapım, hormonal döngüm, havalar– olursa olsun, bazen alıngan oluyorum. Her zaman değil, genellikle değil, sadece bazen. Aşil'in topuğu gibi ama hiçbir şekilde beni tanımlamıyor.

Bu ruh hali ortaya çıktığında kendime şefkat göstererek haddimi aştığımı daha kolay kabul edip durumu nasıl düzelteceğime odaklanabiliyorum. Bu genellikle Rupert'a, onunla hiçbir ilgisi olmayan olumsuz bir ruh halinde olduğumu açıklamayı da kapsıyor, bu da onun savunmadan ziyade anlayışlı,

hatta sempatik olmasını sağlıyor. Sonra ruh halimi değiştirmenin yollarını bulmaya çalışıyorum. Sarılmayı istemek harika bir çözüm, ancak özür diledikten sonra mümkündür. Özür ve sarılmadan sonra, bilin bakalım, ne oluyor? Genelde o da hemen özür diliyor çünkü tartışmalar genellikle iki uçludur. Sinirli ruh halim arada sırada ortaya çıkmaya devam etse de öfkemi eskisi kadar sık Rupert'tan çıkarmıyorum.

Bu nedenle hata yaptığınızda veya beklentilerinizin altında kaldığınızda, elinizdeki kırbacı bırakabilir ve bunun yerine omuzlarınıza sıcacık bir şefkat battaniyesi atabilirsiniz. Öğrenmek, büyümek ve hayatınızda çok ihtiyaç duyduğunuz değişiklikleri yapmak için daha çok motive olurken, aynı zamanda şu anda nerede olduğunuzu ve bir sonraki adımda nereye gitmek istediğinizi görmek için daha fazla netliğe sahip olursunuz. Gerçekten istediğiniz şeyin peşinden gitmek için gereken güvene ve hayallerinizi gerçekleştirmek için gereken desteğe ve teşvike de kavuşursunuz.

DÖRDÜNCÜ KISIM

Başkalarıyla İlişkilerdeki Öz Şefkat

Dokuzuncu Bölüm

Diğerleri İçin Şefkat

Kişi kendine karşı acımasızsa, başkalarına karşı merhametli olmasını nasıl bekleyebiliriz?
—Hasday İbn Shaprut (10. yüzyıl Yahudi bilgesi)

Sarışın, gri gözlü, nazik, güzel yüzlü ve kırklarının ortasında bir kadındı. Bir partide akşam yemeğindeydik, bana ne iş yaptığımı sorduğunda havuç ve humus yiyorduk. "Öz şefkat üzerinde çalışıyorum," dedim. Başını hafifçe iki yana salladı. "Öz şefkat mi? Ama ben şefkatin tanımı gereği diğer insanlar için sahip olduğumuz bir şey olduğunu sanıyordum. Kendinize nasıl şefkat gösterebilirsiniz?" Şefkatin basitçe kendinizin veya bir başkasının ıstırabıyla ilişki kurmanın bir yolu olduğunu açıkladım. Fikri hazmetmeye çalıştığını görebiliyordum. "Hımm. Makul duruyor. Öyleyse," dedi, "daha fazla öz şefkat sahibi olmak, diğer insanlara karşı daha şefkatli olduğunuz anlamına mı geliyor?" "Şöyle ki..." diye açıklamaya giriştim, "hem evet hem hayır..."

İnsanlar bana sürekli bu soruyu soruyor. Cevap aslında biraz karmaşık. Öz şefkat üzerine yaptığım ilk çalışmada insanlara şu soruyu sordum: "Kendinize mi, yoksa başkalarına

mı daha nazik davranıyorsunuz?" Öz şefkati az olan kişilerin, başkalarına kendilerinden daha nazik olduğunu söyleme eğiliminde olduğunu, öz şefkati yüksek olanların ise başkalarına ve kendilerine eşit derecede nazik olduğunu söylediğini buldum. Başka bir deyişle herkes başkalarına karşı nazik olduğunu söyledi, ancak sadece kendine şefkatli insanlar *kendilerine karşı da* nazikti.

Başka bir araştırmada meslektaşlarım ve ben, öz şefkatli insanların, şefkatli sevgi, empati ya da fedakârlık gibi genel ölçütlerde –ki bunların hepsi başkalarının iyiliği için endişelenmek demektir– öz şefkatten yoksun olanlardan daha yüksek puan almadığını bulduk. Bunun nedeni, öz şefkatten yoksun, sürekli kendini yargılayan bireylerin çoğu zaman diğer insanlara karşı çok ilgili olmalarıdır.

Mesela o partide tanıştığım kadını ele alalım. Deneyimli bir geriatri hemşiresi olan Sharon, şefkat konusunda bir örnekti. Yaşlı hastalarına sık sık ev ziyaretleri yapar, kurabiye ya da bahçesinden çiçek gibi küçük ikramlar götürerek kendilerini özel ve önemsendiklerini hissettirirdi. Morallerini yüksek tutmak için sürekli şakalar yapardı: "Arabanı park yerinde bulduğunda kendini şanslı sayıyorsan iyice yaşlandığını anlıyorsun." Yetişkin bezini değiştirmek gibi utanç verici bir görevde hastalarına yardım etmesi gerektiğinde, onların utanıp sıkılmamaları için elinden geleni yapardı. "Bu herkesin başına gelebilir, endişelenecek bir şey yok."

Sharon, baktığı yaşlılara karşı nazik ve anlayışlı olmayı kolay bulsa da kendisi için son derece katıydı. Randevuya geç kalırsa veya günlük kontrol listesinden bir şey yapmayı unutursa, öz eleştiri yaparak içini boşaltırdı. "Ne salağım! Bu insanlar sana bağlı! Ne zaman büyüyeceksin?" Sharon'a, baktığı hastalarla kendi kendisiyle konuştuğu gibi konuşup

konuşamayacağını sordum. "Tabii ki olmaz!" dedi. O halde neden kendine böyle davranıyordu? "Bilmiyorum," dedi yüzünde şaşkın bir ifadeyle. "Sanırım öyle yapmam gerektiğini hissediyorum!"

Sharon gibi insanlar her yerdedir, özellikle de dini ve kültürel geleneklerin özveriyi yücelttiği Batı'da. Özellikle de kadınlar için. Araştırmamız, büyük ölçüde kendilerini daha sık yargılama ve eleştirme eğiliminde olduklarından, kadınların erkeklerden biraz daha düşük öz şefkat düzeyine sahip olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda kadınların erkeklerden daha şefkatli, empatik ve başkalarına karşı bağışlayıcı olma eğiliminde olduğunu gösteren çok sayıda araştırma vardır. Kadınlar bakım veren olmak, kalplerini kocalarına, çocuklarına, arkadaşlarına ve yaşlı anne babalarına özverili bir şekilde açmak üzere toplumsallaştırılır, ancak kendilerine bakım gösterme konusunda eğitilmezler. 1970'lerin *Stepford Kadınları* filminin de insanların hayal gücüne kazıdığı gibi, ideal kadının aşçı, hizmetçi, sevgili ve dadı rolünü şikâyet etmeden yerine getirmesi gerektiği düşünülür. Kendi ihtiyaçları ve endişelerinin olmaması gerekir.

Feminist devrimin kadınların sahip olduğu rollerin genişletilmesine yardımcı olmasıyla iş dünyasında ve siyasette her zamankinden daha fazla kadın lider görmemize rağmen, kadınların özverili bakım verenler olması gerektiği fikri gerçekten ortadan kalkmadı. Sadece kadınların artık evde sevgi dolu eş ve nihai besleyici olmasının yanı sıra, kariyerlerinde de başarılı olmaları gerektiği düşüncesi ortaya çıktı. Dana Crowley Jack'in *Silencing the Self* kitabı, birçok kişinin deneyimini ele alan bir alıntıyla açılır:

Objektif olarak dış görünüş olarak ortalamanın üzerinde, sanatımda, şarkı söylemede çok başarılı, girişken, kolay arkadaş edinen biri olduğumu söyleyebilirim. Bunların hepsini söyleyebilirim ama şu yine de var, 'Yeterince iyi değilsin, neye yarar.' Evliliğimin başarısızlığının her zaman benim hatam olduğunu hissediyorum, çünkü bir kariyer istiyordum ve profesyonel hayatı eş olmakla nasıl yan yana götüreceğimi bilmiyordum.

Kendine karşı şefkatli olmak, sadece bir insan olduğunu ve ancak bu kadar şeyi yapabileceğini fark etmek yerine, kadınlar tam da daha fazlasını yapmaları gerektiği inancıyla kendilerini acımasızca yargılamaya eğilimlidirler. Sonuç olarak pek çok kadın, öz bakımın alıcısı olma hakkına sahip olmadığına dair derin bir duyguya sahiptir. Kendimize ve başkalarına karşı şefkatin neden birlikte gitmediğini anlamak için hayatımız boyunca bize bakan özverili kadınlara bakmamız yeterlidir.

Olayları Bir Perspektife Yerleştirmek

Bunların yanı sıra kendiniz için olan şefkatin belli bağlamlarda başkaları için şefkatle ilişkili olduğuna dair kanıtlar da vardır. Örneğin yakın zamanda yapılan bir araştırma, öz şefkatli bireylerin, öz şefkati olmayanlara göre arkadaşlıklarında farklı amaçları olduğunu buldu. Arkadaşlarının hatalarına ve zayıflıklarına karşı şefkatli olmanın yanı sıra, arkadaşlarına yardım etmeye ve onları cesaretlendirmeye odaklanmaları daha olasıdır. Ayrıca kendi hatalarını ve zayıflıklarını arkadaşlarına itiraf etmeye daha isteklidirler. Özetle araştırma, öz şefkatli insanların, öz eleştirel olanlardan daha yakın, özgün ve karşılıklı olarak destekleyici arkadaşlıklar kurabildiğini buldu (Bir

sonraki bölümde bahsedeceğimiz üzere araştırmalar, öz şefkatli insanların romantik partnerlere karşı daha destekleyici, kabullenici ve şefkatli olma eğiliminde olduğunu gösteriyor). Yakın ilişkilerde duygusal olarak çok savunmasız olduğumuzdan, içsel benliklerimiz çok çıplak olduğundan, başkalarının bizi yargılayıp yargılamadığı konusunda genellikle güvensiz hissederiz. Ancak kendimizi yargılamayı ve değerlendirmeyi bıraktığımızda, başkalarının onayı hakkında çok fazla endişelenmemize gerek kalmaz ve bunun yerine onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanabiliriz.

Şefkat, başkaları için ilgi ve bakım duygusunun yanında acı çekenlerin bakış açısını da içerir – kendinizi onların yerine koyabilirsiniz. Şefkat, hata yapanlar hakkında hızlı ve kolay kararlar vermek yerine, hatayı yapan kişi olmanın nasıl bir his olduğunu düşündürür. Olaylara dışarıdan değil, içeriden bakar. Gaf yapan bir kamuoyu figürüne karşı şefkat duymak için ("Cumhuriyetçiler bir anne ve çocuk arasındaki bağımlılığın önemini anlıyor," diye haykıran Dan Quayle gibi), olaylara onun bakış açısıyla bakmanız gerekir. Olayları sadece kendi bakış açınızdan görmek yerine (Ne kadar eğlenceli olurdu!) onun bakış açısından da görürsünüz (Ne kadar utanç verici).

Kendimize şefkat gösterdiğimizde, perspektif de ediniriz. Acı verici durumlarda, sadece kendi bakış açımıza odaklanmak yerine –kendimi aşağılanmış, korkmuş, yetersiz hissediyorum gibi– nazik bir arkadaş veya sevgi dolu bir ebeveynin yapacağı gibi, kendi insani sınırlamalarımıza nezaket ve ilgiyle karşılık veririz. Kusurlu benliğimizi dışarıdan birinin bakış açısından gören öz şefkat, kendimizi bu kadar sert yargılamaktan vazgeçmemizi sağlar. Araştırmamız, daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip kişilerin, diğer insanların başarısızlıklarını ve zayıflıklarını düşünürken onların perspektiflerin-

den bakma eğilimine girmelerinin daha muhtemel olduğunu göstermektedir. Şu gibi şeyler söyleme olasılıkları daha yüksektir: "Birini eleştirirken önce, onların yerinde olsam nasıl hissedeceklerini hayal etmeye çalışırım." Doğası gereği şefkat ilişkiseldir, insanlık durumunun karşılıklı olduğunu görmek için çeşitli bakış açıları arasında gidip gelir.

Sosyal uyum için önemli olsa da başkalarının bakış açısına sahip olmanın bir dezavantajı vardır. Özellikle başkaları gerçekten incindiğinde bunaltıcı olabilir. Örneğin televizyonda kasırgadan kurtulanların görüntülerini gördüğümüzde, onların acılarının sadece bir damlasını yüreğimizde hissettiğimizde, sular altında kalmaktan korkarız. Bu yüzden kendimizi korumak için ya televizyonu kapar ya da kanalı değiştiririz. Ancak başka bir seçeneğimiz daha vardır. Araştırmamız öz şefkatin, ağırlığı altında ezilmeden başkalarının acısını hissetmemize izin verdiğini göstermektedir. Başka bir deyişle bazen mücadele eden insanlar için orada olmanın ne kadar zor olduğunu fark ettiğimizde ve bu süreçte kendimizi rahatlattığımızda, diğerlerini acılarında desteklerken daha güçlü, daha istikrarlı ve dirençli olabiliriz. Bu, diğer insanların sorunlarıyla uğraşarak hayatını kazananlar için özellikle önemli bir beceridir.

Şefkat Yorgunluğu

Enerjimizin çoğunu başkalarına yardım etmeye odaklamak terapistlerde, hemşirelerde ve diğer bakıcılarda sıklıkla görülen bir sendrom olan "şefkat yorgunluğuna" yol açabilir. Şefkat yorgunluğu, travma geçirmiş hastalarla sürekli uğraşmanın bir sonucu olarak yaşanan bir tür bitkinlik ve tükenmişlik durumudur. İstismar veya korku dolu hikâyeleri dinlerken

veya hastalık veya şiddet tarafından harap olmuş bedenlere yönelirken, bakım verenler genellikle hastalarının travmasını yeniden yaşar. Bu nedenle şefkat yorgunluğu "ikincil travmatik stres" adıyla da bilinmektedir. İkincil travmatik stresin kâbuslar, duygusal uyuşma ve abartılı bir irkilme tepkisi gibi belirtileri, travma sonrası stres bozukluğunun semptomlarına benzeyebilir. İkincil stres, ayrıca güvende olma duygusunun azalmasına, sinizmin artmasına ve sevdiklerinizden kopmaya neden olabilir.

Hastalarının acısını en derinden hissettikleri göz önüne alındığında, en empatik ve duyarlı olan bakım verenler en fazla risk altında olma eğilimindedir. Travma geçirmiş hastalarla çalışan profesyonellerin yaklaşık dörtte birinin bir tür şefkat yorgunluğu yaşadığı tahmin edilmektedir. Oklahoma City bombalı saldırısı gibi aşırı durumlardan kurtulanlarla çalışanlar arasında bu rakamın bunun neredeyse üç katı olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak ne kadar vasıflı bakım verenin işten ayrıldığını bilmesek de sayıların çok yüksek olduğu kesin.

Araştırmalar öz şefkat konusunda eğitim almış bakım verenlerin, hastalarıyla etkileşime girerken aşırı strese girmekten veya bitkin düşmekten kaçınmak için gereken becerilere sahip olduğundan, şefkat yorgunluğu yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda öz şefkatin daha fazla, kişinin dünyada bir fark yaratabildiği için enerji dolu, mutlu ve minnettar hissetmesi olarak tanımlanabilecek "şefkat tatmini"ne yardımcı olduğu görülmektedir. Bakım görevleriniz sizi bu kadar yormadığında, çabalarınızın meyvelerine odaklanmak daha kolay olmaktadır.

Bakım verenler öz şefkatli olduğunda, izin almak, daha fazla uyumak ve iyi yemek yemek gibi somut öz bakım ey-

lemlerini sürdürmeye yatkın olurlar. Günlük olarak bu kadar yüksek düzeyde acı çekmenin ne kadar zor olduğunu kabul ederek kendi duygusal ihtiyaçları için mola verirler. Bakım veren olmanın zorlukları, travma kurbanı olmanın zorlukları kadar geçerli ve şefkate değerdir. Ağrının ne kadar zayıflatıcı ve yoğun olduğu konusunda kesinlikle farklılıklar vardır, ancak tüm acıların şefkatin sıcak kucağında tutulması gerekir, böylece iyileşme gerçekleşebilir.

Öz şefkat, pillerimizi duygusal olarak şarj etmenin bir yoludur. Öz şefkat başkalarına yardım ederek tükenmek yerine, iç kaynaklarımızı doldurmamıza izin verir, böylece bize ihtiyacı olanlara verecek daha çok şeyimiz olur. Uçaklarda kalkıştan önce gösterilen, çocuklara kendi oksijen maskelerini takmalarına yardım etmeden önce yetişkinlere kendi oksijen maskelerini takmalarını söyleyen küçük videolar gibi. Başkalarıyla paylaşmak üzere yeterli kaynaklara sahip olmak için sürekli bir şefkat kaynağına sahip olmamız gerekir. Kaynaklarımız tükendiği için kendimizi hırpalıyorsak, bize güvenenlere ne faydamız olur ki? O halde birçok yönden öz şefkat fedakârca bir eylemdir, çünkü başkalarına sürdürülebilir ve uzun süreli bir şekilde yardım etmek için bizi optimal zihinsel ve duygusal tutum ve tavra sokar.

Alıştırma Bir

Bakım Verenin Bakımı

Bakım verdiğiniz bir mesleğiniz varsa (buna aile üyesi olmak da dahildir), başkalarına vermek için yeterli enerjiye sahip olmak için pillerinizi yeniden şarj etmeniz gerekir. Kendinize, kendi ihtiyaçlarınızı karşılamak

için izin verin, bunun yalnızca yaşam kalitenizi değil, aynı zamanda size güvenenlerin yanında olma yeteneğinizi de artıracağını kabul edin. İşte bazı fikirler:

- Bir masaj, pedikür veya başka bir şekilde kendinizi şımartın.
- Gün ortasında şekerleme yapın.
- Bir komedi kulübüne gidin, kahkaha gerilimi aşmak konusunda faydalıdır.
- Sakinleştirici bir şarkı dinleyin. (Beatles'ın *Let It Be* şarkısını severim. Paul McCartney'nin bu şarkıyı zor bir döneminde, rüyasında ölen annesi Mary'nin onu "Bırak, olsun" sözleriyle teselli etmeye çalıştığı sırada yazdığı iddia edilir.)
- Yarım saat boyunca esneme hareketleri veya yoga yapın.
- Doğada yürüyüşe çıkın.
- Yüzüstü yere yatın, biri nazikçe sırtınızı okşasın. İnanılmaz rahatlatıcıdır ve yapan kişiyi de yormaz.
- Dansa gidin. Bir kulübe gitmek veya dans dersleri almak istemiyorsanız, internette yakınlardaki serbest dans derslerine dair arama yapın.
- Şefkatli beden taramasını yapın (bkz. sayfa 158).
- Gün bittiğinde o şefkatine çok ihtiyaç duyduğunuz bir kadeh kırmızı şarabı içecekseniz, susuz kalmamak için büyük bir bardak su içmeyi de ihmal etmeyin. Alkolü azaltmak istiyorsanız, bir kadehte sodayla kırmızı renkte bir meyve suyunu (kızılcık, nar veya vişne) karıştırın. Çoğu zaman bir şarap kadehindeki koyu kırmızı sıvıyı görmek bile, gevşeme tepkisini tetikleyecektir.

Öz Şefkat ve Bağışlama

Başkalarına karşı şefkat duymak, sadece onların acılarına karşı duyarlı olmayı değil, aynı zamanda bizi incitenleri bağışlamayı da içerir. Affedilme, kin beslemeyi ve kötü muameleye maruz kaldığımız için küskün olmayı bıraktığımızda gerçekleşir. Başkalarına onların bize davrandıkları gibi değil, bize nasıl davranılmasını istiyorsak öyle davranmak, yani diğer yanağımızı çevirmektir. Affetmek, elbette kendimizi korumayı bıraktığımız anlamına değil, ancak kısasa kısas anlayışından vazgeçtiğimiz anlamına gelir. Bu yalnızca uzun vadede kendimize zarar veren öfke ve küskünlüğün duygusal misillemesini içerir. Öz şefkat, kısmen bize başkalarının neden olduğu duygusal yaraları iyileştirme yeteneği verdiği için affetmeyi kolaylaştırır. Meslektaşlarım ve ben, öz şefkat ve bağışlama arasındaki bağlantıyı doğrudan inceleyen bir araştırma yaptık. Affetme eğilimi, "Birisi beni hayal kırıklığına uğrattığında bu olayı arkamda bırakırım" gibi ifadelere katılma ve "Yanlış olduğunu düşündüğüm bir şeyi yapan kişiyi cezalandırmaya devam ederim" gibi ifadelere katılmama ile değerlendirildi. Öz şefkatli kişilerin, öz şefkati olmayanlara göre, başkalarını ihlalleri için affetme olasılığının önemli ölçüde yüksek olduğu ortaya çıktı.

Öz şefkatin bağışlamaya dönüşmesinin ana yollarından biri, ortak insanlığımızın tanınmasıdır. Dördüncü Bölüm'de bahsedildiği üzere, insanları düşünceleri ve eylemleri üzerinde tam kontrole sahip ayrı bireyler olarak gördüğümüzde, bizi incitenleri suçlamak doğaldır, tıpkı hata yaptığımızda kendimizi suçlamamız gibi. Ancak karşılıklı bağlı olduğumuzu anladığımızda, sayısız faktörün kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı sürekli olarak etkilediğini görürüz. Kendimiz de dahil

olmak üzere, herhangi bir kişiyi herhangi bir şey için tamamen suçlamanın ne kadar imkânsız olduğunu görmeye başlarız. Her bilinçli varlık, davranışlarını etkileyen çok sayıda iç içe geçmiş neden ve koşulun bağlantı noktasında bulunur. Bu içgörü genellikle kendimizi ve başkalarını affetmemize, öfke ve küskünlüğü bırakmamıza ve herkes için şefkat duymamıza izin veren anahtardır.

Benim Hikâyem: Affetmek İlahidir

Biliyorum ki ilk kocama ihanet edip onu terk ettiğim için kendimi affetmekle, babamı terk edip beni ihmal ettiği için affetmek benim için iç içe geçmişti. İlk evliliğim bitmeden önce, babamı durmadan yargılıyor ve ona karşı muazzam bir öfke duyuyordum. Ne zaman yakın arkadaşlarımla onun hakkında konuşsam gözlerimi devirir, beni ve kardeşimi öylece terk etmesi hakkında alaycı yorumlar yapardım. "Özgür aşk bebeğim, bağ kurmak yok. Hippi tarzı bu." Ama ne kadar kızgın olduğumu doğrudan babama söylememiştim. İlişkimiz o kadar ince bir ipliğe bağlıydı ki en ufak bir çekişmeye dayanamayacağını hissediyordum. Ara sıra yaptığımız ziyaretlerde, o ufacık baba-kız ilişkimizi korumak için genellikle "tatlı kız" yüzümü takınırdım. Kapıdan çıkar çıkmaz arkasından onu eleştirirdim. Sağlıklı bir durum değildi, ama o sırada karmaşık incinme, öfke ve reddedilme duygularıyla başa çıkmak için yapabileceğim tek şey buydu.

Sonra John'u Peter için terk ettim. Kötülükten değil, umursamazlıktan değil, bir yanım umutsuzca mutsuz olduğu ve özgürleşmek istediği için böyle yapmıştım. Asla yapmayacağımı düşündüğüm bir şey yapmış ve sevdiğim birini terk ederek incitmiştim. Ancak yaşadığım bölgedeki meditasyon

merkezinde öz şefkati öğrendikten sonra, davranışlarıma ve onu harekete geçiren acıya dair içgörü kazanmaya başladım. John'u terk ettiğim için kendimi affetmeye başladım, tıpkı Peter'ı, karısını benimle olmak adına terk etmediği için affetmeye başladığım gibi. Kalbe, insan olmanın zorluklarına ve sınırlamalarına dair anlayışım gelişmeye ve olgunlaşmaya başladı. Bunun babamla olan ilişkim üzerinde bambaşka bir etkisi oldu. Ona daha da sinirlenmeye başladım.

Rupert ile evlenmeden birkaç ay önce babamla telefonda konuştuğumu hatırlıyorum. Her nasılsa, beni çocukken terk ettiği için ne kadar incindiğim gerçeğini ortaya çıkarma cesaretini buldum. Meditasyon pratiğim sayesinde kazanmaya başladığım dinginlik bana cesaret vermişti. Ancak babam, yeni ortaya çıkmış bu dürüstlüğü pek iyi karşılamadı. Hemen sinirlenmeye başladı ve savunmaya geçti. "Bu sadece bizim karmamız, her şeyin bir nedeni var." Ben de "Karmaya başlarım!" diyerek telefonu kapadım ve gözyaşlarına boğuldum.

Rupert beni teselli etmeye çalıştı ama nafileydi. Öfkemi, kızgınlığımı ve kırgınlığımı tam olarak deneyimlemem gerekiyordu. Yıkıcı terk edilme ve reddedilme duygularım kabarmış, beni yok etmekle tehdit ediyordu (ya da o sırada öyle hissediyordum). Acı ve keder duygularımı tamamen kabul etme zamanının geldiğini bilerek çok karanlık bir zihin durumuna girdim.

Aynı zamanda John'da neden olduğum keder ve acıyı da işliyordum. Bu da ortak arkadaşların verdiği bir partide onunla karşılaştıktan sonra ortaya çıktı. O sitemli bakışları olduğu yerde kalakalmama sebep oldu. Utanç tüm hücrelerime yayılırken partiden çabucak ayrıldım. İlk yaptığım şey, John'un tepkisini iğrenç davranışım için sadece bir ceza olarak kabul etmek ve daha da bunalıma girmek oldu. Neyse ki her hafta

benimle öz şefkati öğrenen Rupert, birkaç derin nefes almama yetecek kadar başımı suyun üzerinde tutmama yardımcı oldu. Yanlış adamla evlenmemin nedenlerinden birinin babamın terk etmesinin neden olduğu güvensizlik olduğunu hatırlattı. Karmaşık bir acı ağına dayalı kötü kararlar döngüsüne devam etmiştim. Beni hatalarıma şefkat göstermeye ve kendimi yargılamayı bırakmaya teşvik etti. O an elimden gelenin en iyisini yapmıştım.

Bu beni, babamın davranışlarını neyin yönlendirdiğini düşünmeye ve ona karşı daha az yargılayıcı ve daha bağışlayıcı olmaya yöneltti. Babam, aynı zamanda katı, otoriter, inanılmaz soğuk ve bağ kuramayan ebeveynler tarafından büyütülmüştü. Asla gerçekten sevildiğini hissetmemiş; bir yükten, beslenecek bir boğazdan başka bir şey olmadığını düşünmüştü. Yakınlarda yaşayan ailesi, sosyal ortamlarda kendilerini çok rahatsız hissettiği için düğününe katılma ihtiyacı bile hissetmemişti. Ebeveynlerinin de çatışmayı nasıl ele alacağı hakkında hiçbir fikri yoktu. Örneğin büyükannem diğer oğluyla çamaşırlarla ilgili kavga ettikten sonra, onunla otuz yıl boyunca bir daha konuşmamıştı. Benimse onlarla bir ilişkim bile yoktu. Babam gittikten sonra, bir saatlik mesafede yaşamalarına rağmen, beni çocukken bir kez bile ziyaret etmemişlerdi. Garip insanlardı. Babamın ebeveynlerinin olmadığını söylemek yanlış olmazdı.

Ama büyükbabamın hikâyesini de düşünmek zorundaydım. Yirminci yüzyılın başında Yunanistan'dan ekonomik nedenlerden bir mülteci olarak Amerika Birleşik Devletleri'ne gelmiş ve ailesiyle birlikte Ellis Adası'na gitmişti (Soyadım Neff, aslında Yunanca Nefferados isminin kısaltılmış halidir). Sekiz erkek ve kız kardeşin en büyüğüydü ve Amerikan aka-

demik sisteminde çok başarılıydı. Hem okulda hem de spor dallarında prestijli ödüller kazanmış ve liseden mezun olduğunda çeşitli kolejlerden burs teklifleri almıştı. Amerikan rüyası gerçekleşmek üzereydi. Liseden mezun olduğu gün babası, büyükbabama artık bir yetişkin olduğu için annesine ve sekiz kardeşine bakma sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini söyleyerek Yunanistan'a geri dönmek için ayrılmıştı. Büyükbabam üniversite hayallerinden vazgeçmek zorunda kalmış ve bunun yerine ailesine bakmak için bir benzin istasyonunda iş bulmuştu. Sonunda istasyonun sahibi olsa da tüm hayatı boyunca bir benzin istasyonunda çalışmıştı. Dedem bu hayal kırıklığını bir türlü atlatamamış ve bu onu duygusal olarak mahvetmişti.

İşte böyle devam eder. Acı ve işlev bozukluğu nesilden nesle aktarılır. Genetik kalıtım ve çevresel koşulların bir karışımı, yaşamımızın bizden sonsuz derecede daha büyük olan karmaşık bir koşullar ağına göre gelişmesini sağlar. Acıya daha fazla acı vererek tepki verme kısır döngüsünü durdurmanın tek yolu sistemden çıkmaktır. Kalplerimizin şefkatle dolmasına izin vermemiz, kendimizi ve başkalarını bağışlamamız gerekir.

Aslında bu, sonunda babamla gerçekleştirdiğim şeydi. Öfkemin şokunu atlattıktan ve yeniden toparlanabildikten sonra, ilk defa birbirimizle dürüst bir ilişki kurmaya başladık. O öfkeli telefon görüşmesinden bir ya da iki yıl sonra, nadir ziyaretlerimizden birinde babam benden içten bir özür diledi. Bana olan sevgisi hiç azalmamıştı ama bana ihtiyacım olanı verebilecek durumda değildi. Annemin kendisi için doğru kadın olmadığını ve kendisini derinden mutsuz eden bir hayata sıkışıp kaldığını anladığında, bununla olgun bir şekilde başa çıkamamıştı. Bırakın kendi ihtiyaçlarını başkalarınınkiler-

le dengelemeyi, bir problem hakkında nasıl konuşulacağına dair iyi bir örneği bile olmamıştı. Tıpkı babasının istemediği bir hayata hapsolduğu gibi, kendisinin de istemediği bir hayatın tuzağına düştüğünü görüp kaçmıştı. Bunu davranışına bir mazeret olarak değil, sadece bir açıklama olarak sundu. Bana verdiği derin acıdan dolayı ne kadar üzüldüğünü açıkça görebiliyordum. Neyse ki ben o noktada kendime ve babama (hatta büyükbabama ve büyük büyükbabama da) şefkat gösterebilecek hale gelmiştim. Önemli olan zincirin kırılmış olması ve artık birbirimizle yeni bir şekilde ilişki kurmaya hazır olmamızdı.

Affetmenin kötü davranışlara göz yummak veya bizi inciten insanlarla etkileşime geçmemiz gerektiği anlamına gelmediğini hatırlamak önemlidir. Ayırt edici bilgelik, bir eylemin ne zaman zararlı veya uygunsuz olduğunu ve kendimizi kötü niyetli kişilerden ne zaman korumamız gerektiğini açıkça görür. Ancak tüm insanların kusurlu olduğunu, hepimizin hata yapabileceğini de anlar. İnsanların genellikle cehalet, olgunlaşmamışlık, korku ya da mantıksız dürtülerle hareket ettiğini ve insanları eylemleri üzerinde tam bilinçli kontrolleri varmış gibi yargılamamamız gerektiğini bilir. Ayrıca insanların neden olduğu zararın farkında oldukları durumlarda bile şu soru sorulmalıdır: Kalpleriyle bağlarını koparan ne oldu? Böyle soğuk ve duygusuz davranışlara yol açan hangi yara oluştu? *Onların* hikâyesi nedir?

İnsan olmak, zaman zaman yanlış yapmayı içerir. Bir kişiyi yargılamak, tüm dünyayı yargılamak anlamına gelir. Ancak bir kişiyi affetmek, kendimiz de dahil olmak üzere tüm dünyayı affetmektir.

Alıştırma İki

Bize Zarar Veren Birini Affetmek

Uzun süredir öfke ve kin beslediğiniz ve şimdi affetmek istediğiniz birini düşünün. Henüz affetmeye hazır hissetmiyorsanız yapmayın. Bağışlama, vakti gelince olur ve aceleye getirilmemelidir. Ancak hazır olduğunuzda, birini affetmenin en iyi yollarından biri, o kişiyi olduğu gibi davranmaya yönlendiren nedenleri ve koşulları bilmektir. Düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız, çoğu kontrolümüz dışında olan birbirine bağlı sayısız faktörün ürünüdür. Bu nedenle karşılıklı bağlı olduğumuzu anlamak, bağışlama sürecini kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.

1. Kişinin zararlı eylemlerini değerlendirirken, herhangi bir hızlandırıcı faktör veya olay tespit edip edemediğinize bakın. Kişi korku, kafa karışıklığı, şehvet, öfke veya başka güçlü duygular mı hissediyordu? Kişi finansal güvensizlik veya başka bir aksilik gibi stresli bir deneyim mi yaşadı? Bu kişi hangi şeytanlarla boğuşuyordu?

2. Şimdi o kişinin neden kendini durdurmadığını bir düşünün. Açıkça özdenetim sağlamak için gerekli faktörler (duygusal olgunluk, empati, hazzı erteleme yeteneği vb.) mevcut değildi. Ama bunun sebebi nedir? Kişi büyürken zayıf örneklere mi sahipti, bu yüzden bu becerileri asla gelişmemiş olabilir mi?

3. Bu kişinin sadece kaba veya bencil olduğu gerçeğine gelirsek, bu kişilik tipini neyin oluşturmuş olabileceğini düşünün. Güvensiz bağlanma, sosyal izolasyon, yaşam öyküsü, genetik olarak kalıtsal özellikler mi?

4. Bu kişiyi olduğu gibi davranmaya yönlendiren nedenleri ve koşulları daha iyi anladıktan sonra, öfkenizi ve kırgınlığınızı bırakmanın biraz daha kolay olup olmadığına bakın. O sınırlandırılmış, yanılabilir bir insandı ve insanlar bazen olmamaları gereken şekilde davranır. Bu kişiyi affedebilir misiniz? Bunu yapmak, mutlaka bu kişiyle tekrar etkileşim kurmanız gerektiği anlamına gelmez. Bu akıllıca olmayabilir. Ancak kendinizi öfke ve suçlamanın yıpratıcı etkilerinden kurtararak kendi zihninizde daha fazla huzur ve hoşnutluk yaratmaya yardımcı olabilirsiniz.

Sevgi Dolu Nezaket Beslemek

Öz şefkatle ilgili harika şeylerden biri, kalbinizi açmanıza izin vermesidir ve kalbiniz bir kez açıldığında, artık tamamen açık demektir. Şefkat sevgi, bilgelik ve cömertlik kapasitemizi harekete geçirir. Sınırsız, yönsüz güzel bir zihinsel ve duygusal durumdur. Kendimize karşı daha anlayışlı ve kabul edici davranarak başkalarına karşı daha anlayışlı ve kabul edici olabiliriz. Kendi insani kusurlarımızın sınırlarını kabul ederek başkalarının hatalarını bağışlayıcı hale gelebiliriz. Güvensizlikle ilgili duygular ortaya çıktığında, kendimizi yatıştırıp rahatlatarak kendimize diğer insanların yaşadığı duygusal anlamda karmaşık dünyayı keşfetmek için gereken güven duygusunu sağlarız.

Kendimize ve başkalarına karşı iyi niyet geliştirmek için tasarlanmış geleneksel Budist uygulamalarından birine "sevgi dolu nezaket meditasyonu" denir. Bu uygulamada çeşitli hedeflere yönelik yardımsever duygular çağrıştıran sözler sessizce tekrarlanır. Geleneksel olarak ifadeler önce kişinin

kendisine yöneliktir ve amaç, ortaya çıkan merhameti kişisel olarak deneyimlemektir. İfadelerin farklı versiyonları kullanılabilir, ancak yaklaşık olarak şöyledir: "*Güvende olayım. Huzurlu olayım. Sağlıklı olayım. Rahat yaşayayım.*" İfadeler daha sonra bir akıl hocasına/yardımsevere, sevgili bir arkadaşa, tarafsız bir kişiye, biraz zor bir kişiye ve nihayet tüm bilinçli varlıklara yönlendirilir: "*Güvende olasın. Huzurlu olasın. Sağlıklı olasın. Kolaylıkla yaşayasın.*"

Merhamet uygulaması Batı'ya ilk kez geldiğinde öğretmenler, kültürümüzün öz eleştiri üzerindeki vurgusu göz önüne alındığında, insanların sıklıkla kendileri için merhamet duygusunu oluşturmakta zorlandıklarını gördüler. Bu nedenle birçoğu hedeflerin sırasını değiştirip merhamet sözlerini bir akıl hocasına veya yardımsevere yöneltti. Buradaki fikir, koşulsuz olarak olumlu bir ilişkiye sahip olduğumuz birini seçmektir, böylece merhamet duygusuna kolayca ulaşılabilir (Bu kişi sevilen bir evcil hayvan bile olabilir). Ancak merhamet suyu akmaya başladıktan sonra, sözler kendine yönelir.

Geleneksel merhamet ifadelerinin mutlaka şefkat değil, iyi niyet duygusunu geliştirmek için tasarlandığını unutmayın. İyi niyet duygusu, mutlu olsun ya da olmasın, her durumda geçerlidir, oysa şefkat yalnızca acıya tepki olarak ortaya çıkar. Şefkat duygusunu daha doğrudan hedeflemek için Chris Germer ve ben, "Öz Şefkatli Farkındalık" atölyelerimizde insanlara geleneksel merhamet ifadelerinin bir başka şeklini veriyoruz. Bu ifadeler kişisel yetersizlik duygusu yaşadıklarında insanların daha fazla öz şefkat geliştirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır: "*Güvende olayım. Huzurlu olayım. Kendime nazik olayım. Kendimi olduğum gibi kabul edeyim.*" Ya da ıstırap dış koşullardan kaynaklanıyorsa, son cümle "*Hayatımı olduğu gibi kabul edeyim,*" olabilir. Geleneksel merhamet ifadelerinin öz şefkat biçimi, insanlar mücadele ederken ve şefkatli bakıma ihtiyaç duyduklarında daha güçlü olmaya yatkındır.

Merhamet pratiği yapmanın tek bir "doğru" yolu yoktur. Birçok insan, daha doğal olması için ifadelerini değiştirir. Örneğin bazı insanlar her cümlenin sonunda "olayım" demekten hoşlanmaz. Dua etmeye benzediğini düşünebilirler. Alternatifleri "dilerim", "umarım" veya "istiyorum"dur. Bazen insanlar sonuna "mümkün olduğunca" ekleyerek ifadelerin daha gerçekçi görünmesini ister. Örneğin "*M*ümkün olduğunca güvende olayım."

Son olarak merhamet uygulamasının niyet düzeyinde çalıştığını anlamak önemlidir. Kalplerimizi açmanın bir yolu olarak kendimiz ve başkaları için sağlık ve mutluluk arzusu besleriz. Bu bir iyiyi umma alıştırması değildir, acının var olduğu gerçeğini de görmezden gelmeyiz. Fikir daha ziyade, kendimiz ve başkalarının iyi olma halini deneyimleme niyetini geliştirerek buna karşılık gelen sevgi, ilgi ve şefkat duygusunu sonunda ortaya çıkarmaktır. Bu da daha somut nezaket ve özen eylemlerine dönüşür.

Alıştırma Üç

Acılarımıza Karşı Merhamet Yöneltmek

Kendinizi yargılamakla boğuşuyorsanız veya zor ya da stresli zamanların ortasındaysanız, kendinize karşı şefkat ve nezaket duygularını geliştirmek için gününüzün on beş ila yirmi dakikasını ayırıp ayıramayacağınıza bakın. Uygulamaya başlamak için rahatsız edilmeyece-

ğiniz, sessiz ve rahat bir yerde oturun ya da sessiz bir yerde yalnız bir yürüyüş yapın. Bedeninize ve şimdiki âna odaklanmak için birkaç derin nefes alın. Tam buradasınız, şu anda.

- İlk olarak acınızın kaynağıyla nazikçe temasa geçin. Kendinizi korkmuş, yalnız, kızgın, değersiz, hüsrana uğramış hissediyor musunuz? Duyguları yönlendiren olay örgüsü hakkında çok fazla düşünmeden (ne yaptın, ne yapmadı vb.) duygularda kalın. Her ne hissediyorsanız, sorun yok. Hepsini hoşgörüyle karşılayın. Hiçbir şeye tutunmaya ya da onları itmeye gerek yok.
- Şimdi bedeninizdeki duyguları hissedebiliyor musunuz, bir bakın. Diyelim ki üzgün hissediyorsunuz. Hüzün nasıl bir duygu? Donukluk, göz kenarlarında çekme hissi, kaşlarınızın arasında gerginlik vb. var mı? Duygularınızı bedeninizde konumlandırarak onları düşüncelerde kaybolmadan hissetmek ve bunun yerine şimdiki an deneyiminizle olduğu gibi olmak daha kolaydır.
- Şimdi elinizi kalbinizin üzerine koyun ve şu anda yaşadığınız acı için kendinize nezaket, anlayış ve şefkat göstermeye niyet edin. Hissettiklerinizin insan deneyiminin ayrılmaz bir parçası olduğunu unutmayın. Acılarınızda yalnız değilsiniz.
- Şimdi aşağıdaki cümleleri kendi kendinize yumuşak ve nazik bir şekilde tekrarlayın:

Güvende olayım.
Huzurlu olayım.

Kendime karşı nazik olayım.
Kendimi olduğum gibi kabul edeyim.

Daha uygun geliyorsa, son ifadeyi şu şekilde değiştirin:

Hayatımı olduğu gibi kabul edeyim.

- Cümleleri tekrar etmeye devam edin, ya bedeninizdeki acı veren duygularla temasa geçerek ya da elinizin nazik ve rahatlatıcı baskısını kalbinizde hissederek duygusal olarak ne hissettiğinizi yeniden ele alın.
- Zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, sözlere veya duygularınızın bedeninizdeki deneyimine veya elinizin kalbinizdeki hissine dönün. Yeniden başlayın.
- Duygularla boğuşuyorsanız, kendinizi sakinleştirmenin ve yatıştırmanın bir yolu olarak her zaman nefesinize dönebilirsiniz. Ardından rahat olduğunuzda ifadelere geri dönün.
- Son olarak birkaç nefes alın ve birkaç dakika hareketsiz kalın. Eğer sizin için şefkat duygusu yükseliyorsa, bu tatlı duygunun tadına varmak için kendinize izin verin. Şefkat duygusu çok az veya hiç ortaya çıkmıyorsa, bu da ânın eşit güzellikteki gerçeklerinden biridir. İyi niyetinizin ve kendinize bakma isteğinizin tadını çıkarmanıza izin verin. Bu en önemli şeydir.
- Hazır olduğunuzda, istediğiniz zaman ifadelere geri dönebileceğinizi bilerek normal aktivitelerinize yavaşça devam edin.

Richie Davidson ve meslektaşları tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırma, sevgi dolu nezaketin gücünü doğrulamıştır. Araştırmacılar, bir grup insanı iki hafta boyunca günde otuz dakika sevgi dolu nezaket meditasyonu yapması için eğitti. Bir karşılaştırma noktası olarak başka bir grup insanı da hayatındaki zor durumlar hakkında daha yapıcı düşünmesi için eğittiler. Başka bir deyişle bir gruba kalplerini, diğerine kafalarını değiştirmeyi öğrettiler. Sadece merhamet grubu öz şefkat oranında önemli artış gösterdi. Ayrıca göz tümöründen mustarip bir çocuğun acı çeken görüntülerini izleyen katılımcılara beyin taraması yapıldı. Sevgi dolu nezaket meditasyonu konusunda eğitilmiş olanlar (insula'daki* artan aktivitenin de kanıtladığı gibi), yalnızca düşünce kalıplarını değiştirmek için eğitilmiş olanlardan önemli ölçüde daha fazla empati hissetti. Ayrıca öz şefkatte oranındaki artış ne kadar çok olursa, insula aktivasyon seviyesi de o kadar yüksek olur, bu da öz şefkatin kişinin bakış açısı geliştirme kapasitesini artırdığı fikrini destekler. Deneyin sonunda araştırmacılar, katılımcılara yüz altmış beş dolarlık ödüllerinin bir kısmını hayır kurumuna bağışlamayı mı, yoksa parayı kendilerine saklamayı mı istediklerini sordu. Merhamet grubundakiler daha fazla para bağışladı. Bu nedenle sevgi dolu nezaket meditasyonunda kısa bir eğitim süresi bile, kendine ve başkalarına karşı şefkatin artmasını ve ayrıca kanıtlanabilir özen ve cömertlik eylemlerinin ortaya çıkmasını sağlayabilir.

Sevgi dolu nezaket uygulamasının harika yanı, mutlaka meditasyon minderinde yapmak zorunda olmamanızdır. İşe giderken, markette alışveriş yaparken veya dişçi muayenehanesinde beklerken kendimize ve başkalarına karşı şefkat ve

* Beyin korteksinin küçük bir bölgesinde bulunan ve günlük aktivitelerimizin çoğunda büyük bir rol oynadığı kanıtlanan beyin lobudur. (ed.n.)

merhamet duyguları geliştirebiliriz. Burada yaptığımız şey, beynimizi acıya şefkatle tepki vermek için eğitmektir. Tüm varlıkların mutlu, huzurlu ve sağlıklı olması için en derin arzumuza odaklanarak, aslında kendimizin ve başkalarının hayatını iyileştirebiliriz. Kalbimize ve zihnimize sevgi dolu nezaket tohumları ekerek kendi zihinsel ve duygusal görüşümüzü ölçülemeyecek kadar güzel bir şeye dönüştürebiliriz.

Çinli gardiyanlar tarafından yıllarca hapiste tutulan ve daha sonra Hindistan'a giden ve Dalai Lama ile görüşen Tibetli bir keşişin ünlü bir hikâyesi vardır. Hapishanede geçirdiği süre sorulduğunda keşiş birkaç kez tehlikeyle karşı karşıya kaldığını söyler. "Ne tehlikesi?" diye sorar Dalai Lama. Keşiş, "Çinlilere karşı şefkati kaybetmek tehlikesi," diye yanıtlar. Budist bir bakış açısına göre bizi incitenlere karşı merhametli olmak, en düşmanca çevrelerde bile iç huzuruna sahip olmamızı sağlar ve bu da bu incinmenin bize zarar vermesini engeller. Başkalarına karşı şefkat, aslında kendimiz için bir armağandır, çünkü bizi yardımsever duygularla besler ve içsel olarak karşılıklı bağlı oluşumuzun farkına vararak daha güvende hissetmemizi sağlar. Açık bir kalbin sakinliğiyle zor ve sinir bozucu yaşamlarımızın sapanları ve okları daha az alıcı bulur ve acı çekmek aşka açılan bir kapı olur.

Onuncu Bölüm

ÖZ ŞEFKATLİ EBEVEYNLİK

Biz yetişkinler ancak gerçekten hareket ve sevgi halindeyken çocuklarımız için uygun modeller ve rehberler olabiliriz. Olduğumuz insan çocuğa söylediklerimizden çok daha fazlasını öğretir, bu yüzden çocuklarımızın olmasını istediğimiz şeyi olmalıyız.

—**Joseph Chilton Pearce,** Doc Lew Childre'ın *Teaching Children to Love* kitabına yazdığı önsözden

Öz şefkat, iyi ebeveynlik için çok gerekli bir duygudur. Çocuklarımıza öz şefkat sahibi olmayı öğreterek yaşamın kaçınılmaz acıları ve kusurlarıyla başa çıkmalarında yardımcı olabiliriz. Kendimize şefkatli davranmak, dünyanın en zor mesleği olan ebeveynliğin öfkeli anlarını daha iyi idare etmemize yardımcı olur.

Kusurlu Ebeveynliğimiz için Şefkat

Carol geç kalıyordu. Birkaç arkadaşıyla konsere gitmek üzere evden çıkmadan önce iki çocuğuna bakmak için bakıcı gelecekti. Saçını şekillendirip makyajını yaparken pişme-

si için tencereye biraz spagetti koydu. Mutfağa döndüğünde zamanlayıcının neredeyse on dakikadır çalmakta olduğunu fark etti. "Anne, açlıktan ölüyorum!" diye şikâyet etti küçük oğlu. "Yemek ne zaman hazır olacak?" Aşırı pişmiş spagetti, bir kez süzüldükten sonra lapa gibi patates püresi kıvamını almıştı. Çocuklarının fark etmemesini umarak fazladan sos döktü, ama bu kahvaltıda mısır gevreği yerine yulaf ezmesi verip fark etmemelerini ummak gibiydi. Oğlu "İğrenç!" diye kaşlarını çatıp burun kıvırarak şikâyet etti. "Bunu yememizi mi bekliyorsun? Neden Jan'in yaptığı gibi güzel yemekler yapamıyorsun?" Bu özellikle berbat bir yorumdu. Jan, eski kocasının yeni karısıydı ve diğer birçok yeteneğinin yanı sıra gurme şefti.

Carol'ın ilk içgüdüsü darbeyi kabul etmek oldu. Hiçbir şeyi doğru yapamadığı için, yetersiz bir anne olduğu için, kocasını daha üstün bir kadına kaptırdığı için korkunç hissetmeye başladı. Ama neyse ki zamanında kendini yakaladı. Carol son zamanlarda kendisine karşı daha nazik olmaya çalışıyordu ve bunun daha şefkatli olmak için mükemmel bir fırsat olduğunu fark etti. Kendisine, anneliğin havada birden fazla top çevirmeyi gerektirdiğini ve arada sırada birinin düşmesinin kaçınılmaz olduğunu hatırlattı. Ayrıca spagettiyi fazla pişirmek kesinlikle ölümcül derecede kusurlu bir karakterin işareti değildi. "Akşam yemeğini mahvettiğim için üzgünüm ama bu dünyanın sonu değil. Pizza ısmarlayayım mı?" Çocukların bu fikre karşı çıkmayacağı çok belliydi. Hatta kızının oğluna, "Çok iyi, Jan asla pizza yememize izin vermez!" diye fısıldadığını duydu. Yazar Peter de Vries'ın bir keresinde dediği gibi, "Ebeveynliğin, beslediğiniz karganın gözünüzü oyduğu anları vardır."

Elbette çocuklarımızla ilgili zor durumları her zaman ideal bir şekilde ele alamayız. Sevimli küçük sevgililerimiz bizi kesinlikle delirtebilir ve gezegende ara sıra kendini kaybetmeyen hiçbir ebeveyn yoktur. Çocuklarımız bizi kızdırdıklarında onlara bağırırız, dikkatimizi çekmeye çalıştıklarında onları görmezden geliriz veya sinirlendiğimizde onlara bağırırız. Herkes zaman zaman işleri berbat eder. Ancak bu gerçeğe karşı şefkatli olduğumuzda, ebeveyn olarak kusurlarımızı daha kolay kabul edebilir ve davranışımız için özür dileriz. Bu, çocuklarımızın sadece sevildiğini ve ilgilenildiğini hissetmelerine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda anne ve babanın bile bazen hata yapabilen yanılabilir insanlar olduğunu ve bu hataların dünyanın sonu olmadığını bilmelerini sağlar.

Çizgiyi aştığımızda çocuklarımızdan özür dilemek önemli olsa da kendimizi aşırı derecede eleştirmemek de aynı derecede önemlidir. Özellikle çocuklarımızın önünde. "Depo boş olmasına rağmen benzin almayı unuttum! Ne kadar aptalım! Çok sorumsuzum!" Bu, onlara ideallerimizin gerisinde kaldığımızda, öz eleştirinin değerli ve uygun bir yanıt olduğu fikrini verir. Ama çocuklarınızın da sizin gibi kendi kendilerini yargılayarak acı çekmesini ister misiniz? Ebeveynler bunu genellikle gözden kaçırır. Belki de çocuklarınız yanlış bir adım attığında onları beslemek ve desteklemek konusunda çok dikkatlisinizdir. Ama işleri berbat eden siz olduğunuzda, kendinizi hırpalıyorsanız yanlış mesaj vermiş olursunuz. Ancak çocuklarınızın önünde açık ama şefkatli bir şekilde sınırlarınızı kabul ederseniz, çok daha iyi bir örnek olursunuz. "Ne kadar can sıkıcı! Depoyu doldurmayı unuttum ve depo boş. Son zamanlarda işte oldukça yoğunum, bu yüzden sanırım aklımdan çıkması şaşırtıcı değil. Muhtemelen benzinliğe gitmeme yeter." Çocuklarınızın önünde öz şefkat konusunda örnek

olmak, bu beceriyi kendileri için geliştirmelerine yardımcı olmanın en güçlü yollarından biridir.

Alıştırma Bir

Ebeveynler Olarak Hatalarımıza Şefkat Duymak

Her günün sonunda ebeveyn olarak yaptığınız hataları düşünün. Yapmış (veya yapmamış) olmayı dilediğiniz herhangi bir şeyi. İnsan ve kusurlu olmanın sorun olmadığını bilerek mümkün olduğunca dürüst olmaya çalışın. Benzer bir durumda iyi bir arkadaşınıza yapacağınız gibi, kendinize karşı da nazik ve anlayışlı olmaya çalışın.

Ardından durumu düzeltmeyi sağlamak için yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını düşünün. Çocuklarınızdan özür diliyor musunuz? Olanları telafi edeceğinize söz veriyor musunuz (ve bunu gerçekten yapacak mısınız)? Hataları yapma ve düzeltme sürecinizle örnek olarak çocuklarınıza paha biçilmez bir ders verebilirsiniz.

Ardından stres, hayal kırıklığı, bitkinlik gibi davranışlarınızın altında herhangi bir zorlayıcı duygu olup olmadığını belirlemeye çalışın. Eğer öyleyse, duygusal acınız için kendinize şefkat gösterin. Anne baba olmak zordur! Kendinize daha fazla zaman ayırmak gibi, stresinizi azaltmak için herhangi bir değişiklik yapmanız gerektiğini düşünüyor musunuz?

Dokuzuncu Bölüm'ün ilk alıştırmasında önerilen birkaç öz bakım etkinliğine karar verin (ya da kendiniz bazılarını oluşturun), sonra *bunları gerçekten yapın*! Bir ebeveyn olarak "Evet, kendim için zaman ayırıp bunu

yapmalıyım" demek, sonra da hiçbir zaman yapmamak kolaydır. Evet, zamanınız kısıtlı olabilir, ancak kendi ihtiyaçlarınızı daha ciddiye alarak aslında daha etkili ve destekleyici bir ebeveyn olabilirsiniz. Bu, her anlamda kazançlı çıkacağınız bir durumdur.

Öz Şefkati Teşvik Ederken Çocuğunuzun Davranışlarını Düzeltmek

Birçok anne baba, çocuklarını çizginin dışına çıktıklarında disipline ederken, aynı zamanda onlara karşı nasıl daha şefkatli olmalarına yardımcı olacağını merak eder. Her şeyden önce çocukları sert bir şekilde eleştirmemeniz veya beklentilerinizi karşılayamadıkları için onları utandırmamanız çok önemlidir (Ayrıca ters de tepebilir. Aktör Jack Nicholson'ın bir keresinde yorumladığı gibi, "Annem bana itoğlu it demekteki ironiyi hiç görmedi."). Araştırmamız, sürekli ebeveyn eleştirisinin bazı ciddi sorunlara neden olabileceğini göstermektedir: Eleştirel ebeveynlerin çocuklarının, öz şefkatten yoksun olma ve yetişkinlikte kaygı ve depresyon yaşama olasılığı daha yüksektir. İkinci Bölüm'de bahsedildiği üzere, çocuklar genellikle bir ebeveynin eleştirel sesini içselleştirir ve ardından yaşamları boyunca yanlarında taşırlar. Hiçbir ebeveyn çocuğunun acı çekmesini istemese de birçoğu disiplinin işe yaraması için çok etkili olması gerektiğine inanır.

Çocukların serbest bırakıldığı ebeveynliğin, çocuğun büyümesini ve gelişmesini engelleyebileceği doğru olsa da net sınırlar koyabilir ve sorunlu davranışları nazik ve şefkatli bir şekilde düzeltebilirsiniz. Bu, çocukların işleri batırdıkları için

kendilerini kötü hissetmelerine neden olmadan yollarını değiştirmelerinin neden önemli olduğunu anlamalarını sağlayacaktır.

Çocuklarımızın kabahatlerine şefkatle karşılık vermenin bir anahtarı, onların genel karakterlerinden ziyade, gerçek davranışlarına odaklanmaktır. Başarısızlıklarımız ve eksikliklerimizle tanımlanmadığımızı, aksine hepimizin sürekli bir öğrenme durumunda devam ettiğimizi vurgulamak istersiniz. Durumu düzeltmeye çalışmadan önce, çocuğunuzun uygunsuz davranışının altında yatan duyguları netleştirmek de önemlidir. Diyelim ki oğlunuz Neil, en sevdiği video oyununu oynarken küçük kız kardeşi Mary'ye "çenesini kapamasını" söyledi. "Çok kabasın Neil! Mary'ye neden daha iyi davranmıyorsun?" yerine, "Oyunun yarıda kesilmesinden rahatsız olmanı anlıyorum ama ona çenesini kapamasını söylediğinde, Mary'nin duygularını incittin," demeyi deneyebilirsiniz. Ya da diyelim ki kızınız bir arkadaşından telefon gelince mutfak tezgâhının üzerindeki bal kavanozunu açık bıraktı. "Sen tam bir salaksın!" diye bağırmak yerine, "Telefon konuşmanla dikkatinin dağıldığını biliyorum ama her yerde böceklerin dolaşmasına izin veremeyiz," gibi bir şey söyleyebilirsiniz. Burada işin içine biraz daha mizah katılabilir: "Mutfağımızın gerçekten *Katil Karıncaların Saldırısı*'ndan bir sahne gibi görünmesini ister misin?" Çocuklar saldırıya uğramak yerine, anlaşıldıklarını hissederlerse, sizi dinlemeleri çok daha mümkün olur.

Önemli olan şey, çocuklarınıza hata yapmanın normal olduğunu ve kusurlu olmanın hayatın bir parçası olduğunu anlatmaktır. "Bu son derece insani bir durum", "hayal kırıklığına uğramak doğaldır" gibi ifadeler, bu netliği sağlamanın iyi yollarıdır.

Ancak önemli olan sadece ne söylediğiniz değildir. Ses tonunuz da bir o kadar önemlidir. Konuşma dönemi öncesindeki

bebekler bile, ebeveynlerinin ses tonuyla aktarılan duygusal ifadeyi –sevgi dolu, korku dolu, öfkeli vb.– bilinçsizce kaydeder. Sözleriniz nötr olmasına rağmen ses tonunuz olumsuz yargılar içeriyorsa, çocuğunuzun kendini yetersiz hissetmesi ve utanması muhtemeldir. Bu daha sonra öfke dolu veya savunmacı bir tepkiyi tetikleyebilir. Başkasını suçlamak çok daha kolayken kim kendini kötü hissetmek ister ki? Bununla birlikte, şefkatli bir dille beraber nazik ve sevecen bir ton kullanarak çocuğunuzun eylemleri için kişisel sorumluluk almasını güvenli hale getirirseniz, sorunlu davranışını kabul etmesi ve bunu değiştirmeye çalışması çok daha kolay olacaktır.

Çocuğunuzun davranışını düzeltmeden önce, göz önünde bulundurmanız gereken bir şey de kendi tepkilerinizin tamamen egosal savunma olup olmadığıdır. Çocuğunuzla özdeşleşiyor ve onun ortalamanın altındaki davranışlarının size kötü yansıdığını hissediyor musunuz? Kızınız kıpır kıpır olduğunda ve bir restoranda hareketsiz oturamadığında, sorun gerçekten onun yerinde duramaması mıdır, yoksa diğer insanların çocuğunuza iyi davranmadığınız için kötü bir ebeveyn olduğunuza dair yargıları mıdır? Bunu kendinize itiraf etmedikçe ve bu çok insani tepki için kendinize şefkat göstermedikçe, durumu kötü idare etmeniz muhtemeldir. Ancak kendinize karşı şefkatli olduğunuzda, çocuğunuza şefkatle karşılık vermek için daha iyi bir durumda olursunuz.

Küçük Çocukların Ebeveyni Olmak

Bebekleri ve küçük çocukları yetiştirmek sürekli gözetim ihtiyaçları, seçici yemek alışkanlıkları, öfke nöbetleri, kirli bezleri ve bahsetmediğim daha birçok sebepten dolayı dünyanın en zor

işlerinden biridir. Mizah yazarı Erma Bombeck'in yorumladığı gibi, "Çocuklarım vahşi ve asi bir ruh halinde olduğunda, şöyle güzel, sağlam bir oyun parkı kurarım. Sakinleştiklerinde de dışarı çıkıyorum." Küçük çocukların ebeveynlerinin alabilecekleri her türlü yardıma ihtiyacı vardır. Neyse ki kendinize şefkat gösterdiğinizde, yardım her zaman elinizin altındadır.

Klinik psikolog olan Dr. Rebecca Coleman, Avustralya'da beş yaşın altındaki çocukların ebeveynlerine farkındalık ve öz şefkat becerilerini öğreten bir program geliştirdi. *Mindful Awareness Parenting (Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık)* anlamına gelen MAP Program, ebeveynlerin zor durumlarda akıllıca kararlar verme yeteneğini geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlıyor. Başka bir deyişle küçük Johnny sizin koşturduğunuz banyoya bir şişe bulaşık deterjanı döktüğünde ve tam ortalığı toparlamaya çalışırken küçük Suzy saçlarını örmeniz için eteğinizi çekiştirdiğinde, aklınızı nasıl kaçırmayacağınızı öğretmeye çalışıyor.

MAP, ebeveynlere çocukları için empati kurmayı öğreterek, çocuklarının ilişki ihtiyaçlarının farkında olma ve onları besleme yeteneklerini artırarak ebeveyn duyarlılığını teşvik ediyor. Bazen çocuklar zor ya da yorucu davranışlar sergilediğinde, aslında ebeveynlerinin duygusal desteğine ihtiyaç duydukları mesajını verirler. Çocukların aradığı ilgi değil, bağlantı olabilir. Üçüncü Bölüm'de bahsedildiği üzere, çocuklar fizyolojik olarak anne babalarını dünyayı keşfetmek için güvenli bir üs olarak kullanarak onlarla yakın sevgi bağları oluşturmak üzere tasarlanmıştır. Güvende hissettiklerinde ise oyun, keşif ve öğrenme sürecine dahil olabilirler.

Coleman, ebeveynlerin, çocuklarının kendilerini güvende hissetmelerini sağlamalarının temel yollarından birinin, çocuğun duygularıyla eşleşme veya bu duygulara ayna tutmayı içeren "duygusal uyumlanma" süreci olduğuna dikkat çekiyor. Bir çocuk üzgün olduğunda, ebeveynler üzgün sesler ve ifadeler çıkararak çocuklarının duygularını yansıtırlar, ancak daha sonra daha yatıştırıcı bir yüz ve ses tonu benimseyerek çocuklarının duygularını değiştirirler. Örneğin bir anne bebeğini sallayabilir ve ağladığında nazikçe gülümseyebilir ve yumuşak bir şekilde, "Tamam canım, sorun değil," diye tekrarlayabilir. Sonunda güven verilen çocuk sakinleşir. Ebeveynler bunu içgüdüsel olarak yapma eğilimindedir ve çocuklarının duygularını düzenlediklerinin bilinçli olarak farkında değildirler.

Ancak ağlayan bebeği olan bir anne, kendi duygularından bunalmış hissediyorsa –"Lanet çocuk, neden susamıyor, beni deli ediyor!"– oğlunun sakinleşmesine yardım edemeyecektir. Bunun yerine çocuk, ebeveyninin ajitasyonunu yansıttığı için onu daha da üzecektir. Bununla birlikte ebeveynler kendi hayal kırıklıklarına öz şefkatle karşılık verdiklerinde, kendi düzensiz duygularını susturabilirler ve böylece çocuklarının da sakin ve huzurlu olmasına yardım edebilecek bir konumda olurlar.

Yüksek lisans öğrencilerimden biri olan Pittman'ın birkaç ay önce karşılaştığı durumu düşünün. O ve eşi Merilee'in kısa süre önce bir kız bebekleri oldu ve bunun sonucunda üç yaşındaki oğulları Finn bazı "zorlayıcı davranışlar" sergilemeye başladı. Bir gün iş çıkışı eve dönen Pittman, sözde tuvalet eğitimi almış oğlunu oturma odasının duvarına işerken buldu. Babası ne yaptığını sorduğunda Finn, babasına dönerek şeytani bir sırıtışla, "Senden nefret ediyorum," dedi.

Neyse ki Pittman da öz şefkat pratiği yapıyordu! Kendini kaybetmesini herkes anlayışla karşılayabilirdi, ama merkezde kalmayı başardı, birkaç derin nefes alıp ânın ne kadar zorlu ol-

duğu konusunda kendisine şefkat gösterdi. Bu, yeniden odaklanmasına ve Finn'in sadece yaramazlık yapmadığını –bunun aksini gösteren dışa dönük işaretler olduğunu– hatırlamasına yardımcı oldu. Aslında kıskançlık gibi insani bir duygudan acı çekiyordu ve üç yaşında bununla etkili bir şekilde başa çıkmak için yeterli donanıma sahip değildi. Bu yüzden Finn'e kızmak yerine oturdu ve kolunu onun omzuna attı. İlk olarak Finn'in ev rutinindeki değişiklikten duyduğu hayal kırıklığını kabul etti. "Bunun senin için zor olduğunu biliyorum çünkü küçük kız kardeşin bizi çok meşgul ediyor. Ama annen ve ben, seni her zamankinden daha çok seviyoruz..." Finn'in huzursuz ruh hali babasınınki gibi neredeyse anında değişmeye başladı. Hatta yıllar sonra bir yemekte anlatabileceği bir hikâyesi olduğunu düşünerek durumun mizahi yönünü gördü. Finn, ailesinin yeni üyesine uyum sağlarken –özellikle de sorun çıkardığında– ebeveynlerinin sevgisi ve desteği konusunda güvende hissettikçe, onların sevgisinin sarsılmaz olduğunu (duvarları artık lekeli olsa da) çok daha iyi anladı.

Alıştırma İki

Çocuğunuzla "Zaman Geçirmek"

Bu alıştırma Dr. Rebecca Coleman'ın MAP protokolünden alınmıştır.

Küçük çocuklar yanlış anlaşıldıklarını, görmezden gelindiklerini veya bir ebeveynin "hayır"ı tarafından kısıtlandıklarını hissettiklerinde genellikle "büyük duyguları" (örneğin ağlama, öfke nöbetleri) açığa vururlar. Çocuğunuz büyük duygularını açığa vurduğunda veya kontrolden çıktığında, onun tekrar sakinleşmesine yardımcı

olmak için onunla "zaman geçirebilirsiniz." Çocuğunuz bu davranışı bilerek yapmış gibi görünse de bu genellikle yeniden bağlantı kurma ve bunaltıcı duygularla güvenli bir şekilde başa çıkma ihtiyacı meselesidir. Çocuğunuzun bunu yapmak için yardımınıza ihtiyacı olabilir.

Zaman geçirmeye başlamadan önce, çocuğunuzun ihtiyaçlarına duyarlı olacak ve kendisini güvende hissetmesine yardımcı olacak kadar sakin olduğunuzdan emin olun. Önce kendi duygularınızı yatıştırmanız gerekiyorsa, zorlayıcı duygularınız için kendinize şefkat göstermeyi deneyin veya biraz bilinçli nefes alıştırması yapın. Kendinizi sakinleştirirken çocuğunuza on saniyelik özel zamana ihtiyacınız olduğunu söylemeniz gerekebilir, sadece söylediğiniz gibi zamanında geri döndüğünüzden emin olun.

- Zaman geçireceğiniz belirli bir nokta seçin. Bunun tarafsız bir yer olması, örneğin diğer aile üyelerini rahatsız etmeyecek şekilde yeri değiştirilebilecek bir sandalye veya minder olması en iyisidir.
- Zaman geçireceğiniz yer, çocuğunuzla birlikte oturabileceğiniz ve duyguların değişmeye başladığını izleyebileceğiniz yerdir.
- Çocuğunuzu zaman geçireceğiniz yere davet edin (Duygusal olarak kontrolden çıkmışsa ve başkaları için tehlike arz ediyorsa, oraya gelmek için yardıma ihtiyacı olabilir).
- Sabit, güven verici ve nazik bir ses tonu kullanın.
- Çocuğunuzu yakından izleyin. Davranışını gözlemleyin. Davranışının ardındaki ifadeyi ve duyguları tahmin etmeye çalışın. Gerçekte neler oluyor?

- Zaman, çocuğunuzun duygularının "hissedilmesini" ve kabulünü sağlar. Çocuğunuza, ona yardım etmeye istekli olduğunuzu ve sevginizin onun duygularını, hatta zorlu olanları bile kabul edeceğiniz anlamına geldiğini gösterir.
- Sempatik ve bağlantılı bir şekilde orada kalın. Anda ve duyarlı kalın. Bunun küçük çocuklar üzerinde sakinleştirici bir etkisi vardır.
- Duygularının ağırlığı altındayken çocuğunuzun sakinleşmesi biraz zaman alabilir.
- Çocuğunuz yeterince sakinleştiğinde, duygularını tarif etmesine yardım edin. Şunları söyleyebilirsiniz: "Bununla mücadele ediyor gibi görünüyorsun..." veya "Bu senin için zor görünüyor, kızgın/korkmuş/üzgün müsün?"
- Cevabı bekleyin. İyice dinleyin. Cevabı (veya cevapsızlığı) onaylayın ve kabul edin.
- Ardından duygular hakkında konuşun. Şöyle cümleler kullanın: "_____ yaptığında, içimde _____ (duyguyu adlandırın) ____ ortaya çıktığını hissettim." Özür beklemeyin, duygularınızı gerçekçi, suçlamayan bir tonla iletin.
- Çocuğunuz yeterince bağlantıda ve sakin olduğunda, ruh halini değiştirmek için başka bir aktivite bulmasına yardımcı olun veya günlük planlarınızı normal şekilde (uyku zamanı, okul öncesi, yemek yeme vb.) sürdürün.

Ergenlerin Ebeveyni Olmak

Öz şefkatten tüm çocuklar yararlansa da bu özellikle gençlik yıllarında öğretilmesi gereken önemli bir beceridir. Ergenliğin bilişsel ilerlemelerinden biri, bakış açısı geliştirme yeteneğinin artmasıdır; gençlerin kendilerini başkalarının bakış açısından daha iyi görebilmeye başlamasıdır. Bu yetenek, ergenliğin genellikle yoğun bir kendini değerlendirme ve sosyal karşılaştırma zamanı olduğu anlamına gelir. Ergenler kendilerine, "Diğer insanlar benim hakkımda ne düşünüyor?" ya da "Herkes kadar iyi miyim?" diye sorar. Bu süreç, gençler sosyal hiyerarşide kimliklerini ve yerlerini oluşturmaya çalıştığında gerçekleşir. Çoğu ergenin karşılaştığı yoğun baskılar (akademik performans üzerindeki stres, doğru akran grubuna "uyum" ihtiyacı, cinsel çekicilikle ilgili endişeler) gençlerin kendilerine dair değerlendirmelerinin genellikle olumsuz olduğu anlamına gelir.

Bu da yetmezmiş gibi gençlik yıllarının iç gözlemi, genellikle "kişisel masal" olarak adlandırılan, ergenleri deneyimlerinin benzersiz olduğuna ve başkalarının neler yaşadıklarını anlayamayacağına inandıran bilişsel bir yanılgıya yol açar. İlk âşık olduğunuz zamanı hatırlıyor musunuz? Eminim anne babanızın azıcık da olsa benzer bir şey hissetmiş olabileceğini hayal bile edemezdiniz. Ergenler, paylaşılan insan deneyimini anlamakta zorlanırlar, çünkü henüz kendi düşünce ve duygularının aslında benzersiz olmadığını anlayacak kadar yakın ilişkilere sahip değillerdir. Ayrıca kendi bildiklerini gözlerinde büyütür ve başkalarınınkini hafife alırlar. Hayat, kendi bildiklerinden ibarettir. Mark Twain'in dediği gibi, "On dört yaşındayken babam o kadar aptaldı ki yaşlı adamın yanında olmaya zar zor dayanabiliyordum. Yirmi bir yaşıma bastığımda, bu

yaşlı beyefendinin sadece yedi yıl kadar kısa bir sürede öğrendiklerine hayret ettim." Araştırmamız, kişisel masalın etkisi altındaki gençlerin daha az şefkatli olma eğiliminde olduğunu, çünkü yaşadıkları zorlukların ve başarısızlıkların insan olmanın ne anlama geldiğinin normal bir parçası olduğunun farkında olmadığını göstermektedir.

Tüm bu nedenlerden dolayı, gençlere öz şefkat hakkında bilgi vermek son derece değerli olabilir. Tabii ki gençler, başta kulağa biraz aşırı duygusal geldiği için öz şefkat fikrine karşı dirençlidir. En sevdiğiniz grubun, eski bir rock grubu olmasını pek hoş bulmazlar. Bununla birlikte öz şefkatin şikâyet etme, kendine acıma ya da kendi isteklerini frenlemekle aynı şey olmadığını açıkladığınızda, çoğu genç bu kavrama çok daha açık hale gelir. (Sonuçta o eski rock grubunun solisti de rehabilitasyona gittiğinde öz şefkati öğrenmek zorunda kaldı, değil mi?) Özsaygı ve öz şefkat arasındaki farktan bahsetmek de faydalı olabilir. Okul yemekhanesi dinamiklerinin dehşetiyle ilgili günlük deneyimleri göz önüne alındığında, gençler kendilerini her zaman özel ve ortalamanın üzerinde hissetmeye çalışarak sorunu kolayca kavrayabilirler. Öz şefkatin, başkalarından üstün hissetmelerine gerek kalmadan kendileri hakkında iyi hissetmeleri için bir yol olduğunu açıklayarak kendileriyle bağ kurmanın sağlıklı bir yolu olduğunu anlamalarına yardımcı olabilirsiniz.

Benim Hikâyem: Rowan'ın Ebeveyni Olmak

Rowan'ın otizminin ilk yıllarında acı çekmiş olsak da öz şefkate olan bağlılığımız Rupert'la üzerimizde büyük bir fark ya-

rattı. İlk olarak, ebeveyn olarak yaptığımız tüm hatalara karşı öz şefkatli olmak için birbirimize yardım ettik ve çok fazla hata yaptığımızı da belirtmem gerekir. Örneğin özellikle sinir bozucu bir günün ardından Rowan'a öfkelendiğimde ve bunun sonucunda korkunç bir suçluluk hissettiğimde, Rupert her zaman her şeyle mükemmel bir şekilde başa çıkmamın beklenemeyeceğini hatırlamama yardım ederdi. O zaman hayal kırıklığımı daha kolay aşabilir, özür dileyip Rowan'ı hâlâ üzgünse rahatlatabilir ve her şeye baştan başlayabilirdim.

Belki de en önemlisi, bakım verenler olarak kendi ihtiyaçlarımızı karşılamayı bırakacak kadar rollerimizde kaybolmadığımızdan emin olmamızdı. Otizmli bir çocuğun ebeveyni olma durumundan arada sırada uzaklaşmamız gerektiğini fark etmiştik. Ne yazık ki ebeveynlerimiz şehir dışında yaşıyordu. Rowan'ın öfke nöbetleri ve idrarını tutamamasıyla baş edebilecek bir bebek bakıcısı bulamayınca birbirimiz için bebek bakıcılığı politikası oluşturduk. Haftada bir gece istediğimi yapmakta, meditasyona ya da dans kursuna gitmekte, arkadaşlarla bir şeyler içmekte ya da bir müzik gösterisi izlemekte özgürdüm. Haftada bir gece Rupert da aynı özgürlüğe sahipti. Rowan'ın ebeveyni olmanın ve birbirimizi desteklemenin zorluklarıyla uğraşırken, yenilenmiş ve rahat hissetmemize yardımcı olan kendi ihtiyaçlarımıza arkamızı dönmediğimizden de emin olmaya çalışıyorduk.

Artık Rowan büyüyor (bu kitabı yazarken o sekiz yaşında); ben onun için öz şefkat sürecini modellerken o da yavaş yavaş bunu kabulleniyor. Otizmin bir özelliği, başkalarının söylediği cümleleri doğrudan tekrar etme eğilimini ifade eden "ekolali"dir. Ben Rowan'ın ekolalisini, içsel konuşmasını şekillendirmek için bir fırsat olarak değerlendirdim, böylece üzüldüğünde yatıştırıcı, öz şefkatli kelimeler kullanmaya baş-

ladı. Otizmli çocuklar hayal kırıklığıyla baş etmekte büyük zorluk yaşar. Örneğin Rowan, kıyafetlerine bir bardak su dökerse, gerçek olayla orantısız bir düzeyde acı ve endişe duyabilir. Ayrıca o huzursuzluk trenini bir kez hareket etmeye başlayınca durdurması çok zordur.

Bu gibi durumlarda tepkilerimi nasıl kabul edici ve şefkatli bir şekilde verebileceğimi modellemeye çalışıyorum. "Ah tatlım, suyu döktün ve ıslandın. Üzülmek ve sinirlenmek sorun değil. Bu senin için şu anda gerçekten zor, değil mi?" Bu ifadeler, o anki duygularını kabul etmeyi ve doğrulamayı öğrenmesine yardımcı olur. Ardından neyin yanlış gittiğine kafayı takmaya devam etmek yerine, bir sonraki anda duygusal olarak ilerlemesini sağlayacak adımları modellemeye çalışıyorum. "Kendini kötü hissettiğini biliyorum ama kıyafetlerini değiştirdik ve şimdi her şey yolunda. Artık bunun için ağlamana gerçekten gerek yok ve kendini mutsuz etmenden endişeleniyorum. Üzülmek mi istiyorsun, yoksa mutlu olmak mı?"

Bazen bunu sorduğumda Rowan üzülmek istediğini söylüyor, bu durumda üzüntüsünü hissederken onu tutup teselli ediyorum. "Bunlar olur, üzülmek sorun değil," diyorum. Ancak bazen, "Mutlu olmak istiyorum," diyor. Bu durumda mutlu olacağı şeyler bulmasına yardımcı olmaya çalışıyorum. "Bana şu anda iyi olan bir şey söyleyebilir misin? Birlikte olmamız ya da Gary I ve Gary II adında iki havalı leopar gekonun olması mesela?"

Hâlâ sıkıntılı ruh hallerinin üstesinden gelmekte zorlanıyor olsa da şefkatli bir yaklaşım bu durumun daha çabuk geçmesine yardımcı oluyor gibi görünüyor. Ayrıca zorlu durumlar yaşarken kendi kendine bu şekilde konuşmaya başladığını da biliyorum. Örneğin geçen gün televizyonda izlediği film takılınca sinirlendi ve ben onun, "Sorun değil. Bazen bir şeyler bozulur," dediğini işittim.

Ancak onun bunu gerçekten "anladığını" birlikte hayvanat bahçesine gittiğimiz zaman anladım. O sabah birkaç sinir bozucu deneyim yaşamıştım (trafik, park sorunu vs.) ve moralim bozuktu. Afrika yaban hayatı sergisinde birkaç dakika homurdanarak söylendikten sonra, Rowan bana döndü ve "Sorun değil anne. Üzülmek mi, mutlu olmak mı istersin?" diye sordu. Hesapta olgun davranması gereken yetişkin bendim! İlk başta şaşırsam da haklı olduğunu anladım! Güzel bir gündü ve burada sevgili oğlum yardım etmek umuduyla beni teselli ediyordu. Öz şefkat çemberi tamamlanmıştı.

On Birinci Bölüm

AŞK VE SEKS

Aşk, düşündüğümüzden daha akıllı, hissettiğimizden daha iyi, olduğumuzdan daha asil hale geldiğimiz hayal gücüyle beslenir: bununla hayatı bir bütün olarak görebiliriz: bununla ve sadece bununla, başkalarını kendi hallerindeyken ideal ilişkilerinde oldukları gibi anlayabiliriz.

—Oscar Wilde, *De Profundis*

Öz şefkat daha iyi ebeveynler ve bakım verenler olmamızı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda aşk ve seks hayatımızı da zenginleştirir. Egoist çabayı bıraktığımızda –kendimizi olumlu değerlendirme takıntımıza son verdiğimizde– başkalarına olan sevgimiz ve arzumuz da yoğunlaşır. Hayatı olduğu gibi kucaklayarak, yaşam gücünün içimizden özgürce akmasına izin vererek tutkumuz yeni, daha harika zirvelere ulaşabilir.

Aşk ve Romantizm

En derin ihtiyaçlarımızı karşılayan romantik bir ilişki bulmanın zorluklarından biri de budur, en derin ihtiyaçlarımızı karşılamak için bir ilişkiye güvenmemiz. Âşık olmanın bu

kadar mutluluk verici nedeni, başkaları tarafından gerçekten değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmış hissetmemizi sağlamasıdır. Partnerimiz siğillerimizi bile sevdiğinde, o siğiller artık gözümüze o kadar da kötü görünmeyecektir. Elbette bundan fazlası da vardır. Kendi güzelliğinin bir başkasının gözlerinde yansımasını görmek harika bir armağandır. Ancak kendimizi iyi hissetmek için yalnızca partnerimizin bizim hakkımızdaki olumlu görüşlerine güvenirsek, er ya da geç sert bir uyanış yaşamamız kaçınılmazdır. Sonunda en iyi aşk romanlarındaki yıldız tozu bile azalmaya başlar ve partnerlerimiz, hakkımızda hoşlanmadıkları şeyleri görmeye başlamakla kalmaz, onları bize söyler. Düğün günümüzde Rupert'ın babası bize, "Endişelenme, evliliğin ilk kırk yılı zor, ama ondan sonrası açık denizde yolculuk yapmak gibi," demişti. Tamam, komiklik olsun diye abartıyordu ama ilişkilerin zor olduğu inkâr edilemez.

Bize iyi hissettirmeleri konusunda her zaman partnerlerimize güvenemeyiz çünkü günün sonunda, kabulün kalplerimize gerçekten nüfuz etmesi için içten gelmesi gerekir. Partnerimiz tarafından sevilmek ve kabul edildiğimizi hissetmek kesinlikle yardımcı olsa da başkalarının onayını hatalı "incelik" olarak görmezden gelmek çok kolaydır. Evet, partnerim beni seviyor, diyebilirsiniz kendi kendinize, ama o *gerçek* beni görmüyor. Kafamın içinde sürekli dolaşan kötü, önemsiz düşünceleri duymuyor. Gerçek beni görseydi, artık o kadar harika olduğumu düşünmezdi.

Bu durumdan çok mustarip olan Diane adında bir meslektaşım vardı. Birlikte yaşadığı erkek arkadaşı Eric ona çok düşkündü ve birçok yönden Eric'in sevgisi ve desteği Diane'i ayakta tutan şeydi. Ama Diane, Eric'in onun hakkındaki iyi düşüncelerinin, esas olarak onu gerçekten tanımamasından

kaynaklandığını düşünüyordu. Kendini sürekli yargılayıp eleştiriyor ve gerçek benliğini ifşa ederse Eric'in de onu yargılayacağını varsayıyordu. Diane'in kendisinde en sevmediği şey, kontrol etme konusunda güçlü bir eğilimi olması ve bir türlü rahatlayamamasıydı.

Diane, Eric'e hayrandı ve onun yanında mümkün olduğu kadar rahat görünmeye çalışıyordu çünkü onun kendi deyimiyle aslında "aşırı detaycı bir zorba" olduğunu anlamasını istemiyordu. Diane'in, Eric'le ilgili en sevdiği şey rahat bir adam olmasıydı. Elbette ironik olan şey, Eric'in rahat doğasının sürekli olarak Diane'in kontrol arzusunu tetikliyor olmasıydı. Diane'in istediği sütü almak için markete uğramak, tuvalete gittikten sonra klozet kapağını kapatmak ya da tropik bir ormana benzemeden çimleri biçmek gibi küçük şeyleri her zaman unutuyordu. Eric, davranışları ve dikkati dağınık bir hayalperestti ve bu Diane'i kesinlikle çıldırtıyordu.

Yaklaşık iki yıl birlikte yaşadıktan sonra, Diane ve Eric giderek daha sık tartışmaya başlamıştı. Eric'in unutkanlığına sinir olmak yerine, artık ona kızıyor ve kabalaşıyordu. Ona sorumsuz, tembel, olgunlaşmamış olduğunu söylüyordu. Eric bu kadar âşık olmasaydı, muhtemelen sürekli eleştiriden bıkıp giderdi. Bunun yerine neler olduğunu anlamak istedi.

Birçok uzun konuşmadan sonra, Diane'in kontrol etme arzusunun gerçekte korkudan kaynaklandığı anlaşıldı. On altı yaşında ehliyetini aldıktan kısa bir süre sonra, Diane birkaç arkadaşını sahile götürürken virajı alamamış ve arabası üç takla atmıştı. En iyi arkadaşlarından biri ölümden dönmüştü. O kadar korkmuştu ki bir daha kötü bir şey yaşanmaması için elinden geleni yapmaya başlamıştı. Sanki varoluşun öngörülemezliğine böyle karşı koyabilecekmiş gibi hayatındaki her şeyi kontrol etmeye çalışarak kendini güvende hissediyordu.

Bununla birlikte, kontrol etme eğilimlerine karşı şefkat duymak yerine, ilk içgüdüsü ya bu kadar katı olduğu için kendini ya da bu kadar dikkatsiz olduğu için Eric'i eleştirmek oluyordu ki genellikle ikisini de yapıyordu.

Eric onun davranışına sebep olan şeyi anlayınca, duygularıyla daha etkin bir şekilde başa çıkmasına yardım etmeye başladı. Eric, Budizm ve diğer Doğu gelenekleriyle uğraşmış ve öz şefkatin değerini anlamıştı. Bunun Diane'in en çok ihtiyaç duyduğu şey olduğunu biliyordu. Diane'in ne zaman strese girdiğini veya sinirlendiğini görse, kendisine bir eleştiri yağmuru ile saldırsa bile, ona tepkisinin altında yatan duygularla temasa geçmesini hatırlatıyordu. "Korktuğun ve kontrolden çıktığın için mi üzgünsün? Neden kendine biraz şefkat göstermiyorsun, sonra olanlar hakkında konuşabiliriz."

İlk başta garip gelse de Diane bir süre sonra kızgınlığını gösteren duygularını kibar, nazik ve kendine karşı anlayışlı olması gerektiğinin bir hatırlatıcısı olarak kullandı ve giderek daha fazla kendine şefkat göstermeye başladı. Ne zaman kontrol etme arzusunun arttığını hissetse şefkatli, yatıştırıcı sözlerle kendini teselli ediyordu. "Böyle hissettiğini biliyorum çünkü en iyi arkadaşın ölümden döndüğü için çok korktun. Bu durum korkunu tetikliyor, bu anlaşılabilir bir durum. Bu senin için gerçekten zor." Kendine karşı tutumunu değiştirir değiştirmez tedirginlik duygusunun da azalmaya başladığını fark etti. Daha güvende ve rahat olmaya başladı.

Bu yeni örüntü oturduktan birkaç ay sonra, Diane ve Eric'in tartışmaları azaldı. Diane nihayet kendine, Eric'in onu gerçekten sevdiğine ve kendisinin de bu sevgiye layık olduğuna inanma izni verdi. Eric ise biraz daha sorumluluk sahibi olmaya başladı çünkü Diane'e gereksiz acı çektirmek istemiyordu. Hâlâ üzerinde çalışıyor olsalar da ilişkileri hiç olmadığı kadar iyi. Hatta bir noktada evlenme konusunu gündeme bile getirdiler. (Gerçi evlenirlerse düğünle ilgili düzenlemeleri kesinlikle Diane'e bırakacaklar!)

Alıştırma Bir

İlişki Örüntülerinizi Belirleme

Şu anki ya da son romantik ilişkinizi düşünün. En güçlü duygusal düğmeleriniz nelerdir? Kolayca inciniyor ve hemen partnerinizin umursamadığı gibi bir sonuca mı varıyorsunuz? Partnerinizin gideceğini düşünerek endişeleniyor musunuz? Neredeyse tüm insanların ilişkilerde aşırı tepki vermesine neden olan temel sorunları vardır. Sanki partnerinizin söylediklerine veya yaptıklarına bir yığın fazladan "şey" eklenir ve işlerin hızla kontrolden çıkmasına neden olur. Örüntülerimiz yara izleridir, yanlış giden önceki ilişkilerden kalan izlerdir. Sevgi dolu, destekleyici bir eş bu örüntüleri iyileştirmemize yardımcı olsa da en doğrudan şifa kaynağı içeriden gelir.

Bir dahaki sefere ilişkinizde bir sorun yaşadığınızda, gerçekte neler olduğu hakkında netlik kazanmaya çabalayın. Hissettikleriniz için hemen partnerinizi suçlamak yerine, sadece eski örüntünüzün ne ölçüde yeniden ortaya çıktığını değerlendirmeye çalışın ve kendinize şefkat gösterme fırsatını yakalayın. Örneğin kendinizi incinmiş hissediyorsanız, aşırı tepkinizi tamamen kabul ederek bu duygunun farkında olmaya çalışın. Tüm insanların şu ya da bu türden duygusal yaraları olduğunu

kabul ederek öz şefkatle acınızı yatıştırmaya ve sakinleştirmeye aktif olarak odaklanın (Öz şefkat mantranız burada işe yarayabilir).

Partnerinizin size tam olarak ihtiyacınız olanı vermesine güvenmek yerine, önce kendi ihtiyaçlarınızı karşılamayı deneyin. Neye özlem duyduğunuzu belirleyin (onaylama, özen, destek vb.) ve öz şefkatin size bunu sağlamaya yardımcı olup olamayacağına bakın. Bu, partnerinizin zihninizi okuyup tam olarak istediğiniz şekilde tepki vermesi için üzerindeki baskıyı kaldırmanıza yardımcı olacaktır. Örüntülerinizle başa çıkmak için öz şefkate daha fazla güvenmeyi öğrendikçe, sonunda onların sizi daha az etkilediğini göreceksiniz. Yaralar, ihtiyaç duydukları özen ve dikkat gösterildiği sürece iyileşir.

İlişki Dinamikleri

Araştırmacı psikolog John Gottman, romantik ilişkilerin yürümesini sağlayan şeyler konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından biridir. Bir çiftin, çatışma durumlarında nasıl etkileşime girdiğine dair kısa bir gözleme dayanarak yüzde 91 doğrulukla ayrılıp ayrılmayacağını söyleyebileceğini iddia eder. Önemli olan, bir çiftin çatışma *yaşayıp yaşamadığı* değil (bana yaşamayan çifti gösterin), bunu *nasıl* yaşadığıdır. Çatışmalarda, tipik olarak talihsiz bir ilişkiye işaret eden dört ana problem davranışı vardır; Gottman bunlara "mahşerin dört atlısı" der. Bunlar önem sırasına göre eleştiri, aşağılama, savunma halinde olma ve duvar örmedir. İnsanlar kavga ederken partnerlerini sert bir şekilde eleştiriyorsa, tiksinti veya küçümseme gösteriyorsa (göz devirme, alaycılık vb.), aşırı savunmacı davranıyor ve sorunlar için partnerlerini suçluyor veya araya mesafe koyuyorsa (partneri görmezden gelmek ve iletişimi kesmek) ilişkinin akıbeti iyi değildir. Neyse ki Gottman'ın mutlu ve istikrarlı ilişkileri öngören faktörleri de vardır. Bir çift, çatışma sırasında herhangi bir tür olumlu duygu gösteriyorsa –nazik bir bakış, küçük bir şefkat hareketi, bir özür, kahkaha– bu ilişkilerin sürmesi muhtemeldir.

Öz şefkat, ilişkide çatışmalar sırasında yıkıcı duygulardan ziyade, olumlu duyguları uyandırma eğilimindedir. İlişkideki bir sorun yüzünden üzüldüğümüzde öz şefkat, duygularımızın yoğunluğunu hafifletmemize ve sakinleştirmemize olanak tanır, bu da dört atlıyı daha iyi dizginleyebilmemiz anlamına gelir. Tartışma sırasında kendi rolümüzü kabul etmek için gereken duygusal güvene sahip olursak, sert bir şekilde eleştirme, küçümseme veya ego savunması yapma olasılığımız daha düşük olur. Öz şefkat aynı zamanda ilişkide zorlu meseleler hakkında konuşmak için gereken soğukkanlılığı sağlar, yani duvar örmeyi azaltabilir. Öz şefkat, kalplerimizi yumuşatma eğilimindedir, eşlerimize duyduğumuz sevgiyle temas kurmayı kolaylaştırır ve çatışma sırasında olumlu duyguların ifadesini kolaylaştırır. Ayrıca öz şefkat, egomuzu daha az ciddiye almamızı sağladığı için, bazen aşırı tepkilerimizde mizahi bir taraf bile bulabiliriz.

Bir keresinde Rupert'la kavga ederken, "Biraz rahat ver!" deyiverdim. Kızdığı zaman bu cümleyi sık sık söyleyen annemin aynı alaycı sesiyle ağzımdan çıkmıştı kelimeler. Bazı kötü alışkanlıkları miras aldığımızı sessizce kabullenerek Rupert'la birbirimize baktık ve sonra da kahkahalara boğulduk. Tabii ki bunun ardından çatışmayı çözmek çok daha kolay oldu.

Çatışma durumlarında öz şefkatin yardımcı olabileceği başka bir yol daha vardır. Eşler arasındaki kavgalar çoğu za-

man, iki kişinin de aynı anda kendi bakış açısının onaylanmasını istemesinden kaynaklanır. Bir ilişkide sorunu görme şeklimi belirtirsem ve Rupert nasıl hissettiğimi kabul etmez, sadece farklı olan görüşünü belirtirse, duyulduğumu hissedemem. Rupert arka arkaya üç hafta sonunu arkadaşlarıyla ata binerek geçirdiği için üzüldüğümü varsayalım (atlar onun tutkusudur) ve onunla daha fazla zaman geçirmek istediğim için ondan bir sonraki hafta sonu ata binmemesini rica ediyorum. Üzgün olduğumu kabul etmek yerine, bana olayları nasıl gördüğünü anlatıyor. "Ama ata binmeyi ne kadar sevdiğimi biliyorsun ve bu konuda çok da cömert davranmıyorsun, özellikle de hava şu anda binmek için çok güzel olduğu için gitmek istiyorum." Rupert'ın hislerimi ciddiye aldığını hissetmediğim için tepkim artıyor ve "Gördün mü? Böyle hissetmekte haklıyım!" diyorum. Ya da "Ama artık bir aile olarak asla birlikte vakit geçirmiyoruz!" (Geçen ay birlikte bir haftalık ailece tatil yapmamıza rağmen.) Bu sadece onun sonunda işleri hızlandırmasına neden oluyor. "Hep abartıyorsun. Benim ne istediğimi veya neye ihtiyacım olduğunu asla düşünmüyorsun!" İkimizin de sesindeki öfke ve suçlama tonu, karşılıklı anlayış noktasına gelmemizi daha da zorlaştırır.

İlişki danışmanlarının verdiği akıllıca tavsiyelerden biri, her bir partnerin kendi bakış açısını sunmadan önce, diğer partnerin duygularını doğrulamasıdır. "Ata binmeyi sevdiğini ve bunu sıcak ve nemli havalar bastırmadan önce mümkün olduğunca yapmak istediğini biliyorum, ancak sen uzaktayken kendimi yalnız hissediyorum ve önümüzdeki hafta sonunun çoğunu seninle geçirmek istiyorum." Veya "Hafta sonunu arkadaşlarımla at binerek geçirdiğimde kendini dışlanmış hissetmeni anlayabiliyorum ama bu benim için gerçekten önemli ve havalar ısınınca eskisi kadar sık gitmem." Ancak bazen

olayların ciddi olduğu zamanlarda, insanların eşlerini gerçekten dinlemek ve duygularını doğrulamak için kendi tepkilerinden kurtulması zordur. O ihtiyacı olanı almayı beklerken, ben de onun ihtiyacım olanı vermesini beklersem, ikimiz de uzun süre bekleyip dururuz. İşte bu noktada öz şefkat işe yarayabilir.

Kendi duygularınızı şefkatle doğrulayabilirseniz, böyle hissetmenizin yalnızca doğal olduğunu kendinize nazikçe hatırlatabilirseniz, duyulduğunuzu hissetmek için giderek yükselen bir sesle konuşmak zorunda kalmazsınız. Kendinize o anda gerçekten duymak istediğiniz şeyi söyleyebilirsiniz, "Şu anda incinmiş ve hayal kırıklığına uğramış hissettiğin için çok üzgünüm, yardım etmek için ne yapabilirim?" Daha sonra kabul edildiğinizi ve önemsendiğinizi hissetmeye başladığınızda, partnerinizin söylediklerini dinlemek ve olaylara onun bakış açısından bakmak için daha iyi bir yerde olursunuz. Yangına körükle gitmediğiniz için çatışma da yatışmaya başlayacaktır.

Öz Şefkatin İlişkilerdeki Faydaları

Araştırmalar, öz şefkatin romantik ilişkilerin niteliğini gerçekten iyileştirdiğini gösteriyor. Yakın zamanda yüzden fazla çiftle bir çalışma yürüttük, her bir partnerin öz şefkat seviyesini ölçtük ve ilişkilerinden ne kadar mutlu ve memnun olduklarını belirtmelerini istedik. Ayrıca her katılımcıdan partnerinin ilişkideki davranışını tanımlamasını istedik. Sevecen ve hassas mı, yoksa kontrol edici ve talepkâr mı? Pire için yorgan mı yakıyor, yoksa konuşabiliyor mu? Bu, öz şefkati yüksek kişilerin daha iyi romantik ilişkilere sahip olup olmadığını ve eşleri tarafından daha sevgi dolu, destekleyici ve düşünceli olarak tanımlanıp tanımlanmayacağını görmemizi sağladı.

Katılımcıların özsaygı düzeylerini de değerlendirdik, ancak özsaygısı yüksek kişilerin, özsaygısı olmayanlardan daha iyi ilişkilere sahip olacağını düşünmedik. Özsaygısı partneri tarafından tehdit edilen insanlar genellikle sinirlenir, kıskanır ve savunmaya geçer ki bu da ilişkideki birçok sorunun temelinde yatan bir örüntüdür. Ayrıca özsaygı narsisizm biçiminde ortaya çıktığında, genellikle bencilliğe ve romantik ilişkilerde oyun oynamaya yol açar – bunların kalıcı mutluluğun anahtarı olmadığı söylenebilir.

Çalışmamızın sonuçları öz şefkatli insanların, öz şefkat yoksunluğu çekenlerden daha mutlu ve tatmin edici romantik ilişkileri olduğunu gösterdi. Bu büyük ölçüde öz şefkatli katılımcıların, eşleri tarafından öz şefkati olmayanlara göre daha kabul edici ve yargılayıcı olmayan kişiler olarak tanımlanmalarından kaynaklanmaktaydı. Öz şefkatli insanlar partnerlerini değiştirmeye çalışmak yerine, partnerlerinin fikirlerine saygı duyma ve onların bakış açılarını dikkate alma eğilimindeydi. Ayrıca öz şefkati olmayanlara göre daha ilgili ve alakadar, sevecen, samimi ve ilişkideki sorunlar hakkında konuşmaya istekli olarak tanımlandılar. Aynı zamanda öz şefkatli erkek ve kadınlar, partnerlerine ilişkilerinde daha fazla özgürlük ve özerklik veren kişiler olarak görüldü. Eşlerini kendi kararlarını vermeye ve kendi menfaatlerini korumaya teşvik etme eğilimindeydiler. Buna karşılık öz şefkatten yoksun kişiler, partnerlerine karşı daha az sevecen ve daha eleştirel olarak tanımlandı. Daha kontrolcüydüler, eşlerine emir vermeye ve onlara hükmetmeye çalışıyorlardı. Ayrıca daha benmerkezci ve her şeyi, taviz vermeksizin kendi yöntemleriyle isteyen kişiler oldukları görüldü.

Özsaygının çiftler için pek bir işe yaramadığını da ekleyelim. Özsaygı mutlu, daha sağlıklı ilişkiler ile ilişkilendirilmedi ve özsaygıları olan insanlar bundan yoksun olanlara göre

partnerlerinin daha kabule yatkın, ilgili ya da destekleyici olduğunu söylemedi. Başka bir deyişle çalışmamızın sonuçları, öz şefkatin iyi ilişkiler geliştirmede önemli bir rol oynadığını, ancak yüksek özsaygının pek de yardımcı olmadığını göstermektedir. Öz şefkat, ilişkilerde karşılıklılık duygularını besler, böylece kendi ihtiyaçlarınızla birlikte diğerlerinin ihtiyaçlarının da dengelenmesi ve tamamlanması sağlanır. Özsaygı ise daha çok ego odaklıdır ve partnerlerin ihtiyaçları arasındaki ayrılık ve rekabet duygusunu büyütür.

Yakın ve hep temasta olunan ilişkiler istiyorsanız, öncelikle kendinize yakın ve bağlantıda hissetmeniz gerekir. Bir insan hayatı yaşamanın sınırlamalarıyla yüzleştiğinizde, şefkatli ve destekleyici olarak sevdiğiniz kişi için ilgili ve destekleyici bir şekilde hareket etmek üzere gereken duygusal kaynaklara ulaşırsınız. Kendi sevgi ve kabul ihtiyaçlarınızı karşılayarak daha az muhtaç ve ilgi beklentisi içinde olursunuz. Ayrıca hem sizin hem de ilişkinizin mükemmel olabileceği gerçeğini kabul ederek bir romantik ilişkinin *nasıl olması gerektiğine* dair bir fikirle karşılaştırmak yerine, ilişkinizden olduğu haliyle daha fazla zevk alabilirsiniz ki gerçek hayatta Külkedisi ve Beyaz Atlı Prens hikâyeleri yoktur (Zaten öylesi de kimsenin ilgisini çekmeyecek kadar tek boyutlu olurdu). Öz şefkat, kusurları sevgiyle kucaklar ve romantizmin gerçekten gelişmesi için gereken verimli toprağı sağlar.

Benim Hikâyem: Kendine Şefkatli Olmana Yardımcı Olacağım

Daha önce de anlatmıştım; Rupert ve ben evlenirken, birbirimize daha şefkatli olmakta yardım etme sözümüzü yeminimize dahil ettik. Bu boş bir vaat değildi, kendimizle ve birbirimizle

birlikte olmanın ilişkimizi kökten değiştiren bir taahhüdüydü. Ayrıca birbirimizle ilişki kurarken daha anlayışlı olmamıza yardımcı olacak bazı somut adımlar attık. Özellikle etkili bulduğumuz bir uygulama, tartışmalar sırasında "öz şefkat molaları" vermekti. Bu tür molalar, yalnızca tartışmayı soğutacak bir alan sağlamakla kalmaz, aynı zamanda düştüğümüz zor durum için kendimize şefkat gösterebileceğimiz bir alan sağlar. Bu uygulama çeşitli nedenlerle yararlıdır. Partnerlerin zedelenmiş egosunu yatıştırmasına yardımcı olur; çiftlerin kavgalarının çoğunun kişinin özsaygısını koruma ihtiyacından kaynaklandığı düşünüldüğünde, çok yararlı bir araçtır.

Tipik bir örnek vereyim: Bir keresinde Rupert'ın bir arkadaşıyla yaptığı bir tartışmaya sürekli müdahale ettiğim için bana sinirlendiğini hatırlıyorum. İngiliz hükümetinin tilki avcılığını yasaklamayı önerdiği zamandı (Daha sonra 2004'te hayata geçirdiler). Rupert sporla büyüyen hevesli bir binicidir, bense vejetaryenim. Bir tilkiyi kovalayan köpeklerin peşinden kırlarda dört nala koşmanın etik doğası hakkında çok farklı görüşlere sahip olduğumuzu söylemeye gerek yok diye düşünüyorum. Sorun, fikrimi ifade ediyor olmam değildi, kendi bakış açısını doğru dürüst ifade edemesin diye cümlenin ortasında Rupert'ı kesip durmamdı. Arkadaşı eve gitmek üzere ayrıldıktan sonra, Rupert sürekli onun lafını kestiğim için beni hafifçe azarladı. Nazik bir şekilde özür dilemek yerine, Rupert'ın tilki avı hakkındaki görüşünün kalın kafalılık olduğunu ve düzeltilmesi gerektiğini öne sürerek işi bir sonraki seviyeye taşıdım. Tilki avı konusunda haklı olsam dahi, sözünü kesip durmaktan utandığımı itiraf edemiyordum. Özsaygımı kurtarmak için direksiyonu daha gurur verici bir noktaya doğru kırmaya çalıştım: Haklı olduğum ve Rupert'ın haksız olduğu gerçeği. Bu elbette işleri daha da kötüleştirdi, çünkü

Rupert hem arkadaşının önünde aşağılanmış hissetmenin hem de karısı tarafından aşağılanmanın çifte darbesini almıştı. Tartışma hararetlendi.

Neyse ki işler iyice kontrolden çıkmadan önce, ateş hattının ortasında bir şekilde "Öz şefkat molası!" diye cıyaklamayı başardım. İkimiz de birkaç dakika gözlerimizi kapatıp kendimize şefkat gösterdik. Tutkuyla inandığım bir konu hakkında fikrimi ifade etmek istemenin sadece insani olduğunu fark ettim. Rupert'ı susturmaya çalışmıyordum, sadece hevesime kapılmıştım. Savunmacı tavrım yumuşadığında ve çizgiyi aştığım için kendimi affettiğimde, Rupert'tan gerektiği gibi özür dilemeyi başardım. "Haklı olduğunu biliyorsun. Sürekli lafını kesmem gerçekten kabalıktı ve senin için çok sinir bozucu olmalı. Özür dilerim. Fikrine hâlâ katılmasam da adil olmak gerekirse, dikkate almaya açık olmadığım çok geçerli noktalara değindin."

Rupert da kendi adına hayal kırıklığına uğradığı için kendine şefkat gösteriyordu, bu yüzden duygularını ve bakış açısını doğruladığımda özrümü kabul etmeye hazırdı. Artık kendini savunmak zorunda hissetmiyordu ve kendi şefkatiyle yatıştıktan ve teselli edildikten sonra daha açık bir ruh hali içindeydi. Aslında birçok noktanın da doğru olduğunu kabul etti ve sonunda tilki avcılığının zararları ve yararları hakkında gerçekten verimli bir tartışma yaptık ve bu, konu hakkında düşündüğümden daha fazla anlaşma ve fikir birliğine varmamızı sağladı. Rupert o yıl tilki avcılığından vazgeçti, ama beni yatıştırmak için değil. Aksine kendi şefkat duygusu, içinde büyüdüğü kültürden çok tilkinin içinde bulunduğu durumu hissetmesine müsaade etmişti (Hâlâ ülkenin dört bir yanında atlarıyla çitlerin üzerinden atlıyor, ancak bunu en azından, bir hayvanı avlamak zorunda olmanın ahlaki ikilemi olmadan yapıyor).

Bazen Rupert'la yaşadığımız anlaşmazlıklarda meseleler sadece zedelenmiş egodan ya da tilki avının uygun olup olmadığı gibi soyut bir ahlaki kavramdan daha derine iner. Çoğu insan yararsız ilişkilerde tepki verme kalıpları geliştirir, bu kalıplar tipik olarak erken çocukluk çağı travmalarına tepki olarak oluşur. Örneğin ben, kendi örüntümü "incinmiş küçük kız" olarak adlandırıyorum. Erken yaşta babam tarafından terk edilmiş hissettiğim için erkeklerle olan ilişkilerimde incinme ve terk edilme duygularım oldukça kolay ortaya çıkar. Bu kalıp, özellikle Rupert ile ilişkimin ilk yıllarında güçlüydü. Daha önce de anlattığım gibi, Hindistan'da tez araştırmamı yaparken Rupert ile tanıştım. Rupert ise Güney Hindistan'a bir rehber için bilgi toplayan bir gezi rehberi yazarıydı. Evlendikten sonra Rupert hayatını büyük ölçüde seyahat dergilerine makaleler yazarak kazanmaya devam etti. Rupert'ın işinin, evden uzakta olmasını gerektirdiğini bilsem de bazen yeni bir göreve gittiğinde beni terk ediyormuş gibi davranırdım. Rupert gittiğinde ve döndüğünde somurtur, incinmiş ve terk edilmiş olma hissimi ifademe yansıtırdım.

Rupert ise çocukluk örüntüsünü "haksız muamele gören küçük oğlan" olarak adlandırıyor. Erken çocukluk dönemi acılarının çoğu, okuduğu özel okulda, onun çıkarlarını en iyi şekilde düşünmesi gereken İngiliz öğretmenler tarafından sert muamele görmesinden kaynaklanıyordu. Örneğin matematik dersinden kötü bir not aldığında, onu alenen aşağılayarak ve ceza olarak en sevdiği –ve gerçekten çok başarılı olduğu– derslerden birini bırakmasını sağlayarak karşılık veriyorlardı. Öğretmen zulmüyle birlikte, kendisine kızmanın uygun olduğu mesajını alan diğer çocuklardan da zorbalık görüyordu. Bu haksız muamelenin stresi o kadar yoğundu ki on bir yaşında sinir krizi geçirmesine ve üç aylığına yataktan bile kalkamamasına neden olmuştu. Ben de Rupert'ın bizi maddi olarak desteklemek için çıktığı iş gezilerine bozulduğumda onun kafasındaki "Bu haksızlık!" kısmını tetiklemiş oluyordum. Bu nedenle güvensizliklerimi hafifletmek yerine, o da sinirlenip üzülüyordu. Onun bakış açısına göre, tepkilerim, yanlış bir şey yapmadığı düşünülürse, onu haksız bir şekilde eleştirmem demekti. Benim gibi o da duygularını abartılı bir şekilde deneyimliyordu ve aşırı tepkilerimiz, mevcut koşullardakinden çok daha derine uzanan bir acı kuyusundan kaynaklanıyordu.

Neyse ki Rupert'la öz şefkate bağlı olacağımızı belirtmiştik ve sonunda çocukluk koşullanmalarımızın pençesinden kurtulabildik. Zorlu bir deneyimdi çünkü karşılıklı örüntülerimiz ikimizi de mantıksız egemenliği altına alıyordu. Yine de çatışma sırasında birimiz öz şefkat sürecini başlatmayı hatırladığı sürece, olumsuz tepkilerimizi harekete geçiren güç tükeniyordu. İncinmiş küçük kızım, önemsendiğini ve kabul edildiğini hissederek ihtiyaçlarını karşılıyor, böylece gerçekten terk edilmediğini fark edebiliyordu. Benzer şekilde Rupert'ın haksızlığa uğrayan küçük oğlu, öfkesini bir kenara bırakıp tepkilerimin aslında kişisel bir eleştiri olmadığını anlayabilecek kadar sakinleşiyordu. Çocukluk kalıplarımızı şefkatle tedavi edebildiğimizde, orada ve o anda neler olduğuna odaklanabiliyorduk ve çatışmamız daha kolay çözülüyordu. Birbirimize daha şefkatli olmak için verdiğimiz söz, yaptığımız en iyi şeylerden biriydi.

Alıştırma İki

Öz Şefkat Molası Ver

Bir dahaki sefere partnerinizle hararetli bir tartışmaya girdiğinizde, öz şefkat molası vermeyi deneyin. İkinizin

de bunu yapmayı kabul etmesi en iyisidir, ancak eşiniz katılmasa dahi bir çatışma sırasında kendinize şefkat göstermek için kısa bir "mola" almak inanılmaz derecede faydalı olabilir. En zor şey, ara vermeyi hatırlamak için yeterli farkındalığa sahip olmaktır. Çoğu zaman çatışmayı çıkaran hikâyede o kadar boğuluruz ki farkındalığımız işe yaramaz. Bununla birlikte pratik yaparak bir çatışmanın içerdiği acıyı, o anda ihtiyacınız olan şeyin öz şefkat olduğunu kendinize hatırlatmak için kullanabilirsiniz.

Mola sırasında birkaç dakika yalnız kalabileceğiniz bir yere (hatta gerekirse banyoya) gitmelisiniz. Yapılacak ilk şey, çatışmanın neyle ilgili olduğuna dair "hikâyeyi" askıya almaktır. Göreviniz, duygularınızı doğrulayarak üzüntünüzü yatıştırmaktır. Kendinize, "Bu gerçekten çok zor," deyin (Öz şefkat mantranız muhtemelen burada faydalı olacaktır). Çatışma anında acı çekmenin en önemli nedenlerinden biri, kişilerin kendi görüşünü dile getirmek için uğraşması, diğer kişinin ise duyulmadığını veya onaylanmadığını hissetmesidir. Ayrıca her iki taraf da diğerinin kızgın ses tonu nedeniyle sevilmediğini ve reddedildiğini hisseder. Bu yüzden önce kendinizi duyun ve onaylayın. Önce kendinizi kabul edin ve önemseyin. Bu, duygusal tepkiselliğinizi azaltmanıza ve daha huzurlu bir zihinsel çerçeveden bakmanıza yardımcı olacaktır.

Mola bittiğinde, partnerinizle daha yapıcı bir şekilde etkileşim kurabilirsiniz. Yapabiliyorsanız, eşinize en az olumlu bir duygu ifade etmeye çalışın – bir kahkaha, bir gülümseme, nazik bir söz veya eşinizin ne dediğini

anladığınıza dair bir ifade. Bu, çatışmanın dinamiklerini önemli ölçüde değiştirerek verimli bir tartışmaya dönüştürmeye yardımcı olabilir.

Öz şefkat, romantik ilişkilere inanılmaz bir güç verir. Tüm duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamak, istediğimiz sevgiyi ve kabulü almak için partnerlerimize bağımlı olmayı bıraktığımızda, daha az bağımlı ve ilgiye muhtaç hale geliriz. Sadece insan olduğumuzu hatırladığımızda, hatalarımızı kabul edebilir ve partnerimizle daha sakin ve net bir şekilde konuşabiliriz. Kendimize karşı nazik ve sıcak davranarak sevdiğimiz kişinin yanında olmak için daha iyi bir duygusal alanda olabiliriz.

Yatak Odasında Öz Şefkat

Öz şefkat, yalnızca tatmin edici ve karşılıklı olarak doğrulayıcı romantik ilişkilere yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda cinsel yaşamımızı da iyileştirebilir. Seks canlı, tutkulu ve bağlantıda hissetmenin harika bir yoludur. Aynı zamanda yetişkin olarak yapabileceğimiz en zevkli aktivitelerden biridir. Peki, konu seks olduğunda toplumumuz neden bu kadar çelişkilidir? Cinsel imgeler her yerde olsa da insanlar seksi açık ve dürüst bir şekilde ele almakta zorlanırlar. Özellikle kadınlar için, cinsellikle ilgili duygu utanç olabilir. 1960'ların cinsel devriminden sonra yetiştirilenler için bile, toplum bir kadının değerinin ve benlik değerinin kendini cinsel olarak saf tutabilmesinde yattığı mesajını vermektedir. Seksten açıkça zevk alan ve –Tanrı korusun(!)– sıkça bunu isteyen bir kadına ne denir bilirsiniz.

Durum eskisi kadar kötü değil tabii. Kadınların artık evlendiği zaman bakire olmaları beklenmiyor, ancak hâlâ büyük

bir çifte standart var. Birden fazla cinsel partneri olan erkekler damızlık oldukları için övülürken, kadınlar aynı şey için kınanıyor. Cinsellikleri konusunda gururlu ve bundan utanmayan çok az kadın örneği vardır. *Sex in the City* dizisindeki Samantha karakteri buna iyi bir örnektir. Yeni çıkmaya başladığı bir erkekle ne zaman seks yapması gerektiğine dair görüşleri nasıldır? "Ulaşılması zor bir adama, 'ulaşılması zor' kadını oynama." Samantha'nın bu kadar komik olmasının nedeni, elbette genellikle pek hoş karşılanmayan bir şeyi övecek kadar cesur olmasıdır.

Öte yandan ilk buluşmada, partneri ondan hoşlansın diye seks yapan bir kadın, bunu kendine has cinselliğini yansıttığı için yaşıyor olmaz da kendi değerini düşürüyor olur. Eğer bir kadın benlik değeri duygusunu, yüksek topuklu ayakkabılarıyla (Jimmy Choos marka olsun ya da olmasın) yürürken duyduğu ıslıklardan alıyorsa, kendi değerinin farkında değil demektir. Çünkü benlik değeri, içinden gelmek yerine, dış dünyanın onu nasıl gördüğüne bağlıdır. Özsaygı kazanmanın bir yolu olarak seksi kullanmak, kiminle seks yapacağınız konusunda yanlış kararlara yol açabilir ve ayrıca sizi duygusal olarak savunmasız hale getirebilir. "Neden beni geri aramadı? Yeterince iyi değil miydim?"

Genç kızlar, cinsellik ve benlik değeri söz konusu olduğunda, özellikle göz korkutucu bir zorlukla karşı karşıyadır. Bir yandan ergenlik toplumumuzda giderek daha fazla cinselleştirilmektedir. Herhangi bir yerde alışveriş merkezine giderseniz, düşük bel kotlarından tangaları, kâğıt inceliğindeki tişörtlerinin altında dantelli sutyenleri açıkça görünen kızlar görebilirsiniz. Ayrıca bu sadece gençler için geçerli değildir. *So Sexy, So Soon* kitabının yazarları Diane Levin ve Jean Kilbourne'un belirttiğine göre, artık ergenlik öncesi kızlar bile

mini etek, tanga ve destekli sutyen giymektedir. Peki, buradaki mesaj nedir?

Değeriniz, sahip olduklarınızda yatar ve siz de onları sergilersiniz. Gençlerin dinlediği müzikler, kızların öncelikle seks objesi olduğu fikrini pekiştirir. Sekse odaklanan popüler şarkıların yaklaşık üçte ikisinde kadınları aşağılayan sözler bulunur. Ying Yang Twins'in şu şarkısındaki gibi: "Derler ki kapalı ağız doymaz. İstemenin bir sakıncası olmaz. Söylediğimi duydun, yatmamız kaçınılmaz." Ortalama bir genç, günde yaklaşık iki buçuk saat müzik dinler.

Bu durumda bazı genç kadınlar için seksin kendisi daha az anlamlı hale gelmektedir. *Unhooked* adlı kitabında Laura Sessions Stepp, birçok lise ve üniversite kampüsünde "ilişkilerin" nasıl bir norm olduğunu ve uzun vadeli, duygusal olarak yakın bir ilişki bağlamında seks istemenin artık havalı görülmediğini belirtmektedir. Yaygın kadın düşmanlığına tepki olarak bazı kızlar aynı şekilde yanıt verir. Birinin dediği gibi, "Bazen onlar seni götürmeden önce, sen onları götürmek istersin." Stepp, Nicole adında bir kızın, kendisine buluşmak için bir mesaj gönderen bir adamın odasında sevişme hikâyesini anlatır: "Birkaç saat sonra Nicole gitmek için hazırlanırken adam, 'Bu konuda ne yapacağız?' diye sordu... Nicole, 'Hiçbir şey yapmayacağız,' dedi. 'Ben istediğimi aldım.'"

Cinsel normlar gevşerken, aynı zamanda tam tersi bir eğilim de ortaya çıkmaktadır. Dikkatlice bakarsanız alışveriş merkezlerinde uzun çizmeleri ve dekolte kıyafetleriyle gezen genç kızların çoğunun aynı zamanda bekâret yüzükleri* taktığını görebilirsiniz. Araştırmalara göre genç kızların neredeyse dörtte biri (ve genç erkeklerin yaklaşık altıda biri) evlenene

* Evlenene kadar cinsel ilişkiden uzak durulacağını belirten yüzük. (ed. n.)

kadar cinsel ilişkiden uzak durma sözü vermektedir. Britney Spears, Jessica Simpson veya Brooke Shields gibi ünlü isimlerin de bu grupta olduğu bilinmektedir. Bu genç yıldızlar popülerliklerini, mümkün olduğunca dekolteyle kameraya kışkırtıcı şekilde pozlar vererek ve iffetin önemi hakkında konuşarak kazanmıştır. Seksle ilgili bu tür çelişkili mesajların tabii ki sonuçları vardır. Geniş ölçekli çalışmalar bekaret yemini eden gençlerin buna riayet etmek yerine, *daha az* kondom kullandığını ve *daha çok* anal ya da oral seks yaptığını ortaya koymaktadır (Yani teknik olarak yeminleri sayılmamaktadır).

Toplumumuzdaki kadınların cinselliklerini sağlıklı bir şekilde ilişkilendirmekte bu kadar zorlanmaları şaşırtıcı değildir. Ya çok seksi olduğumuz için ya da yeterince seksi olmadığımız için utandırılırız.

Öz şefkat, cinsellikle ilişki kurmanın daha sağlıklı, daha özgün bir yolunu geliştirmemize yardımcı olabilir. Her şeyden önce, cinselliğimizi destekleyerek ve besleyerek –hangi şekilde olursa olsun– cinsel utancın kurbanı olmayı bırakabiliriz. Kendimizi toplumun karışık cinsel normlarına göre yargılamamıza gerek yok. Bazı insanlar heteroseksüeldir, bazıları homoseksüel, bazıları biseksüel, bazıları ise aseksüeldir. Bazı insanlar her zaman seks ister, bazıları ise sadece ara sıra. Bazı insanlar evlenene kadar bakire kalmayı tercih eder, bazıları etmez. Bazı insanlar ömür boyu bekârlık, kimileri tek eşlilik, kimileri seri tek eşlilik, diğerleri de çok eşlilik ister. Bazı evli çiftler temelde platoniktir ve hiç seks yapmazlar. Konu seks olduğunda doğru ya da yanlış yoktur, sadece her birey ya da çift için sağlıklı ya da sağlıksız olan şeyler vardır. İnsan doğamızı –ve insan doğasının özünde yatan cinsel arzularımızı– inkâr ettiğimizde sağlıklı cinsel ilişki yaşayamayız. Bu nedenle sağlıklı romantik ilişkilerimiz de olmayacaktır. İyi olma

hali bir yalanla beslenemez.

Ancak kendimize şefkat ve özen gösterdiğimizde, erkeklerin ve kadınların cinsel anlamda nasıl olması gerektiğine dair toplumun kısıtlı tanımlarını bırakmaya başlayabiliriz. Kendimizi tam olarak olduğumuz gibi sevmeye ve kabul etmeye başlayabilir, cinselliğimizi bizi en tatmin edecek şekilde ifade edebiliriz. *The Soul Beneath the Skin: The Unseen Hearts and Habits of Gay Men* adlı kitabında yazar David Nimmons, eşcinsel erkeklerin muhtemelen bu cephede en özgürleşmiş kişiler olduğunu savunur. Her halükârda toplumsal geleneklere karşı gelmek zorunda oldukları için, hangi biçimde olursa olsun, cinsel özgünlük için topluluklarında destek bulmaları daha muhtemeldir.

En önemlisi, iki insan ruhunun bir araya gelmesiyle ortaya çıkan tutkulu canlılığı onurlandırmaktır. Bir kişi için doğru olan bir başkası için doğru olmayabilir, bu nedenle tüm insanların "kabul edilebilir" bir cinsellik modelinin olmasını ve sadece tek bir modelin takip edilmesini beklemek mantıksızdır. Cinsel kararlarımız, toplumsal onay veya hatta partnerimizden onay almak için kendimizi belirli bir forma sokma baskısından değil, içsel mutluluk arzumuzdan kaynaklanmalıdır.

Alıştırma Üç

Cinsel Utançtan Kurtulmak

Cinsel benliğinize iyi ve dürüst bir şekilde bakın. Her ne olursa olsun, cinsel duygularınızı tamamen kabul ediyor musunuz? Utandığınız veya kendinizi yargıladığınız bir şey var mı? İlk olarak deneyimlediğiniz öz yargı için

kendinize şefkat gösterin. Neredeyse tüm insanların utandığı cinsel düşünce ve duygulara sahip olduğunu, insan deneyiminin bu ortak yönüne karşı şefkati fark edin. Kendinizi suçlamayı bırakmaya çalışın ve bunun yerine cinsel açıdan çelişkili, kafası karışık toplumumuzda cinsel bir varlık olmanın zorluğu için kendinize şefkat gösterin.

Ardından cinselliğinizle ilgili olumsuz duyguların kendinize bir şekilde zarar vermenizden mi kaynaklandığını, yoksa esas olarak toplumsal geleneklerden mi kaynaklandığını kendinize sormanız önemlidir. Kültür size olduğunuz gibi olmamanız gerektiğini söylediği için mi utanıyorsunuz? Yoksa cinselliğinizde gerçekten sağlıksız bir yön olduğunu, cinsel dürtülerinizi gerçekten pişman olacağınız şekilde harekete geçirerek kendinize veya bir başkasına zarar verdiğinizi mi düşünüyorsunuz? Cinsel benliğinizi düşünürken sizin için neyin özgün olduğunu belirlemeye çalışın. Tüm insanların cinsel olarak farklı olduğunu, ancak bir şeyi paylaştığımızı unutmayın – çoğumuz hayatımızın bir noktasında acı çekeriz çünkü cinselliğimiz toplumsal buyruklarla çatışır. Cinsel yaşamınızda değişiklik yapmak istiyorsanız, kararlarınızı sağlıklı ve mutlu olma arzunuzla yönlendirdiğinizden emin olun. Gerçek cinsellik, tüm cinsel duygularınızı kabul edip onaylamanız, büyümenize ve gelişmenize yardımcı olacak şekilde arzularınızı yerine getirmeniz anlamına gelir.

Kendimizi, bedenlerimizi ve cinselliğimizi kabul ettiğimizde –kendimizi nezaketle kucakladığımızda– cinsel duyarlılığımızı da doğrudan artırıyor olabiliriz. Bu yeni bir araştırma alanı olmasına rağmen, bazı kanıtlar

öz şefkatli kadınların bedenleriyle daha fazla temas halinde olduğunu göstermektedir. Bir çalışmada, bir grup kadın lisans öğrencisi on beş haftalık bir farkındalık eğitim programına veya başka bir kontrol grubuna atandı. Araştırmacılar, farkındalık grubunun, kontrol grubuna kıyasla öz şefkat düzeylerinin arttığını buldu – bu, diğer araştırmalarla tutarlı bir bulgudur. Bununla birlikte sonuçlar, ayrıca artan öz şefkatin cinsel duyguların daha hızlı tanınmasıyla ilişkili olduğunu da göstermiştir. Öz şefkatli kadınlar, erotik görüntüler sunulduğunda tahrik edildiklerini daha çabuk fark ediyorlardı. Bu, öz şefkatin kadınların bedenlerine daha uyumlu olmasına ve cinsellikleri konusunda daha rahat olmasına yardımcı olabileceğini düşündürmektedir.

Öz şefkat, cinsel yaşamımızı başka bir şekilde de iyileştirebilir. Yatak odasına dek ulaşan çocukluk yaralarını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Yine bu konu özellikle kadınlar için mühimdir. Tüm evliliklerin yarısının boşanmayla sonuçlandığı ve boşanmış evlerdeki çocukların çoğunun bekâr anneler tarafından büyütüldüğü düşünüldüğünde, çok sayıda kız çocuğu büyürken babalarının sevgisinden ve ilgisinden mahrum kalmaktadır. Bu yoksunluğun neden olduğu "incinmiş küçük kız" örüntüsü inanılmaz derecede yaygındır ve bundan mustarip olmamın son derece normal olduğunu biliyorum. Bununla birlikte kalıbın cinsel yakınlığı engelleyebileceğini de biliyorum. Seks bizi psikolojik ve ruhsal olarak ortaya çıkardığı için, yeterince sevilmemekle ilgili eski yaraları da açma eğilimindedir. Bu ancak seksi, ıslak ve soğuk bir battaniye kadar bir onaylanma ihtiyacı ve özlemi yaratır.

Benim Hikâyem: Cinsel Şifalanma

Rupert'la olan ilişkimin ilk zamanlarında, bazen kendimi açıklanamaz bir şekilde göz açıp kapayıncaya kadar seks tanrıçasından yaralı küçük kıza geçerken, tutkulu iç çekişlerimi bir anda üzüntü hıçkırıklarına bırakırken bulurdum. Bu durum Rupert için en hafif tabirle endişe vericiydi. Sanki her zaman istediğim sevgiyi ve yakınlığı aldığımda, sevilmeyen ve reddedilen eski duygu kalıplarım bilinçli farkındalığa geçecek kadar cesaret buluyordu. Öz şefkat sözümüz nedeniyle bu durumları iyileşme fırsatları olarak kullanmaya çalıştık. Bu seksilikten uzak davranışlardan utanmak yerine, Rupert'ın teşvikiyle o an hissettiğim acıyı ve onu iyileştirme arzumu deneyimlemeye odaklanabildim. İkimiz de tüm dikkatimizi yaralı benliğimin duygularını yatıştırmaya, psişemde hâlâ gömülü olan derin yaralara şefkat göstermeye odaklayabildik. Bunun sık sık meydana geldiği birkaç aylık dönemde canım Rupert çok destekleyici oldu.

Yaşananlar kulağa tuhaf gelebilir ve mecazi anlamda yorumlanabilir ama biz seviştiğimiz sırada "incinmiş küçük kızı" iyileştirmeye odaklanırken, benden önce bunları yaşamış sayısız kadının yarasını iyileştiriyormuşuz gibi hissederdim. Vücudumdan geçen ve serbest kalan kadınların zihinsel görüntülerine tanık oldum ve tarih boyunca kadınlara verilen acıyla derinden temas halinde hissettim. Bastırılmış, kullanılmış, suistimal edilmiş, değersizleştirilmiş, yetkisiz kılınmış ve terk edilmiş: İyileşmeye ihtiyaç duyan çok sayıda ruh. Niyetimizi bu yaralı ruhları salıvermeye odakladığımızda, Rupert ve ben bir tür transa girdik, acıyı –benim ve başka sayısız kadının– şefkat gücüyle dönüştürdük. Birkaç ay bilinçli olarak sevişmemizi bu şekilde sürdürdükten sonra, incinmiş kadınla-

rın bu zihinsel görüntülerini görmeyi bıraktım. Döngü bitmiş gibiydi, iyileşme tamamlanmıştı. Ayrıca şaşırtıcı bir şekilde, incinmiş küçük kız, geçmişte ve şimdi sevildiğinden emin olarak yatak odasında bir daha asla kendini göstermedi (Neyse ki seks tanrıçası arada sırada görünmeyi unutmadı).

BEŞİNCİ KISIM

ÖZ ŞEFKATİN KEYFİ

On İkinci Bölüm

Kelebek Kozasından Çıkıyor

Istırabın içinize kazıdığı alan ne kadar derin olursa,
o denli çok hazzı içerebilir.
Ve şarabınızı taşıyanla, çömlekçinin fırınında
yanan aynı kadeh değil midir?
-Halil Cibran, *Ermiş*

Öz şefkat radikal zihinsel ve duygusal gerçekliği dönüştürme gücüne sahiptir. Felsefe taşını, kurşunu altına dönüştürmek için kullanmaya çalışan eski simyacılar gibi, biz de acıyı sevince dönüştürmek için öz şefkati kullanabiliriz. Kendi kusurumuz ve acımızla ilişki kurma biçimimizi değiştirerek aslında yaşam deneyimimizi değiştirebiliriz. Ne kadar denersek deneyelim, hayatı tam istediğimiz gibi olsun diye kontrol edemeyiz. Her gün beklenmedik ve istenmeyen şeyler olacaktır. Ancak acılarımızı şefkat kozasına sardığımızda, yeni bir şey ortaya çıkar. Harika, enfes, güzel bir şey.

Açık Yüreklilik

Kendimize şefkat gösterdiğimizde, kalplerimizi hayatımızı değiştirecek şekilde açarız. Açık yürekli olmak ne demektir?

Bu hep kullandığımız bir tabirdir ama aslında ne anlama gelir? Açık yüreklilik, hoş olmayan ya da olumsuz deneyimlerin bile, ilgiyle karşılandığı bir duygusal alıcılık halidir. Bir çocuğun incinmiş parmağını öptüğümüzde ya da bize dertlerini anlatan sevgili bir arkadaşı empatiyle dinlediğimizde –başka bir deyişle şefkat hissettiğimizde– göğsümüzün ortasından yayılan bir sıcaklık hissederiz. Bu duygu, kalplerimizin açık olduğunun göstergesidir. Peki, açık bir kalbe sahip olmak nasıl bir duygudur? Çok iyi bir duygudur! Şefkat damarlarımızda akarken, kendimizi canlı ve "bağlantıda" hissederiz. Kalplerimizin kilidini açtığımızda, sevgi, cesaret ve sınırsız olasılık deneyimleri özgürce ortaya çıkar.

Ancak kalplerimiz kapalıyken hayatın acılarından etkilenmeyiz. Acıyı kapattığımız gibi, kendimizi de kapatırız. Olumsuz duygular tarafından boğulma korkumuz, sadece göğsümüzün ortasında bir daralma hissetmemize neden olur. Kalplerimizi korumanın bedeli, can damarımızı kesmektir. Kendimizi soğuk, boş, mutsuz ve derinden tatminsiz hissederiz. Ayrıca kalplerimizin kapanma ihtimalinin en yüksek olduğu zaman, acımızın olumsuz öz yargılamadan kaynaklandığı, bir şekilde yeterince iyi olmadığımızı hissettiğimiz zamandır. Kendi yetersizliklerimiz ve kusurlarımızla ilişki kurarken çoğu zaman inanılmaz derecede duygusuz olur, yani çoğu zaman kalbimizin kapısını kendi yüzümüze çarparız.

Neyse ki kusurlu insanlığımızı şefkatle taşımaya karar verdiğimizde, her şey değişir. Kendi acımıza şefkat ve bağlantı duygusuyla yanıt vererek kendimizin veya yaşamımızın kusurlu oluşuyla karşılaştığımızda kendimizi yatıştırıp rahatlatarak çok hızlı bir şekilde yeni olumlu duygular yaratırız. Sadece yetersiz hissetmek yerine, yetersizliğin beraberinde bunun insan deneyiminin ortak hali olduğunu hatırlarız. Böylece sadece üzüntü hissetmek yerine, hem üzüntü hem de *iyileşmesi gereken bir yara için duyulan tatlı ilgiyi* hissetmeye başlarız. Sadece korkmak yerine, hem korkmuş hem de *kendi nezaketimiz ve şefkatimizden dolayı rahatlamış* hissederiz. Kendimizle şefkatli bir ilişki kurarak olumsuz duygularımızı iyi duygunun sıcak kucağında tutarız.

Bu, ıstırabın her anının içinde, memnuniyet potansiyelinin de saklı olduğu anlamına gelir. Acı, mutluluğa açılan kapı olabilir, çünkü sevildiğini, önemsendiğini ve bağlandığını hissetmek bizi gerçekten mutlu eden şeydir.

Öz şefkatin; zor, acı verici deneyimleri zevkli olanlara dönüştürme gücüne sahip olduğunu anladığım ilk ânı hatırlıyorum. Berkeley'deki yüksek lisansımın son yılında, haftalık meditasyon grubumda öz şefkati öğrendikten birkaç ay sonraydı. Özellikle kötü bir ruh halindeydim. Kısa süre sonra eski kocam John, ne kadar korkunç, iğrenç bir insan olduğumu söylemek için beni telefonla aramıştı, bu yüzden konuşmanın ortasında telefonu yüzüne kapatmak zorunda kalmıştım. Rupert bir iş için şehir dışındaydı ve ayrıldığı sabah tartışmış ve buruk ayrılmıştık. Tezimin son taslağını göndermek için teslim tarihi hızla yaklaşıyordu. İşimde geride kalmıştım ve gerçekten akademisyen olmak için gerekenlere sahip olup olmadığımı sorguluyordum. Hiç "gerçek" bir iş bulabilecek miydim? Mutlu, karmaşık olmayan bir hayatım olacak mıydı? Güvensizlik, korku ve kendinden nefretle dolu karanlık bir yerde kısılıp kalmıştım.

Sonra öz şefkati hatırladım. "Öğretmen *ne demişti?*" diye düşündüm. "*Ah, evet doğru, önce sadece deneyimledikleri-nizin farkında olun. Ortaya çıkan her düşünceyi ve duyguyu gözlemleyin ve direnmeye veya onu uzaklaştırmaya çalışmadan nazikçe tanımlayın. Tamam, sanırım bunu yapabilirim.*

Bakalım. Utanç, boğazımda sıkışma, baskı, midemde ağrı. Ağırlık, batma, batma. Korku, kafamın arkasındaki baskı, kalbim hızlı atıyor, nefes almakta zorlanıyorum... Pekâlâ, şimdi böyle hissetmenin ne kadar zor olduğu konusunda kendinize şefkat göstermeyi deneyin. Hımm. Hiçbir şey hissedemiyorum. Kendime biraz sarılmayı deneyeceğim... Sıcaklık. Kollarımdaki *sıcacık karıncalanma. Yumuşaklık."* Sonra gözyaşlarım akmaya başladı. O anın benim için ne kadar zor olduğunu gerçekten hissetmeye izin verdiğim için derin keder kuyularına düşüyordum. "*Sorun değil, sorun değil. Hayat bazen zor, sorun değil. Herkesin böyle anları vardır. Senin için buradayım, seni önemsiyorum. O kadar da kötü değil, geçecek. Göğsümde ve boğazımda yumuşama. Yüzümün ortasından yayılan küçük memnuniyet dalgaları. Sessizleşme. Sessizleşme. Sessizlik."*

Ne zaman acı verici yeni bir duygu ortaya çıksa, onu bu şekilde farkındalığımda tuttum, zihinsel olarak tanımlayarak hissettiğim için kendime şefkat gösterdim. Ardından şefkat duygusunu farkındalığımda tuttum, onu tarif edip bedenimde hissettim ve ilgilenilmenin tadını çıkardım. Ortalık sakinleştikten sonra, başka bir acı verici duygu ortaya çıktığında tüm döngüyü tekrar yaşadım. Yaklaşık bir saat bu şekilde devam etti.

Ancak bir süre sonra baskın deneyimimin artık tatsız bir deneyim olmadığını fark ettim. Değişim kapıdaydı. Acıya takılıp kalmak yerine, farkındalığım giderek acıyı tutan sevgi, nezaket ve bağlılık duygularına yerleşiyordu. Bu olurken acının kendisi de yumuşamaya, endişe kalkmaya başladı ve vücudumda bir hafiflik hissetmeye başladım. Belki de ilk defa kalbimi kendime gerçekten açmıştım ve sanki ilk defa bir kadeh şampanya içmişim gibi başım dönmeye başlamıştı. Ya da belki daha çok bir kadeh yıllanmış kırmızı şarap içmek gibiydi

– tatlar zengin, derin, baharatlı ve karmaşıktı. Kendimi merkezlenmiş, istikrarlı ve huzurlu hissettim. Yaşadığım bu güzel hislerin, işlerin istediğim gibi gitmesine bağlı olmadığını fark ettim. Övgü almaya, başarılı olmaya ya da mükemmel bir ilişkiye sahip olmaya bağlı değillerdi. Kendi kalbimin istediğim zaman içebileceğim derin bir kuyu olduğunu ve ironik olarak işler zora girdiğinde bunu hatırlaması en muhtemel insan olduğumu fark ettim. Hayatımı sonsuza dek değiştirecek bir şey bulmuştum ve kelimelerle ifade edilemeyecek kadar minnettardım.

Alıştırma Bir

Olumsuzluğu Dönüştürmek

Kendinizi bir daha olumsuz duyguların pençesinde bulduğunuzda, onlara eşlik etmek için bazı olumlu duygular üretmeyi deneyin. Negatifliğe takılıp kaldığınızda, duygularınızı doğrulamak ve aynı zamanda mutlu olma arzunuza odaklanmak için tasarlanmış şu ifadeleri kullanabilirsiniz:

Şu anda ..... hissetmek zor.
..... hissetmek insan deneyiminin bir parçası.
Şu anda kendimi daha mutlu etmek için ne yapabilirim?

İlk ifade, olumsuz duygulara sahip olmanın zorluğunu şefkatle kabul eder. İkinci cümle, olumsuz duyguların insan olmanın normal, doğal bir parçası olduğunu ve bu nedenle yargılanmaması gerektiğini hatırlatır.

Üçüncü ifade, mutlu olma arzunuzla temasa geçmenize yardımcı olur. Bu, odağınızı genişletmenize ve düğmelerinizi sıfırlamanın yaratıcı yollarını bulmanıza yardımcı olabilir. Sıcak bir banyo yapabilir veya mevcut durumunuzla ilgili neyin iyi olduğunu düşünebilirsiniz (Herhangi bir anda hemen hemen her zaman *iyi bir şeyler* vardır). Bu adımlar, olumsuz bir zihin çerçevesinde olmaya direnmek için değil, kendiniz için sağlık ve esenlik istediğiniz için atılır.

Bu cümleleri söylediğiniz zaman, olumsuz ruh haliniz değişmeye başlayabilir, ardından bunun yerini sakin bir memnuniyet duygusu alabilir. Hatta tüm bunlara mizahi bir yandan yaklaşabilirsiniz çünkü kötü ruh halini iyi bir kahkahadan daha hızlı iyileştirecek hiçbir şey yoktur. Woody Allen'ın olumsuzluklara gülerek yaptığı bir kariyeri vardır: "Ya her şey bir yanılsamaysa ve hiçbir şey yoksa? Bu durumda halım için çok fazla ödedim."

Açık Fikirlilik

Öz şefkat sadece kalplerimizi açmakla kalmaz, aynı zamanda zihinlerimizi de açar, olumsuzluğun sıkı kelepçesinden algılarımızı serbest bırakır. Olumsuz yargıda kaybolduğumuzda, farkındalığımız otomatik olarak kendimizde ve yaşamımızda neyin yanlış olduğu konusunda azalır. Büyük resmin güzelliğini ve muhteşemliğini düşünmeden, yalnızca mükemmellikteki kusurları görürüz.

Negatif duyguların evrimsel amacı, belirli eylem eğilimleri olarak bilinen güçlü dürtüleri ortaya çıkararak hayatta kalmamıza yardımcı olacak davranışları teşvik etmektir. Örneğin öfke, saldırma dürtüsünü, korku ise kaçma dürtüsünü,

utanç da saklanmayı uyandırır. Olumsuz duyguların pençesine düştüğümüzde, sadece tek bir seçeneğimiz varmış gibi gelir. Bir ayının saldırısı karşısında seçimler arasında düşünmek için zamanımız yoktur. Harekete geçeriz ya da ölürüz. Bu eğilim, tehlikeli etoburlar tarafından tehdit edildiğimizde işe yarayabilir, ancak sorunlarımız doğrudan hayatımızı tehdit etmediğinde, örneğin marketin otoparkında başıboş kalmış bir alışveriş arabasının yepyeni arabamıza çarpması gibi basit bir durumda o kadar da yararlı değildir. Olumsuz duygular dünya görüşümüzü, burnumuzun dibindeki diğer olasılıkları göremeyeceğimiz noktaya kadar daraltır. Helen Keller'ın da dediği gibi, "Bir kapı kapandığında, başka bir kapı açılır, ancak çoğu kez kapanan kapıya öyle uzun süre bakarız ki bizim için açılmış kapıyı göremeyiz. "

Kendimize şefkat gösterdiğimizde, hayal kırıklığımızı aynı şekilde bağlantılı, dikkatli farkındalıkla koruduğumuzda, kapı tekrar açılır. Kendimizi sakinleştirip rahatlattığımızda, kendimiz için bir güvenlik duygusu ve arkasında saklandığımız kayadan çıkıp dışarıda ne olduğunu görme cesareti sağlarız. Çoğu zaman, işler korktuğumuz kadar kötü değildir, kendimiz ve hayatımız hakkında oldukça iyi şeyler fark etmeye başlarız.

Öz şefkat tarafından sağlanan sakin, umutlu zihin yapısı, korkudan kurtulmamıza yardımcı olan ve yaşam kalitemizi büyük ölçüde artıran, yukarı doğru bir olumlu duygu sarmalı yaratabilir. *Positivity* kitabının yazarı, uzman sosyal psikolog Barbara Fredrickson'ın, tüm bunların nasıl çalıştığını açıklamak için *genişlet ve inşa et* teorisi adını verdiği bir önermesi vardır. Fredrickson, olumlu duyguların tehlikelerden kaçınmak yerine, fırsatlardan yararlanmanıza izin verdiğini savunur. Olumlu duygular, dikkatimizi daraltmak yerine tam tersini yapar. Sakin ve güvende hissetmemize yardımcı oldukları

için iyi duygular yeni deneyimlere açıklığı artırırken, başkalarına bağlılık ve güven duygusunu da artırır. Fredrickson'ın dediği gibi, "Pozitiflik bizi açar. Olumlu duygular hakkındaki ilk temel gerçek, kalplerimizi ve zihinlerimizi açarak bizi daha kabul edebilir ve daha yaratıcı hale getirmesidir."

İlk olarak olumsuz duyguların olayları net bir şekilde görmemizi ve akıllıca kararlar vermemizi nasıl engellediğini ele alalım. Diyelim ki işe geç kaldınız ve yine de gitmeden önce köpeğinizi gezdirmeniz gerekiyordu. Daha erken kalkmadığınız için stresli ve kendinize kızgındınız. Tasmayı alıp Fido'nun boynuna takmaya çalıştınız, bir elinizde tasma, diğerinde bir fincan kahve. Ama o sıkıntılı halinizle tasmanın ucundaki klipsi kaçırdınız ve bu iş normalden üç kat daha uzun sürdü. Dahası, o kadar uzun sürdü ki Fido sarılmak için eğildiğinizi sandı. Heyecanla yüzünüzü yalamaya çalışırken kahvenizi yere dökmenize neden oldu. Küfür edip dökülenleri sildiniz ve Fido'yu kabaca kapıdan dışarı çekiştirdiniz. Köpeği mahallede yürüyüşe çıkarırken sabırsız ve huysuzdunuz. *Tuvaletini ne zaman yapacak acaba? Zaten on beş dakika geciktim.* Sonunda işini kaldırımın ortasında hallettiğini gördünüz. Bir poşet için çantanıza uzandınız, ancak kapıdan çıkmak için acele ederken onlardan getirmeyi unuttuğunuzu fark ettiniz. Beş dakika, on yaprak ve on beş kez yüz buruşturduktan sonra kaldırımdaki pisliği temizlemeyi başardınız. Sonunda eve vardığınızda ellerinizi yıkayıp her zaman çantanın ön cebinde olan araba anahtarlarını almak için uzandınız. Ama anahtar orada değildi. Bir, iki, üç kez baktınız, her seferinde daha fazla hüsrana uğradınız. Sonunda çantanızın içindekileri dışarı döktünüz ve araba anahtarınızın aslında arka cebinizde olduğunu gördünüz. Köpeği gezdirip eve döndükten sonra kapıdan daha çabuk çıkabilmek için oraya koymuştunuz.

Sonunda işe yarım saat geç gittiniz ve çalışma grubunuzun günlük toplantısının başlangıcını kaçırdınız. Şaşkınlıkla içeri girip tüm gözler üzerinizdeyken bir sandalye aradınız ve içinizden çaresizce görünmez olmayı dilediniz. Sizi beceriksiz ve verimsiz yapan olumsuz zihin yapınızın, patronunuzla da başınızı belaya sokmasından bahsetmiyorum bile. Bununla birlikte gününüz muhtemelen daha da kötüye gitmeye devam edecekti.

Şimdi, olumsuzdan çok olumluya odaklanmış olsaydınız bu senaryonun nasıl sonuçlanabileceğini düşünün. İşe geç kalmıştınız ama gitmeden önce köpeğinizi gezdirmeniz gerekiyordu. Biraz geç uyanmış olsanız da o fazladan birkaç dakikalık uyku için minnettardınız. Kendinize bir fincan kahve koyarken ne kadar güzel koktuğunu fark ettiniz. İlk birkaç yudumun tadını çıkarmak için biraz zaman ayırdınız ve Fido'yu yürüyüşe çıkarmadan kahvenizi bir termosa koymanız gerektiğini düşündünüz. Bir elinizde Fido'nun tasması, diğerinde kahveniz. Bunu yaparken Fido sizi öpmeye kalktı. Kahvenizi (neyse ki termosa koymuştunuz) bir kenara bıraktınız, Fido'nun kulaklarının arkasını kaşıdınız, böylece tasmasını hızlı ve kolay bir şekilde taktınız. *Ne tatlı bir köpek, o çok iyi bir arkadaş*, diye kendi kendinize düşündünüz. Dışarı çıkarken torbaları almayı akıl ettiniz. Ne kadar parlak, güzel bir sabah olduğunu fark edip kısa yürüyüşünüzün tadını çıkardınız. Fido işini bitirir bitirmez temizlik yaparak kısa sürede eve geri döndünüz. Ellerinizi yıkayıp anahtarlarınızı almak için çantanıza uzandınız. *Neredeler? Onları her zaman çantamın ön cebinde tutarım. Ah evet. Doğru ya. Kapıdan daha çabuk çıkabilmek için onları arka cebime koydum. Sanırım düşündüğümden daha zekiyim!* İşe on dakika geç gittiniz ama çalışma grubunuzun sabah toplantısından önce beş dakikanız

vardı. Toplantı başladığında moraliniz yüksekti ve patronunuz da gündeme getirdiği bir sorun için sunduğunuz yaratıcı çözümü onaylayınca her şey daha güzel bir hal aldı. Olumlu zihin yapınız, eylemlerinizde hünerli, dikkatli ve verimli olmanıza yardımcı oldu ve muhtemelen gününüzün daha da güzelleşmesini sağlayacak.

Hepimizin iki senaryoyu da yaşadığı zamanlar olmuştur. Negatif zihin yapısında olduğumuzda ters gidebilecek her şey ters gider. Ancak olumlu bir zihin çerçevesinde olduğumuzda, işler daha sorunsuz gidiyor gibi görünür. Fredrickson'ın araştırması, bu sürecin sihir olmadığını göstermektedir. Aksine olumsuz duygular dikkatimizi o kadar azaltma eğilimindedir ki gözümüzün önündekini kaçırır ve hatalar yaparız, bu da kendimiz için fazladan stres ve soruna neden olduğumuz anlamına gelir. Öte yandan olumlu duygularla dikkatimizi faydalı ayrıntılara vererek yaratıcı fikirler üretebilir ve böylece düşünme, karar verme ve baş etme becerilerimizi geliştirebiliriz.

Alıştırma İki

Keyifli Bir Yürüyüşe Çıkın

Dışarıda on beş ila otuz dakikalık keyifli bir yürüyüş yapın. Doğada yürüyüşe çıkmanız en iyisidir, ancak herhangi bir açık hava yürüyüşü de aynı görevi görecektir (Örneğin ofisinizden otobüs durağına yürümek). Yürüyüşün amacı, iyimser bir zihin yapısı oluşturabilmeniz için mümkün olduğu kadar çok hoş şeyin farkına varmaktır. Yürürken kaç tane mutlu, güzel veya ilham verici şey fark edebilirsiniz? Hava güzel mi? Ya da

yağmur yağıyorsa, yağmurun hayat veren özelliklerine odaklanabilir misiniz? Güzel bitkiler veya çiçekler var mı? Kuşlar ötüyor mu? Bir sincap var mı? Hoş kokular var mı? Başlı başına yürüme deneyimi hakkında iyi olan nedir? Yürüyebilmenin, toprağı ayaklarınızın altında hissetmenin muhteşemliğiyle temasa geçebilir misiniz?

Peki, ya yanından geçtiğiniz insanlar? El ele tutuşan sevgililer, gülen arkadaşlar, küçük çocuğuyla bir anne var mı? Bu noktada gülümsüyorsanız (ve muhtemelen böyle olumlu duygular ürettikten sonra gülümseyeceksiniz), karşılığında herhangi bir gülümseme görüyor musunuz? Belki selam verenler bile vardır? Zihinsel durumumuzun büyük bir kısmı, iyiyi fark etme niyetimize, mutluluk tohumlarını sulayacak bir niyete bağlıdır.

Fredrickson ve meslektaşları son zamanlarda şefkat duygusunun olumlu duyguları geliştirmeye nasıl yardımcı olduğuyla ilgilenmeye başladı. Katılımcılara Dokuzuncu Bölüm'de açıklanan sevgi dolu nezaket meditasyonu nasıl yapacaklarının öğretildiği bir çalışma yürütmeye başladılar. Katılımcılarda sekiz hafta boyunca haftada beş gün kendilerine, yakınlarına, tanıdıklarına, yabancılara ve son olarak tüm canlılara karşı merhamet duygusu oluştu.

Kontrol grubuyla (meditasyon programına kaydolmuş ancak henüz başlamamış) karşılaştırıldığında, sevgi dolu nezaket meditasyonu uygulayan katılımcılar günlük olarak aşk, neşe, minnettarlık, memnuniyet, umut, gurur, eğlence ve huşu gibi daha olumlu duyguları daha çok hissettiğini bildirdiler. Ayrıca kendilerini daha fazla kabul ettiklerini ve yaşamlarındaki diğer insanlarla daha olumlu ilişkiler kurduklarını bildirdiler. İlginç bir şekilde katılımcıların ayrıca baş ağrısı, tıkanıklık veya

güçsüzlük gibi hastalık belirtileri azaldı ve fiziksel anlamda daha sağlıklı olduklarını bildirdiler.

Benzer şekilde Richie Davidson tarafından yapılan bir fMRI çalışması, kendileri dahil tüm varlıklar için koşulsuz şefkat üzerine meditasyon yapan deneyimli Budist rahiplerin ve acemi öğrenci gönüllülerin beyin fonksiyonlarını inceledi. Sonuçlar meditasyon yaparken her iki grubun da beynin neşe ve iyimserlikle ilişkili bölümü olan sol prefrontal kortekste daha yüksek beyin aktivasyon seviyesine sahip olduğunu gösterdi. Hatta rahipler, Batılı bilim insanları tarafından şimdiye kadar kaydedilen en yüksek aktivasyon seviyesine sahipti. (Ne mutlu keşişlermiş ama!)

Öz Şefkat ve Pozitif Psikoloji

Son on yılda Martin Seligman ve Mihaly Csikzentmihalyi gibi seçkin psikologlar sevgi, neşe, merak ve umut gibi olumlu duyguların sağlık ve esenliği en üst düzeye çıkarmaya nasıl yardımcı olabileceğiyle giderek daha fazla ilgilenmeye başladılar. Genel olarak "pozitif psikoloji" olarak bilinen hareketin odak noktası, akıl hastalığına sebep olanlardan ziyade, akıl sağlığını sağlayan faktörleri anlamak, zayıflıkları ortadan kaldırmak yerine güçlü yanları geliştirmektir. Araştırmamız, öz şefkatli insanların öz eleştiri yapanlara göre yaşamında (coşku, ilgi, ilham ve heyecan gibi) daha olumlu duygular yaşadığını, ayrıca çok daha mutlu olduğunu göstermektedir. Öz şefkat ironik bir şekilde acı çekme deneyimleri sırasında ortaya çıksa da neşeli zihin durumları yaratma eğilimindedir. Yine öz şefkat, olumsuz duyguları silmez, onları özen ve nezaketle kucaklar. Bu, daha önce bahsedilen "genişlet ve inşa et döngüsünü" başlatır. Öz şefkat bizi güvende, merkezlenmiş ve

bağlantılı hissettirdiği için, yalnızca problemler ve sınırlamalar üzerinde durmak yerine, hayatımızın harika yanlarından zevk alabiliriz. Tehlikeleri savuşturmak yerine hayallerimizin peşinden gitmeye başlayabiliriz.

Buna göre araştırmamız, öz şefkati olan insanların, öz şefkati olmayanlara göre çok daha iyimser olduğunu göstermektedir. İyimserlik işlerin iyi olacağına, geleceğin iyi şeyler barındıracağına olan inancı ifade eder. "Karamsarlardan borç alın, çünkü ödemenizi beklemezler," derler. Her şeyin berbat gideceğine emin olduklarından çoğu zaman denemeye zahmet etmeyen kötümserlerin aksine, iyimserler genellikle hedeflerine doğru, çabalarının meyve vereceğini varsayarak gayretle çalışırlar. Öz şefkatli insanlar daha iyimserdir çünkü sorunlar ortaya çıkarsa onlarla başa çıkabileceklerini bilirler. Ortaya çıkan her şeyle başa çıkmak için gereken duygusal güce sahiptirler. Acı verici bir olay yaşandığında kendinizi rahatlatabilirseniz, merkezde kalarak ve tepkisellikle kaçmak yerine kendinize güvenmeye başlayabilirsiniz. Kendi şefkatli desteğinizin yardımıyla hemen hemen her şeyin üstesinden gelebileceğinizi bilerek zor zamanlar yaşadığınızda içsel cesareti daha kolay bulabilirsiniz.

Benzer şekilde öz şefkatli insanların diğerlerine göre hayata karşı daha meraklı olma eğiliminde olduğunu da gördük. Merak, büyümenin motorudur ve endişeli veya rahatsız hissettiğimizde bile, bizi keşfetmeye ve risk almaya teşvik eder. Öz şefkat, bilinmeyene doğru atılırken her şeye açık olmamız için gereken güvenlik ve soğukkanlılık duygusunu bize sağlar. Bir andan diğerine ne olacağı hakkında hiçbir fikrimiz olmadığında, ilgiye ve keşfetmeye sığınmamızı sağlar.

Öz şefkati olan insanlar, olmayanlara göre hayatlarından daha memnun olurlar ve bu bulgu hem Doğu hem de Batı kül-

türünde yaşayan insanlar arasında görülür. Yaşama dair tatmin, kişinin yaşamının gelişiminden, anlamı ve değeri olduğu duygusundan genel memnuniyetini işaret eder. Öz şefkatin yatıştırıcı merhemini kırık parçalarınıza –başarısızlıklarınıza ve hayal kırıklıklarınıza– uyguladığınızda, üzüntünüzü, bir insan hayatı yaşamanın ne anlama geldiğine dair derin, zengin ve tatmin edici bir kabule entegre edebilirsiniz.

İnsan Deneyimini Kutlamak

Öz şefkatin, sağlığı ve esenliği en üst düzeye çıkaran olumlu duygular ürettiğini biliyoruz. Ancak gerçekten harika olan şey, bu olumlu duyguların gerçekliği bırakıp *rol yapmanızı* gerektirmemesidir. Bunun yerine öz şefkat hayatın, iyi olduğu kadar kötü yönlerini de tam olarak takdir edebilmeniz ve kabul edebilmeniz için bakış açınızı genişletmenize izin verir.

Gerçekten tatmin edici, keyifli bir yaşam çeşitli ve çok yönlüdür; monoton değil, çok seslidir. Çalma listenizdeki sadece ilk on şarkıyı dinleyebildiğinizi hayal edin. Sonsuza dek, ebediyen, daima. Çok geçmeden kendinizi camdan atmak istersiniz. İşleri ilginç kılmak için hayatımızda zıtlığa ve çeşitliliğe ihtiyacımız vardır. Doris Day gibi sürekli neşeli olmak, bir Hollywood idealidir. Gerçek bir insanın eninde sonunda daha fazlasını isteyeceği kartondan bir modelidir. Hollywood dedikodularına göre Doris Day, *Graduate* filmindeki Bayan Robinson rolünü her zamanki cici kız kişiliğiyle çeliştiği için reddetmişti. Rolü kabul edip oynasaydı, filmografisinin ne kadar ilginç olacağını ve kariyerinin ne kadar da uzun süreceğini hayal edebiliyor musunuz?

Nihayetinde hayatımızda mutluluk istesek de bu duruma ulaşmak tüm duygularımızı –inişler ve çıkışlar, ileri sıçramalar ve aksilikler– hissetmeyi gerektirir. Üzüntü, utanç, öfke ve korku gibi duygular, hayatın dramının neşe, gurur, sevgi ve cesaret kadar gerekli ve ayrılmaz bir parçasıdır. Carl Jung'un bir zamanlar yazdığı gibi, "Mutlu bir hayat bile, bir parça karanlık olmadan olamaz ve hüzünle dengelenmeseydi mutlu kelimesi anlamını kaybederdi." Buradaki anahtar kelime dengedir. Olumsuz duyguların tüm algılarımızı çarpıtmasını istemeyiz ama bunları tamamen dışlamak da istemeyiz. Sanki onları dışlamak mümkünmüş gibi.

Acılarımıza karşı şefkatli olduğumuzda, nezaket, bağlılık ve dikkatli olmanın hazzı acı verici duygularımızla hızla harmanlanır. Ortaya çıkan lezzet, şaşırtıcı derecede tatmin edici olabilir – bitter çikolata gibi. Yaşam, herhangi bir acı, derinlik veya karmaşıklık olmadan fazla şekerli olur. Öte yandan zevksiz acı da şekersiz kakao gibi fazla acı olacaktır. Ama acı ve zevk birleştiğinde, her ikisi de açık bir kalple kucaklandığında, bütün, dolu, tamamlanmış hissetmeye başlarsınız. Bu yüzden bir dahaki sefere zor zamanlar geçirdiğinizde, bitter çikolata kelimelerini hatırlamaya çalışın. Acınızı şefkatin tatlı, sevgi dolu kıvrımlarına sarmak için ihtiyacınız olan ilhamı sağlayabilir.

Benim Hikâyem: At Çocuk

Öz şefkatin sağlayabileceği neşeyi bizzat tecrübe ettim. Rupert'la açık kalplere ve açık zihinlere sahip olmaya verdiğimiz önem, çılgınca bir şey yapmamıza yardımcı oldu – imkânsız bir hayalin peşinden gitmek ve o hayalin gerçekleşmesini sağlamak.

Otizmin nedenini kimse bilmez, bu bir gizemdir. Otizmin neden bu kadar endişe verici oranlarda arttığı da çözü-

lememektedir. Zaten ön saflarda yer alan ebeveynler için asıl soru, otizme neyin sebep olduğu değil, bu konuda ne yapılması gerektiğidir. Otizm için terapiler ve tedaviler hakkındaki bilgilerin çoğu çelişkilidir. Ayrıca hepsi de pahalı. Oğlumuz Rowan'a otizm teşhisi konulduğunda, bilinmeyenleri kabul etmekten ve her an elimizden gelenin en iyisini yapmaktan başka seçeneğimiz yoktu. Çok az cevap olduğu için Rowan'a yardım etmek için ona zarar vermeyecek her şeyi denemeye karar verdik. Bu kararın bizi nerelere götüreceğini ise tahmin bile edemezdik.

Otizm yorucudur. Daha önce bahsettiğim gibi, Rowan aşırı uyarılmış sinir sisteminin neden olduğu sonsuz çığlık nöbetlerine maruz kalıyordu. Ama doğada biraz sakinleşiyordu. Öfke nöbetleri başladığında Rupert, Rowan'ı sık sık evimizin arkasındaki ormana götürürdü. Rowan üç yaşındayken bir gün aniden ormandan çıkıp komşumuzun at merasına geçti, Rupert onu durduramadan çitlerden atlayarak atların toynaklarının arasına girdi.

Orada öylece sırtüstü yatıyor, beş at onun etrafında dönüp duruyordu.

O sırada olağanüstü bir şey oldu. Baş kısrak –Betsy adında ünlü, huysuz ve yaşlı bir at– diğerlerini nazikçe kenara çekti ve oğlumuza doğru başını eğdi. Aralarında inanılmaz derecede yumuşak ve anlaşılmaz bir şey yaşandı. Hayatı boyunca at sürmüş olan Rupert, Rowan'ın atların etrafında güvende olmadığını varsaymıştı, ancak Betsy'nin tepkisini gördükten sonra aklına hemen Rowan'ı ona bindirme fikri geldi. Bense gergindim ve dikkatli olması için yalvarıyordum. Ama Rupert onu eyere oturtup arkasına tırmandığı anda, Rowan şaşırtıcı bir şekilde konuşmaya başladı. İlk kez bizimle anlamlı bir iletişim kurmuştu. Çok heyecanlanmıştık.

Aynı yıl olağanüstü bir şey daha oldu. Yazar olduğu kadar insan hakları alanında da çalışan Rupert, atalarının avlanma alanlarından tahliye edilmelerini protesto etmek için Güney Afrika'dan San (veya Buşman) kabilesinden bir grubu BM'de konuşmaları için getirdi. Buşmanlar, trans yoluyla şifa verme konusunda güçlü bir geleneğe sahiptir. Los Angeles dışındaki geleneksel şifacılar toplantısında birkaç günlüğüne onlara katıldık ve Rowan üzerinde "çalışmayı" teklif ettiler. Çok geçmeden Rowan işaret etmeye, oyuncaklarını insanlara göstermeye, başkalarıyla normalde olduğundan çok daha fazla ilişki kurmaya başladı. Birkaç gün boyunca çok cezbedici bir şekilde, "normal" bir çocuğa sahip olmak gibiydi. Çok mutluyduk. Ne yazık ki Buşmanlar ayrılır ayrılmaz negatif semptomları yeniden kendini gösterdi. Ama bu ani, açıklanamaz sıçramayla Rowan'ın Betsy'deki radikal, olumlu tepkisi birleşince Rupert'ın aklına bir fikir gelmişti.

Rowan'la at bindikleri bir gün, sanki dünyadaki en doğal şeymiş gibi oğlumuzu, atlarla şifanın birleştiği tek yere götürmemizin iyi bir fikir olabileceğini söyledi: Moğolistan'a. Moğolistan, atları ilk evcilleştiren ve şaman ("bilen" anlamına gelen) kelimesinin geldiği ülkedir. Çok basit, dedi. Ama ben aynı fikirde değildim. Hem de hiç.

"Şunu açıklığa kavuşturalım," dedim. "Otizmli oğlumuzu at sırtında Moğolistan'a götürmemizi mi istiyorsun? Bu çok saçma! Yapmamız gereken son şey bu. Bırak böyle çılgınca bir şey yapmayı, onun için bir günü atlatmak bile yeterince zor. Cidden bunu önerdiğine bile inanamıyorum. Ayrıca atlardan nefret ederim!"

Belki nefret çok güçlü bir kelime ama ben asla o midilli isteyen kızlardan biri olmamıştım. Ailemizde atlara düşkün

olan Rupert'tı. Los Angeles'ın banliyölerinde büyürken, daha çok gotik rock'a meraklıydım ve havalı olmaya çalışıyordum. Aslında Rupert bana ata binmeyi öğretmeye çalışmıştı. Ama hiçbir zaman irademi bir atın üzerinde kullanma arzusuna sahip olmamıştım. Bununla beraber atlar da bunu çok iyi anlamıştı çünkü sayamayacağım kadar çok kez onlar tarafından kovalanmış ve üstlerinden atılmıştım.

Ancak Rupert, yardım etmek için Rowan'ı Moğolistan'a götürmemiz gerektiğine dair güçlü ve ısrarcı bir içgüdüye sahipti. Moğolistan'a gitmeyi düşündüğümde içimde sadece bir sezgi değil, daha çok dehşet hissediyordum. Rupert ve ben bu konuda kavga ettik ve çok savaştık. Sonra alışılmadık bir şekilde –ikimiz de oldukça inatçı olduğumuz için– içten içe diğerinin boyun eğeceğini düşünerek geri çekildik. İki yıl geçti. Rowan ve Rupert neredeyse her gün birlikte ata biniyorlardı ve bu ev işi terapinin etkileri Rowan'ın hızla gelişen dil yetenekleri düşünüldüğünde açıktı. Ancak Rowan beş yaşında olmasına rağmen hâlâ tuvalet eğitimi almamıştı. Külotuna tuvaletini yaparsa hissedeceği utancın onu motive edeceğini düşünerek bez kullanmayı bırakmıştık. Ama işe yaramıyordu. Hiçbir şey işe yaramıyordu. Rowan hâlâ anlaşılmaz, teselli edilemez öfke nöbetleri yaşıyordu. Ayrıca yaşıtlarından da kopmuştu, arkadaş edinemiyordu.

Rupert, Moğol bir seyahat operatörüyle e-postayla haberleşiyordu ve çekincelerime rağmen geziyi planlamaya devam ediyordu. Genç bir film yapımcısı arkadaşı olan Michel de yolculuğu kayda almak için katılmak istiyordu. Bunu büyük bir film yapma fırsatı olarak görerek para almadan gideceğini söylüyordu. Bense direnmeye devam ediyordum.

Ancak yıllar içinde, güçlü bir içgüdüye sahip olduğunda Rupert'ın haklı çıktığını öğrenmiştim. Ne de olsa benimle ilgili de böyle hissetmiş ve tanıştığımız ilk gün onunla evlenmemi istemişti. Bu yüzden tüm Moğolistan olayını bir süre düşündüm ve sonunda kendi tepkime şaşırdım. Macerayı kaçırmak istemediğimi fark etmiştim. Hayat bana işleri tersine çevirme, Rowan'ın otizmiyle ilgili kederimizi bir şifa arayışına yönlendirme şansı veriyordu. Bana aşk ve korku arasında bir seçim teklif ediliyordu. Bu yüzden derin bir nefes aldım ve tamam dedim. Hatta bunun, benim her halükârda kazanacağım bir durum olduğunu söyleyerek espri bile yaptım. Yolculuk başarısız olursa, Rupert'a sonsuza kadar "Sana söylemiştim!" diyebilirdim; başarılı olursa çok daha iyi olurdu.

Bir yazar olan Rupert, yokluğumuzun maliyetinin ve gelir kaybımızın en azından bir kısmını telafi etmek için bir kitap avansı alabileceğini umarak *At Çocuk* adlı bir gezi kitabı yazmak için teklifte bulunmuştu. Ancak teklif birkaç aydır Rupert'ın menajerindeydi ve kimseden geri dönüş almamıştı. Tüm inancımızı ortaya koyarak kredi kartlarımızı sonuna kadar kullanmaya ve uçak biletlerini almaya karar verdik.

Şaşırtıcı bir şekilde yaklaşık iki hafta sonra bir telif açık artırması peyda oldu ve Rupert, en delice hayallerimizin bile üstünde bir kitap avansı aldı. Aniden tüm masraflarımızı karşılayacak, uygun bir belgesel (aynı isimli) yapmaya yetecek ve en önemlisi Rowan'ın geleceği için kenara koyacak kadar paramız olmuştu. Sanki hayat, maceraya atılma kararımızı onaylıyor ve bunu yapmamız için bize mümkün olduğu kadar fazla güvenlik sağlıyordu. Duyduğumuz şükranla sarhoş olmuştuk.

Böylece Ağustos 2007'de kendimizi, dokuz şamanın Moğolistan'ın başkenti Ulan Batur'un dışındaki kutsal bir dağın eteğinde, bizim için yürüteceği bir ritüelde, müteşekkir ruh hali içinde bulduk. Rehberimiz Tulga'ya göre, çoğu sadece

Rowan'a yardım etmek için yüzlerce kilometre gelmişti. Belki de hayatımın en yoğun öğleden sonrasıydı. Rowan ilk başta bundan nefret etti, çığlık attı ve direndi; açıkça şaşırmıştı ve etrafımızda olup biten tüm gürültü ve davulları anlamamıştı (Ama şunu da söylemeliyim ki tipik bir market ziyaretinde olduğundan daha çok rahatsız olmuş değildi).

Sonra işler gerçekten tuhaflaştı; şamanlar, hamileliğim sırasında rahmime kara bir enerjinin girdiğini söylediler ve mahrem yerlerimi votkayla yıkamam için beni nehre indirdiler. Evet, votka. Ayrıca anne tarafından akıl hastalığı olan bir kadın atamızın, Rowan'a bir şekilde bağlandığını söyledi. Aslında anneannem sekiz yaşındaki oğlunu, annem daha iki yaşındayken bir trafik kazasında kaybetmişti. Yıllar sonra, annem taşınıp evlendikten sadece birkaç hafta sonra, annemin babası kalp krizinden ölmüştü. Büyükannem kederden deliye dönmüş ve onu hastaneye yatırmak zorunda kalmışlardı. Kastettikleri kadın ata bu olabilir miydi? Tuhaf. Bunu düşünmek için çok zamanımız olmadı çünkü hemen sonrasında Rupert'la kendimizi (Tanrı'ya şükür Rowan'ı değil) dağ duvarına dönmüş, bir şaman tarafından deri kayışlarla kamçılanırken bulduk. Kamçılar sırtımızda, kollarımızda kıpkırmızı acı şeritleri oluştururken Tulga gergin bir şekilde gülerek şöyle dedi: "Ağlamamanız önemli."

Doğum dışında hiç bu kadar acı verici bir şey yaşadığımı sanmıyorum. Çimlerde diz çöküp derin nefesler alırken, deri kayışların tenimi deldiğini hissederek kendime şefkat gösterdim. Kırbaç acısı için şefkat, otizmli bir çocuğa sahip olmanın acısı için şefkat, dünyadaki birçok farklı şekilde acı çeken herkese şefkat. Şamanın neden olduğu acının iyileşme niyetinden doğduğunu biliyordum ve bu da onu katlanılabilir kılıyordu.

"Deli kocanı affediyor musun?" diye sordu Rupert ayinden sonra. Sarıldık, güldük. Başka ne yapabilirdik ki?

Ve sonra güzel bir şey oldu. Rowan gülmeye, kıkırdamaya, şamanlarla oynamaya başladı. Kısa bir süre sonra Rowan, bizi hayrete düşürerek çemberin kenarında duran küçük bir çocuğa döndü, ona sarıldı ve "Moğol kardeş," dedi.

Daha önce hiç böyle bir şey yapmamıştı.

Küçük çocuk rehberimiz Tulga'nın oğlu Tomoo'ydu. Çocukların inanılmaz etkileşimini gören Tulga, geziye Tomoo'yu da almaya karar verdi. Rowan ilk kez arkadaş edinmişti.

Sonra dağlık alanda ilerlemeye başladık. Başlangıçta her şey çok kötüydü. Rowan, at sırtındaki ilk günümüzde ani bir güven kaybı yaşadı, atları tamamen reddetti, bu yüzden onları bırakıp 4x4'le devam etmek zorunda kaldık. Bu Rupert için yürek sızlatan bir şeydi: Rowan'la en çok atların sırtında bağlanıyordu. Ama Rowan'ın, Tomoo ile dostluğunun seyahat günleri boyunca gelişmeye başlamasını ve açık bozkırda kamp kurarak uzun, inanılmayacak kadar güzel akşamları izlemek çok keyifliydi. Oğlumuzda bir şeyler değişiyordu.

Gizemli ren geyiği insanlarının ülkesi olan Sibirya'nın kuzeyine gitmeden önce, vahşi kuğular ve vahşi atların tuhaf, rüya gibi yeri Sharga Gölü'nün kutsal sularında yıkandık ve dua ettik. Şifacıları bölgenin en güçlüleri olarak biliniyordu. Ancak Rupert, bu göçebe halkların (on binlerce yıl önce Bering Boğazı'nı geçen ilk Amerikan yerlilerinin ataları olduğu iddia ediliyordu) yerlerinin bulunmasının çok zor olabileceğini duymuştu. Onları bulmak ve Rowan için şifa istemek yolculuğumuzun nihai amacıydı. Ancak o ücra köşelere uzanan yollar yoktu. Oraya ulaşmak için Rowan'ın tekrar at sırtında olmayı kabul etmesi gerekecekti.

Artık yolculuktan epey yorulmuştum. Beş yaşındaki bir çocuğun kirli iç çamaşırını akarsularda doldurduğum şişelerle (bozkırda çamaşır makinesi veya kurutucu yok) günde üç

kez yıkadığımı hayal edin. Ayrıca korkunç yiyeceklerden de bıkmıştım – özellikle de tadı kusmuk gibi olan *airag* denen, kokmuş alkollü kısrak sütünden. Yine de bir şey bizi ilerlemeye itiyordu.

Rowan sonunda tekrar ata bindi ve bir kez daha at üzerinde olmanın keyfini çıkarmaya başladı. Böylece ren geyiği halkının yüksek yazlık otlaklarına ulaşmak için geçilmesi gereken on iki bin metrelik geçitten rehberlerimizi izleyerek yukarı çıktık. Üç günlük zorlu bir sürüşün ardından nihayet hedefimize ulaşmıştık. Rowan büyülenmişti. Buradaki insanlar –Moğolistan'ın her yerinde olduğu gibi– çok misafirperverdi; şifalanma başlamadan önce Rowan ve Tomoo'nun binmesi için evcil bir ren geyiği çıkardılar ve inanılmaz sevimli bir bebek ren geyiğiyle kucaklaşmasını sağladılar.

Ghoste adında yaşlı, son derece karizmatik bir adam olan şaman, üç gün boyunca Rowan üzerinde çalıştı; ateşin ışığında dans edip davul çalarken Rowan da bir bebek fil gibi davranarak etrafta emekliyordu.

Oradaki son gecemizde garip bir rüya gördüm; normalde rüyalarımı neredeyse hiç hatırlamazdım. Rahmetli büyükannem ölen oğluyla birlikteydi. Ancak oğlu, artık yetişkin bir adamdı ve birlikte el ele, mutlu bir şekilde yürüyorlardı.

Ertesi sabah Ghoste gitme zamanımızın geldiğini söyledi. Ayrıca bizi gerçekten çıldırtan şeylerin –Rowan'ın tuvaletini tutamaması, öfke nöbetleri– artık biteceğini söyledi... Hem de o gün.

Kalbim duracak gibi oldu, aynı şekilde Rupert'ın da. Ancak ertesi gün, nehir kenarında kamp kurarken Rowan ilk kasıtlı bağırsak hareketini yaptı ve kendini temizledi. İki gün sonra, gerçek bir tuvalette ilk başarısını elde etti – büyükannelerinin veya ücretli profesyonellerin bile başaramadığı bir şey olmuştu. O andan itibaren, sadece birkaç öfke patlaması yaşandı. Eve döndükten birkaç hafta sonra onlar da tamamen bitmişti. Bu arada Rowan'ın arkadaş çevresi büyümeye başladı. Hatta Betsy'ye tek başına binmeye başladı. Rupert'ın hayali gerçek olmuştu.

Şamanlar mıydı, bir tür plasebo etkisi miydi, yoksa onu tamamen yeni bir çevreye götürmenin, sınırlarını zorlamanın etkisi miydi? Açıkçası bilmiyorum. Yine de bir aile olarak risk almış, bir şekilde çılgınca bir inançla bu işe girişmiş ve şifa bulmuştuk.

Deva değil, şifa. Rowan otizminden kurtulamadı. Rowan hâlâ otizmli. Ancak otizmiyle birlikte gelen işlev bozuklukları iyileşti. Bugünlerde Rowan artık o kadar işlevsel ki bazı insanlar artık onun "spektrumda" olduğunu bile anlamıyor. Ama otizmi her zaman, kim olduğunun ve dünyayı nasıl gördüğünün merkezinde olacak. Hem biz de başka türlü olmasını istemeyiz.

Rupert'la ikimizin Moğolistan'da aldığı şifa ise, Rowan'ın otizmini gerçekten kabul etmek ve buna karşı savaşmayı bırakmaktı. Kendimizi otizmin gizemine açarak, onu bir lanetten ziyade bir macera olarak görmeyi öğrenerek Rowan'ın otizminin aslında başımıza gelen en iyi şey olduğunu anladık. Rowan'ın otizmi olmasaydı, inanılmaz derecede ilginç bir hayat yaşıyor olmazdık. Ghoste, Rowan'ı dokuz yaşına gelene kadar her yıl iyi bir geleneksel şifacıya götürmemiz gerektiğini söylemişti. Hangi gelenekten geldiği önemli değildi. Böylece 2008'de onu Rupert'ın yakın olduğu Buşman şifacıyı, Besa adında güçlü bir şamanı (öyle yakınlar ki; Rowan'ın tam adı Rowan Besa Isaacson) görmesi için Namibya'ya götürdük. 2009'da onu Avustralya'da harika bir Aborjin şifacıyı görmeye götürdük. 2010'da bir Navajo tıp adamını görmek için New

Mexico ve Arizona'ya gittik. Bu yolculuklara her çıktığımızda, Rowan değişti ve bir aile olarak daha da yakınlaşarak biz de dönüştük.

Rowan ile yaşadığımız deneyimleri diğer ailelerle de paylaştık. Otizmli çocuğu olan ailelere yönelik dört günlük *At Çocuk* kampları düzenlemeye başladık. Sözlü iletişimi olmayan ama ilk sözlerini at sırtında söyleyen çocuklar da dahil olmak üzere, birçok çocuk kamplarda büyük ilerleme kaydetti ve ebeveynlerini hayrete düşürdü. Kamplardaki ebeveynlere öz şefkatten ve otistik bir çocuk yetiştirmenin stresiyle baş etmeye çalışırken bunun ne kadar önemli olduğundan çok bahsettim. Tüm bunları yaparken sahip olduğumuz neşe, memnuniyet ve o saf eğlence gerçekten hayranlık uyandırıcıydı.

Otizm, izin verdiğinizde bir armağana dönüşür. Rowan'ın tüm sevimliliği, mizahı, yeteneği ve doğal dünyaya olan yoğun ilgisi otizme rağmen değil, otizmden ötürü var. Bunu neden değiştirmek isteyelim ki? Rupert'ın bana hatırlatmayı sevdiği gibi, "Eski bir söz, hayat sana limon verdiğinde limonata yap der. Boş ver diyorum. Hayat sana limon verdiğinde, margarita yap."

Alıştırma Üç

Umut Işığını Görebilmek

Hayatınızda şimdiye kadar karşılaştığınız en büyük zorluklardan bir veya ikisini düşünün, öyle ki o zaman asla üstesinden gelemeyeceğinizi düşündüğünüz sorunlar olsun. Geriye dönüp baktığınızda, deneyimden iyi bir şey çıkıp çıkmadığını görebiliyor musunuz? Bir insan

olarak büyüdünüz mü, önemli bir şey öğrendiniz mi, hayatınızda daha fazla anlam buldunuz mu? Mümkün olsa zamanda geriye gider ve bu, şu an olduğunuz kişi olmayacağınız anlamına gelseydi de olanları değiştirir miydiniz?

Ardından şu anda karşı karşıya olduğunuz bir zorluğu düşünün. Sorununuzu başka türlü görmenin bir yolu var mı? Sizi şu anki durumunuzdan çıkarılabilecek olumlu bir şey var mı? Herhangi bir öğrenme fırsatı, kariyer olanakları, yeni ilişkiler, önceliklerinizin yeniden düzenlenmesi gibi?

Mevcut durumunuz hakkında olumlu bir şey görmekte zorlanıyorsanız, bu muhtemelen daha fazla öz şefkate ihtiyacınız olduğunun göstergesidir. Korku veya sıkıntı duygularınıza yaklaşmak için nezaket, ortak insanlık ve mindfulness'tan oluşan üç kapıyı kullanmayı deneyin. Kendinize sanki yakın bir arkadaştan geliyormuş gibi sessizce nazik, besleyici destek sözleri söyleyin. Kimse bakmıyorsa kendinize biraz sarılabilirsiniz. Durumunuzun sizi benzer sorunları olan diğer insanlarla nasıl bağladığını düşünün; yalnız değilsiniz. Birkaç derin nefes alın ve durumdan hiç haz etmeseniz dahi onu olduğu gibi kabul edin.

Şimdi tekrar bakın. Hayat size şu anda ne öğretmeye çalışıyor? Bu, kalbinizi açmak, zihninizi açmak için bir fırsat olabilir mi? Bu görünen lanetin aslında bir lütuf olmasının bir yolu var mı? Margarita isteyen var mı?

On Üçüncü Bölüm

Kendini Takdir Etme

En derin korkumuz yetersiz olmamız değildir. En derin korkumuz, son derece güçlü olmamızdır. Bizi en çok korkutan karanlığımız değil, ışığımızdır. Kendimize sorarız: Ben kimim ki parlak, muhteşem, yetenekli, muhteşem olacağım? Aslında sen kim değilsin? Sen Tanrı'nın çocuğusun. Göze batmaman dünyanın hayrına değil. Başkaları senin yanında kendini güvensiz hissetmesin diye küçülmenin iyi bir tarafı yok. Hepimiz çocuklar gibi parlamak için varız. İçimizdeki Tanrı'nın yüceliğini tezahür ettirmek üzere doğduk. Bu sadece bazılarımızda değil, herkesin içindedir. Ve kendi ışığımızın parlamasına izin verirken, bilinçsizce diğer insanlara da aynısını yapma izni vermiş oluruz. Kendi korkumuzdan kurtulduğumuzda; varlığımız otomatik olarak başkalarını özgürleştirir.

—**Marianne Williamson,** *Sevgiye Dönüş*

Bu kitap büyük ölçüde öz şefkatle başarısızlıklarımız ve yetersizliklerimizle nasıl ilişki kuracağımıza odaklanmıştır. Ancak öz şefkatin üç temel bileşeni –nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve mindfulness– sadece kendimizde sevmediğimiz şeylerle ilgili değildir. Aynı derecede sevdiklerimizle de ilgilidir.

İyi Taraflarımızı Takdir Etmek

Bazen kendimiz hakkında neyin doğru olduğunu görmek, neyin yanlış görmekten daha zordur. Kibirli görünmek istemeyen bizler için olumlu özelliklerimizi *düşünmek bile* bizi rahatsız edebilir. Bu nedenle birçok insan iltifatları kabul etmekte zorlanır. Öyle insanları bilirsiniz. "Mary, harika görünüyorsun! Bluzunu beğendim." "Ah. Teşekkürler ama göğüsleri bu kadar küçük olmayan birine daha çok yakışırdı." Övgü bizi kıvrandırabilir ve çoğu zaman öz bilinç olmadan nasıl tepki vereceğimizi bilemeyiz.

İltifat hakaretten çok daha iyi hissettirir elbette, ama kaçımız gerçekten övgüyü kabul ederiz? Onlara kulak verin. Onlardan zevk alın. Pek çok nedenden dolayı, kendimiz hakkında olumlu hissetmek düşündüğünüzden daha aldatıcıdır, bunların çoğu korkudan kaynaklanır.

Korku, aşırı yüksek beklentiler oluşturmayı içerir. İyi yönlerimizi hafife almak, başkalarını hayal kırıklığına uğratmak yerine hoş bir şekilde şaşırtma olasılığımızın daha yüksek olduğu anlamına gelir. Haftalık futbol maçınızda sürekli olarak ne kadar kötü bir oyuncu olduğunuzdan yakındıktan sonra, galibiyet golünü atarsanız, takım arkadaşlarınızdan büyük ihtimalle şaşkınlık dolu övgüler alırsınız. "Sende böyle bir şey olduğunu bilmiyordum! Aferin!" Aynı zamanda, maçın sonundaki o kritik atışı kaçırırsanız, anlayış görmeye devam edersiniz. "Eh, en azından denedin." Becerileriniz konusunda gururlu ve kendinden emin görünmek ise işler ters gittiğinde sizi saldırıya açık hale getirir. "Hey, üniversite takımındaki en iyi oyunculardan biri olduğunu söylediğini sanıyordum. Hangi üniversiteymiş o, Koordinasyonsuz Topal Zavallılar Üniversitesi mi?"

Ayrıca aşina olduğumuz kötü alışkanlıklarımızı bırakmaktan korkarız. Kendimizi küçültme alışkanlığımız varsa, olumlu niteliklerimizin tanınması bize yabancı gelecektir. Benlik algımız yetersizlik duygusuyla o kadar doludur ki kendimizi değerli ve kıymetli görmek ürkütücü hale gelir. İronik olarak bu bize bir tür ölüm gibi gelebilir ve bu nedenle olumsuz benlik algımız hayatta kalmak için çok savaşacaktır.

Başkalarını gölgede bırakma korkusu başka bir engeldir. Kendimizi iyi hissetmek için özel ve ortalamanın üzerinde hissetmemiz gereken rekabetçi bir kültürde yaşadığımıza şüphe yok. Aynı zamanda zirve yalnız bir yerdir. Ruhumuzun bir kısmı, üstünlüğe doğru tırmanmanın aynı zamanda soyutlanmaya doğru ilerleme olduğunu da kabul eder. Yüksek özsaygı istememize rağmen, potansiyel olumsuz yanlarının da sezgisel olarak farkındayızdır: Ayrı ve diğerlerinden kopuk hissetmek. Büyüklüğümü kabul edersem, bu senden daha iyi olduğum anlamına mı gelir ve bu, seninle artık eşit olarak ilişki kuramayacağımız anlamına mı gelir? Yüksek özsaygının hem arzuladığımız hem de korktuğumuz iki kutuplu yolu, kendimiz gibi olmamızı zorlaştırır.

Bir teknoloji şirketinde muhasebeci olan Thomas, birileri onu övdüğünde son derece garip ve rahatsız hissediyordu. Örneğin iş performansıyla ilgili bir iltifat alsa, nezaket adına çabucak "teşekkürler" der ama aynı hızla konuyu değiştirirdi. Kendini sudan çıkmış balık gibi hisseder ve ne zaman olumlu ışıklar üzerinde olsa midesi bulanırdı. Bir iltifatı nasıl kabul edeceğine ya da bir başkasının övgüsünün sıcaklığının keyfini nasıl çıkaracağına dair önünde hiçbir bir örneği yoktu. Kendisini kedisinin pijaması sanan, durmadan puro tüttüren koca kafalı patronuna dönüşmekten ölesiye korkuyordu. Pat-

ronunun kibirli buyurganlığından nefret ediyor ve onun gibi olmaktan çok korkuyordu.

Filmin kendini beğenmiş, küstah anti kahramanından ziyade, kendinizi her zaman mütevazı, silik kahramana yakın hissetmemizin bir nedeni vardır. Narsistler dışında kimse bir narsisti sevmez. Olumlu özelliklerimizi kabul edersek ve onlardan zevk alırsak, bu egoist olduğumuz anlamına gelmez mi? Egoistler de sevilmezler, değil mi? Bu tam bir çıkmaz sokaktır. Kendimiz hakkındaki iyi şeyleri kabul etmemiz, bizim kötü biri olduğumuz anlamına gelir, bu yüzden iyi hissetmek için kendimizle ilgili kötü olan şeylere odaklanırız. Bu saçma değil midir? Ancak yine de hepimizin yaptığı bir şeydir.

Peki, bencillik tuzağına düşmeden takdire şayan niteliklerimizi nasıl takdir ederiz? Farklı bir kılıkta olsa da cevabın hâlâ öz şefkat olduğuna inanıyorum. Ben buna "kendini takdir etme" demeyi seviyorum. Tüm insanların hem güçlü hem de zayıf yanları olduğunu kabul ederek kendimizle ilgili iyi olan şeylerden zevk alabildiğimizde, kibir, üstünlük veya aşırı güven duygusu uyandırmadan kendi iyiliğimizden zevk almaya izin veririz. William James, "İnsan doğasının temelinde, takdir edilme arzusu yatar," der. Neyse ki diğer insanların bizi onaylamasına bağlı kalmadan derin takdir edilme ihtiyacımızı karşılayabiliriz. Kendi güzelliğimizi kabul edebiliriz. Başkalarından daha iyi olduğumuz için değil, insan doğasının güzel yanını ifade eden insanlar olduğumuz için.

Diğer İnsanları Anlayarak Paylaşılan Sevinç

Budizmde iyi halin temellerinden biri, "diğer insanları anlayarak paylaşılan sevinç" olarak tercüme edilen "mudita"dır.

Bu durum başkalarının iyi niteliklerinden ve koşullarından memnun olduğumuzda ortaya çıkar. Bu türde neşeyi anlamak, yakından ilişkili olduğundan, kendini takdir etmenin anlamını da daha iyi kavramamıza yardımcı olabilir. Diğer insanları anlayarak paylaşılan sevincin altında yatan temel duygu, nezaket ve iyi niyettir. İyiliğiniz için endişeleniyorsam ve sizin için en iyisini istiyorsam, başarılı olmanızı isterim. Hayattan memnun kalmana yardımcı olacak hediyelerin ve yeteneklerin olduğu için mutlu olacağım.

Ancak genellikle başkalarının iyi nitelikleri bize kendimizi yetersiz hissettirme eğilimindedir. *O kadın çok güzel, bu durumda ben çirkin olmalıyım. O* çok *zeki bir adam, ben aptal olmalıyım.* Kıskançlık, diğerleri parlarken bizim acı çekmemiz anlamına gelir. Peki, ya algılarımızı kökten değiştirirsek? Ya başkalarının başarılarından zevk alırsak, onlar adına gerçekten mutlu hissedersek? Bu, mutlu hissetme olasılığımızı adına mutlu hissettiğimiz insan sayısı kadar artıracaktır. Dünya nüfusunun son tahminlerine göre, bu sayı yaklaşık 6,8 milyardır!

Diğer insanları anlayarak paylaşılan sevincin temel bir bileşeni, içsel bağlılığımızın tanınmasıdır. Daha büyük bir bütünün parçası olduğumuzda, "bizden" birinin kutlayacak bir şeyinin olması mutlu olmamızı sağlar. Austin'deki Texas Üniversitesi'nde çalışıyorum ve biz Austinliler, futbola gerçekten düşkünüzdür. Longhornlar ne zaman büyük bir maç kazansa, tüm şehir sevinir. Tabii ki takım taraftarları olarak maçı kazanmamızı sağlayan vuruşu biz yapmıyoruz. Ancak takımımızla olan birlik duygumuz, onun başarılarından zevk almamızı sağlıyor. Başkalarıyla bağlantı kurduğumuzu hissettiğimizde, onların zaferlerinden tamamen zevk alabiliriz. Peki, bu aidiyet duygusunu sadece yerel spor takımımızı de-

ğil, tüm insanlığı kapsayacak şekilde genişletirsek ne olur? O zaman hep kazanan tarafta oluruz.

Elbette onları tam olarak takdir etmek için başkalarının olumlu niteliklerinin farkında olmamız gerekir. Kocamın zekâsının, yakışıklılığının, yaratıcılığının veya mizah anlayışının değerini hafife alırsam, bu onun iyi özelliklerinin bilinçli olarak farkında olmayı bırakacağım anlamına gelir. Bu özellikler varsayılanın ve beklenenin arka planına dönüşecektir. Ben, harika bir insanı tam olarak takdir etmek ve kabul etmek için onun güçlü yönlerini ve yeteneklerini not etmeliyim. Bu nedenle diğer insanları anlayarak paylaşılan sevinç aynı zamanda dikkatli olmayı da gerektirir.

Kendini Takdir Etmenin Kökleri

Nezaket, ortak insanlık ve farkındalık nitelikleri başkalarının acılarına karşı uygulandığında, bunlar şefkat olarak tezahür eder. Kendi ıstırabımıza uygulandıklarında, öz şefkat olarak tezahür eder. Başkalarının olumlu niteliklerine yönlendirildiklerinde, mudita olarak tezahür eder: diğer insanları anlayarak paylaşılan neşe. Ayrıca bizim olumlu niteliklerimize yönlendirildiklerinde, kendini takdir etme olarak tezahür eder.

Önce nezaketin niteliğinin kendimizi takdire uygulanmasına bakalım. Çoğumuz güçlü yönlerimizden çok zayıf yönlerimize odaklanırız. Tartışıldığı gibi, genellikle olumlu özelliklerimizi küçümseriz çünkü onları kabullenmek çok korkutucu ve rahatsız edici gelebilir. Ancak kendimize karşı nazik olursak, iyi niteliklerimize sevinebiliriz. İyi bir baba, çalışkan, sadık bir arkadaş, kararlı bir çevre aktivisti olmam harika değil midir? Dürüstlük, sabır, çalışkanlık, yaratıcılık, duygusallık,

maneviyat ve empati gibi özelliklerim kutlanacak şeyler değil midir? Kendimizi takdir etmek ve onayımızı içten övgülerle göstermek, büyük bir nezaket armağanıdır. Bu övgüyü yüksek sesle söylememize, bu süreçte kendimizi ve başkalarını da rahatsız etmemize gerek yoktur. Kendimize hak ettiğimiz ve ihtiyaç duyduğumuz içsel onayı sessizce verebiliriz.

Kendini takdir etmenin doğasında bulunan ortak insanlık hissiyatı, kendimizi diğerlerinden daha iyi olduğumuz için değil, tüm insanların içinde iyilik olduğu için takdir ettiğimiz anlamına gelir. Başkalarının iyiliğini takdir ederken kendimizinkileri görmezden gelmek veya onları küçümsemek, onlarla aramızda yanlış bir ayrıma neden olur. Ancak tüm deneyimlerimizi canlandıran evrensel yaşam gücünün ayırt edici bir ifadesi olarak kendimizi onurlandırdığımızda, her şeyi onurlandırırmış oluruz. Zen ustası Thich Nhat Hahn'ın yazdığı gibi, "Sen harika bir tezahürsün. Tüm evren senin varlığını mümkün kılmak için bir araya geldi." Bu birlik fikrini ciddiye aldığınızda başarılarınızı kutlamak, başarısızlıklarınız için şefkat göstermek artık bencilce olmaktan çıkar. Hediyelerimiz ve yeteneklerimiz için gerçekten kişisel sorumluluk iddia edemeyiz. Onlar atalarımızın gen havuzundan, ebeveynlerimizin sevgisinden ve beslenmesinden, arkadaşların cömertliğinden, öğretmenlerin rehberliğinden ve ortak kültürümüzün bilgeliğinden doğdular. Eşsiz bir nedenler ve koşullar bağlantısı, insanın sürekli gelişen yaratımına dahil oldu. Öyleyse iyi niteliklerimizi takdir etmek, hem birey hem de tür olarak bizi şekillendiren her şeye gerçekten minnettarlığın bir ifadesidir. Kendini takdir etme, tüm yaratılışı alçakgönüllülükle onurlandırır.

Kendini takdir etmek aynı zamanda mindfulness gerektirir. Başkalarının iyi niteliklerini takdir edebilmek için onları fark

etmemiz gerektiği gibi, kendi olumlu özelliklerimizi de bilinçli olarak kabul etmemiz gerekir. Kendimizi takdir ettiğimizde sıklıkla ortaya çıkan rahatsızlık göz önüne alındığında, bazen bu tür düşünceleri bilinçli farkındalığımızdan süzeriz. Belki de o kadar da kötü olmadığımıza dair şüphelerimizi bastırırız çünkü bu yeni güzel duygularla ne yapacağımızı bilemeyiz. Mindfulness alışılmış eğilimlerimizi bırakarak olaylara yeni bir şekilde yaklaşmamızı sağlar. Zihnin en güçlü alışkanlıklarından biri, elbette olumludan çok olumsuza odaklanmaktır ve bu eğilim kendimizi düşündüğümüzde belirgin olmamaya başlar. İçgüdülerimiz, hayatta kalabilmemiz için sorunları tanımlamamızı ve düzeltmemizi söyler. Bu, zayıf yönlerimizi saplantı haline getirirken, genellikle iyi niteliklerimizi hafife aldığımız anlamına gelir. Gençliğini, sağlığını, zekâsını, başarılı kariyerini ve sevgi dolu erkek arkadaşını neşeyle görmezden gelerek, "*Sadece on beş kilo verebilseydim*," der insan kendi kendine. Kendimiz için neyin iyi olduğunu fark etme niyetini benimseyerek olumsuzluğa doğru bu kaymaya karşı koyabiliriz.

Bazıları, kendimiz hakkında doğru olana çok fazla odaklanırsak, çok ihtiyaç duyulan büyüme alanlarını görmezden geleceğimizden endişe duyabilir. Bu, yalnızca odak noktamız "çok fazla" ise doğrudur. Kendimize orantısız bir bakış açısıyla bakmamız –"Ben mükemmelim ve hiçbir kusurum yok"– kesinlikle bir sorun olacaktır. Neden bu tür düşüncelerin tuzağına bu kadar sık düştüğümüz bilinmez, ama bizim için iyi olmadığı kesindir. Her insanın hem olumlu hem de olumsuz özellikleri vardır. İyi ya da kötü hakkında abartılı bir hikâye dizisiyle kaçmak yerine, kendimizi gerçekten olduğumuz gibi onurlandırmamız ve kabul etmemiz gerekir. Daha iyi ve daha kötü olarak değil. Anahtar, kendimizi çarpıtmadan görebilmemiz için denge ve bakış açısına sahip olmaktır. Güneş doğduğunda ışığımızın değerini anlayabiliriz ve güneş battığında karanlığımıza şefkat gösterebiliriz.

Alıştırma Bir

Kendinizi Takdir Etmek

Kendinizle ilgili gerçekten sevdiğiniz veya takdir ettiğiniz on şeyi listeleyin (Bunlar her zaman sergilediğiniz nitelikler olmak zorunda değil, sadece bir süreliğine gösterdikleriniz de olabilir). Her bir özelliği yazarken, herhangi bir rahatsız edici duygu fark edip etmediğinize bakın. Utanç, kendini beğenmişlik korkusu ya da yabancılık hissediyor musunuz? Rahatsızlık ortaya çıkarsa, kendinize başkalarından daha iyi olduğunuzu veya mükemmel olduğunuzu iddia etmediğinizi hatırlatın. Sadece bazen sergilediğiniz iyi nitelikleri not ediyorsunuz. Her kişinin iyi özellikleri vardır. Bu olumlu yönlerinizi kabul edip onlardan zevk alıp alamayacağınıza bakın, onların üzerinde oyalanıp gerçekten onları özümseyin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Özsaygıya Karşı Kendini Takdir Etme

Görünürde kendini takdir etme ve özsaygı oldukça benzer görünebilir. Ne de olsa ikisi de açıkça iyi niteliklerimize odaklanır, değil mi? Ancak takdir etme ve özsaygı arasında kesinlikle benzeşen noktalar olsa da farklılaştıkları noktalar da vardır. Önemli bir ayrım, ortak insan deneyiminin kabulüne odaklanır. Özsaygı diğerlerinden daha iyi ve dolayısıyla özel olmaya, ayrılmaya ve karşılaştırmaya dayanma eğilimindedir. Ancak kendini takdir etme bağlantı kurmaya, başkalarıyla benzerliklerimizi görmeye, herkesin kendi güçlü noktalarına sahip olduğunu kabul etmeye dayanır.

Bir diğer önemli ayrım, kendimizi iyi ya da kötü olarak tanımlama eğilimimizle ilgilidir. Özsaygının, temsili benlik kavramı düzeyinde işleyen bir değerlilik yargısı olduğunu unutmayın. Özsaygı, eşsiz özümüzü bulmak için kendimizi etiketlememize sebep olur (zayıf ve zenginim, başarılıyım ve güzelim vb.). Basitçe kim *olduğumuzdan* çok, kim olduğumuza dair *düşüncelerden* ileri gelir. Bu yüzden yüksek özsaygıya sahip olmak için olumlu bir otoportre çizmek çok önemlidir. Benlik kavramımız, gerçek benliğimizle karışır. Öte yandan kendini takdir etmek bir yargı veya etiket değildir ve bizi tanımlamaz. İçimizdeki iyi olanla ilişki kurmanın bir yoludur. Olumlu ya da olumsuz, asla tam olarak tanımlanamayan, sürekli değişen bir sürecin parçası olduğumuzu ve bununla birlikte görkemli anlarımızı da kabul eder.

Bizi benzersiz kılmasalar da her zaman kendimizi takdir edebileceğimiz harika şeyler vardır. Nefes alabilmek, yürüyebilmek, yemek yiyebilmek, sevişebilmek, bir arkadaşımıza sarılabilmek – bunların hepsi kesinlikle kutlanması gereken muhteşem yeteneklerdir. Hemen hemen herkesin bu yetenekleri paylaşmasına ve *ortalama* olmalarına rağmen hepsi takdir edilesidir. Genellikle insanlar bu hediyelerden birini kaybettikten sonra, aslında ne kadar harika olduklarını anlar. Bizler, bu yönlerimizi takdir edebildiğimizde kendi karmaşık ve birbirine bağlı doğamızı da anlamış oluruz. O zaman bu, bir puan toplama yarışı olmaktan çıkar.

Kendini takdir etme ile kendimiz hakkında iyi hissetmek için başkalarını küçük düşürmemize gerek yoktur. Onların başarılarını tanırken *aynı zamanda* kendi başarılarınızı da takdir edebilirsiniz. Bir yandan kendi yeteneklerinizi kutlarken, bir yandan da başkalarının yeteneklerine de sevinebilirsiniz. Takdir, kendimiz dahil herkesin içindeki ışığı kabul etmeyi içerir.

Hayatımızdaki İyi Şeyler İçin Takdir

Esas olarak kişisel niteliklerimizi takdir etmenin önemini tartışıyor olsam da takdir genel olarak yaşam koşullarımızı kapsayabilir. Kendini takdir etme, hem içsel hem de dışsal olarak iyi ve sağlıklı olan her şeyi kapsar.

Olumlu yaşam koşullarımızı kabul ettiğimizde aynı kibir ve bencillik korkusu ortaya çıkmadığından, bu kendini takdir etme biçimini benimsememek için çok da bir engelimiz yoktur. Hayatımızda iyi olanı –sevgi dolu ailemizi, destekleyici arkadaşlarımızı, istikrarlı işimizi– takdir etmek,

kendimizi takdir etmek kadar zor değildir. Bununla birlikte zihnimizin olumsuza odaklanma eğilimi nedeniyle çoğu zaman şansımızı hafife alırız. Kendimizi sorun çözmeye ve hayatın acısıyla başa çıkmaya o kadar kaptırırız ki bize zevk veren şeylere yeterince dikkat etmez ve bu yüzden olması gerekenden daha fazla acı çekeriz. Ancak araştırmaların göstermeye başladığı gibi takdir etme, deneyimimizi kökten değiştirebilir.

Araştırmacı Sonia Lyubomirsky, *Nasıl Mutlu Olunur?* adlı kitabında, olumlu yaşam koşullarının hayatımızda şaşırtıcı derecede küçük, yalnızca yüzde onluk bir mutluluk dilimi yarattığını belirtir. İnsanlar, piyangoyu kazanmak gibi büyük bir olayın ardından bile, sadece birkaç yıl sonra önceki mutluluk (bir anlamda mutsuzluk) seviyesine geri dönme eğilimindedir. Bu nedenle birçok psikolog, büyük ölçüde genetik olan bir mutluluk "belirleme noktamız" olduğunu iddia etmektedir. Ancak bu, hikâyenin sadece bir kısmı. Araştırmalar ayrıca insanların yaşamlarıyla ilişki kurma biçimlerini değiştirerek mutluluk düzeylerini önemli ölçüde artırabileceklerini göstermektedir. Başka bir deyişle size olanlar değil, olanlara karşı nasıl bir tutum içinde olduğunuz önemlidir. Lyubomirsky, mutluluğu en üst düzeye çıkarmak açısından birkaç temel faktörün fark yarattığını belirtir. En önemlilerinden bazıları, sahip olduklarına şükretmek, zor durumlara iyi tarafından bakmak, kendini başkalarıyla kıyaslamamak, iyilik yapmak, dikkatli olmak ve neşenin tadını çıkarmak. Bu faktörlerin tümü, daha geniş bir kendini takdir kavramı içinde yer alır, ancak biz özellikle iki tanesine odaklanacağız: Şükran ve tadını çıkarmak.

Şükran ve Tadını Çıkarmak

Şükran

Din, uzun zamandır günlük hayatta, genellikle dualarla teşekkür etme biçimindeki şükranın değerini vurgulamaktadır. Zebur'daki bu pasajı düşünün: "Yeri suyun üzerine yayana, büyük ışıklar yaratana, gündüze hüküm için güneşi, geceye hüküm için ayı ve yıldızları yaratan Tanrı'ya şükredin. Çünkü O'nun inayeti sonsuzdur." Bu tür dualar, yaratılışın güzelliğini ve muhteşemliğini kutlamaya odaklanır. Şükran, çoğu dinin merkezinde yer alır ve manevi doyuma giden önemli bir kapı olarak kabul edilir.

Minnettarlığın önde gelen araştırmacılarından biri olan Robert Emmons, minnettarlığın doğrudan mutluluğa yol açtığı fikrine güçlü bir destek bulmuştur. Minnettarlığı, diğer insanlar, Tanrı veya yaşamın kendisi tarafından bize verilen hediyeleri tanımak ve kabul etmek olarak tanımlar. Araştırmalar, minnettar bireylerin daha az materyalist ve kıskanç; daha mutlu, umutlu, canlı ve hayatlarından memnun hissetme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Neyse ki araştırmalar minnettarlığın aynı zamanda öğrenilebilen bir şey olduğunu ileri sürmektedir.

Örneğin bir çalışmada, araştırmacılar bir grup lisans öğrencisinden on haftalık bir süre boyunca mevcut yaşam deneyimleri hakkında haftalık raporlar istedi. Öğrenciler rastgele üç farklı gruba ayrıldı. A Grubu'ndakiler minnettar oldukları şeyler hakkında yazmak zorundaydı (örneğin "arkadaşların cömertliği", "harika ebeveynler", "Rolling Stones"). B Grubu öğrencilerinden can sıkıcı veya rahatsız edici buldukları şeyler hakkında yazmaları istendi (örneğin "park yeri bulmak", "kimsenin temizlemeyeceği kirli mutfak", "aptal insanların trafiğe çıkması"). C Grubu bir kontrol grubuydu; bu gruptaki öğren-

cilerden, etkinin olumlu ya da olumsuz olduğunu belirtmeden (örneğin "ayakkabı dolabımı temizledim") o hafta onları etkileyen herhangi bir şey hakkında yazmaları istendi. Araştırmacılar, şükran grubundaki insanların sadece diğerlerinden daha mutlu olmadığını, aynı zamanda diğer iki koşuldakilere göre daha az hastalık belirtisi bildirdiğini ve daha sık egzersiz yaptığını gördü. Görünüşe göre minnettarlık hem duygusal hem de fiziksel deneyimimizi daha iyiye doğru değiştirmektedir.

Alıştırma İki

Şükran Günlüğü Tutmak

Araştırmalar, günlük bir şükran günlüğü tutmanın mutluluğu artırmanın en iyi ve en güvenilir yollarından biri olduğunu göstermektedir. Günlüğünüz için güzellik ve hürmet duygusu sağlayan özel bir defter seçmek isteyebilirsiniz. Ancak bu çok da önemli değildir çünkü bunu yapmanın doğru bir yolu yoktur. Önemli olan, her günün armağanları, iyilikleri, hoş sürprizleri, güzel anları ve daha genel olarak size hayattan keyif veren şeyler hakkında yazmak için belirli bir zaman ayırmanızdır.

Sürekli şükredecek yeni şeyler bulmaya çalışın. Arkadaşlarınız, aileniz ve sevdikleriniz muhtemelen o listede sürekli olacaktır, ancak alıştırmanın sıkıcı bir hal almasına veya kendini tekrarlanmasına izin vermeyin. Bir gün önce belki de hafife aldığınız hangi hediyelerden hoşlandınız? Güneş ışığı, hukukun üstünlüğü, sağlam su tesisatı? Gündelik hayatımızı sürdürmemize yardımcı olan şeyler sonsuzdur.

Ayrıca minnettar olduğumuz şey hakkında mümkün

olduğunca spesifik olmak, onu daha gerçekçi ve somut hale getirmek için yardımcı olur. Örneğin "Kedim için minnettarım" demek yerine, "Kedim mırıldanıp bacağıma sürtünerek sevildiğimi hissettirdiği için minnettarım" demeyi deneyin.

Nispeten kısa bir süre sonra bir şükran günlüğü tutmak, mutluluk seviyenize önemli bir katkı sağlayabilir. Şükredecek bir şey daha!

Tadını Çıkarmak

Tadını çıkarma pratiği, şükranla yakından ilişkilidir. Tadını çıkarmak, bize zevk veren şeyin *bilinçli keyfini* ifade eder, yani keyifli deneyimler üzerinde oyalanmak ve bir kadeh iyi şarapmış gibi farkındalığımızla onların tadına varmaktır. Tadını çıkarmayı genellikle duyusal bir deneyim olarak düşünürüz: Çiğnemeden yutmak yerine, yemeğimizin tadını ve aromasını fark etmek. Sadece sevişmek yerine sevgilimizin tenini koklamak, tatmak ve okşamak. Ancak tadını çıkarmak bir dostun keyifli kahkahası, düşen bir yaprağın güzelliği, iyi yazılmış bir romanın tatmin edici derinliği ve karmaşıklığı gibi tüm keyifli deneyimlere uygulanabilir.

Bir deneyimin tadını çıkardığımızda, o anda ortaya çıkan hoş düşüncelere, duyumlara ve duygulara bilinçli olarak dikkat vererek onu farkındalığımızda tutarız. Hayat arkadaşımızla tanıştığımız, yeni doğan çocuğumuzu ilk kucağımıza aldığımız ya da Prag'a o romantik seyahate çıktığımız gün gibi, keyifli deneyimleri yeniden yaşamak ve onları yeniden takdir etmek için keyifli anıların da tadına varabiliriz. Tadını çıkarmak, zevki uzatmak ve derinleştirmek için tasarlanmış, güzellikten zevk alınacak bilinçli bir eylemdir.

Alıştırma Üç

Ânın Tadını Çıkarın

Özellikle lezzetli bulduğunuz bir yiyecek veya içecek seçin. Bir parça bitter çikolata, bir dilim sıcak pizza, tereyağlı ıstakoz, bir fincan yeşil çay, bir kadeh kaliteli şampanya olabilir –hangi yiyecek veya içecek size güvenilir bir şekilde zevk veriyorsa.

Seçtiğiniz bir şeyi yiyip içerken mümkün olduğunca tadını çıkarmaya çalışın. Tüm duyularınıza dikkat edin. Tadı nasıl? Hangi ince tatlar var? Tatlı mı, acı mı, tuzlu mu? Nasıl kokuyor? Hangi aromaları tespit edebilirsiniz? Tuttuğunuzda, çiğnediğinizde, yuttuğunuzda nasıl hissettiriyor? Hangi dokulara sahip? Nasıl görünüyor? İlginç renkleri var mı, yoksa ışığı belirli bir şekilde mi yakalıyor? Kulağa nasıl geliyor? (Tamam, şampanyayı seçerseniz bu daha kolay olabilir, ancak tatmin edici bir çıtırtı veya cızırtı fark edebilirsiniz...) Yavaşlayın ve lezzetli ikramınızın tüm zevk verici hislerine dalın, her duyumun tadını çıkarın.

Ardından hazzı deneyimlemenin nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Boğazınızda küçük mutluluk baloncukları, göğsünüzde sıcak bir his, burnunuzda karıncalanma hissediyor musunuz? Zevk hissinin tadını olabildiğince uzun süre çıkarın ve geçtiğinde bırakın. Ardından yaşamın en büyük armağanlarından birine –yiyecek ve içeceğe– teşekkür ve takdir etmek için bir dakikanızı ayırın!

Psikologlar, zevk almanın iyi oluş üzerindeki etkisini incelemeye başladılar. Araştırmalar hayatlarının gü-

zel yanlarının tadını çıkarabilen insanların, çıkaramayanlara göre daha mutlu ve daha az depresif olduğunu göstermektedir. Örneğin bir çalışmada, insanlardan bir hafta boyunca günde bir kez yirmi dakikalık yürüyüş yapmaları istendi. Katılımcılar rastgele üç koşuldan birine atandı. İlk koşul olarak "olumlu odak" grubundaki insanlara, mümkün olduğu kadar çok hoş şeyi (çiçekler, güneş ışığı vb.) bilinçli olarak kabul etmeleri ve bunları neyin zevkli kıldığını düşünmeleri talimatı verildi (On İkinci Bölüm'deki zevk yürüyüşü alıştırması bu çalışmadan esinlenmiştir). "Olumsuz odak" grubuna ise mümkün olduğu kadar çok nahoş şeyi (çöp, trafik gürültüsü vb.) fark etmeleri ve bunları neyin bu kadar nahoş hale getirdiğini düşünmeleri talimatı verildi. Kontrol grubuna verilen talimat ise sadece "yürüyüşe çıkmalarıydı." Olumlu deneyimlerinin tadını çıkarmaları istenen kişiler, yürüyüşten sonra diğer gruplara göre önemli ölçüde daha mutluydu. Takip görüşmelerinde, çevrelerindeki dünya için daha büyük bir takdir duygusu hissettiklerini de söylediler.

Bize zevk veren günlük şeyleri fark etmek ve tadını çıkarmak için zaman ayırarak keyif deneyimimizi çarpıcı biçimde yoğunlaştırabiliriz.

Daimî Armağan

Kendimizi takdir etmek, kendimiz ve yaşamımız hakkında olumlu olan şeylerin keyfini çıkarmamızı sağlar. Şaşırtıcı olan şey, bu iyi duygu pınarından faydalanmak için özel ya da olağan dışı hiçbir şeye gerek duymamamızdır. İyi duygu son derece sıradan, ancak canlandırıcı ve harika bir şeyden doğabilir.

Durup gülleri koklamak için yeni bir şeyin yaşanmasına gerek yoktur. Sadece burnunuzun dibinde ne olduğuna dikkat etmeniz gerekir. Bütün gün problem çözme modunda dolaşmak, esas olarak kendiniz veya hayatınız hakkında neyi düzeltmek istediğinizi düşünmek yerine, gün boyunca birkaç dakika durup *neyin bozulmadığına* hayret edebilirsiniz.

Bu kelimeleri okurken şu anda yaşamla kalbi atan bir bedene sahip olmanın ne kadar şaşırtıcı olduğunu hissedebilirsiniz. Bir sayfadaki birkaç dalgalı çizgiye bakarak bilgileri alışınızın ve muhafaza edebilişinizin muazzamlığını göz önünde bulundurabilirsiniz. Sizinle tanışmamış olsak da zihinlerimiz yazılı kelimenin saf gücüyle iletişim kurabilir. Ne kadar olağanüstü bir şey! Burun deliklerinizden girip çıkan nefesinizin yumuşak serinliğini hissedebilir, hayatınızı mümkün kılan, genellikle doğal olarak kabul edilen süreci tam olarak takdir edebilirsiniz. Günlük varoluşun mucizelerini anlamak bizi aşar, ancak onu birazcık da olsa takdir ederek mutluluğumuzu gerçekten olağanüstü bir dereceye kadar artırabiliriz. Fransız yazar de la Rochefoucauld'un belirttiği gibi, "Mutluluk şeylerin kendisinde değil, onlardan aldığımız zevktedir."

Kendini takdir etmek, bize sunulmuş bir hediyedir. Tüm insanların kendilerine ve yaşamlarına ilişkin takdir edilmeye değer yönleri vardır. İyi ve güzel her yanımızdadır. İçimizdedir. Görkem bir insan niteliğidir ve hepimize aittir.

Sonuç

Kendini takdir etme ve öz şefkat aslında madalyonun iki yüzü gibidir. Biri bize zevk verene, diğeri bize acı verene odaklanır. Biri insan olarak güçlü yönlerimizi kutlar, diğeri zayıf yönlerimizi kabul eder. Asıl önemli olan, kalplerimizin ve zihin-

lerimizin açık olmasıdır. Sürekli olarak değerlendirmek, karşılaştırmak, direnmek, saplantı haline getirmek ve çarpıtmak yerine kendimizi açarız. Kendimizi ve hayatımızı tam da olduğu gibi, tüm görkemi ve rezilliği içinde görmek üzere açarız. İstisnasız, kendimizi de dahil ederek tüm yaratılmışların sevgisine açarız.

Hayatımızın zaferlerini ve trajedilerini yaşarken, her şeyle nezaketle ilişki kuruyoruz. Herkesle ve her şeyle olan bağlantımızı hissediyoruz. Yargılamadan şimdiki ânın farkına varıyoruz. Yaşamın tüm yelpazesini değiştirmeye gerek duymadan deneyimliyoruz.

Kendimiz hakkında iyi hissetmek için mükemmel olmamız ve mutlu olmak için hayatımızın belirli bir şekilde olması gerekmez. Her birimiz, sadece sürekli ortaya çıkan deneyimimizle hem şefkat hem de takdirle ilişki kurarak dayanıklılık, büyüme ve mutluluk kapasitesine sahip olabiliriz. Eğer değiştiremeyeceğinizi, bunun çok zor olduğunu, kültürümüzün dengeleyici güçlerinin çok güçlü olduğunu düşünüyorsanız, o zaman bu duyguya karşı şefkatli olun ve tam da bu noktadan başlayın. Her yeni an, tamamen farklı bir varoluş biçimi için bir fırsat sunar. İnsan olmanın hem sevincini hem de hüznünü kucaklayabilir ve bunu yaparak hayatımızı değiştirebiliriz.