Başkalarına, kendinize davrandığınızdan daha mı nazik davranırsınız?

Çok sayıda araştırma, kendinize destekleyici bir arkadaş olmanızın faydalarını ortaya koyuyor. Bu bilimsel temelli uygulama kitabı, sizi sert özeleştirilerin ve hayata geçirilmesi mümkün olmayan standartların tuzağından kurtararak, duygusal iyileşmeyi sağlamaya yönelik adım adım ilerleyebileceğiniz bir yaklaşım sunuyor. Kitap, yazarların dünya çapında on binlerce insana yardım eden ve alanında ezber bozan sekiz haftalık Öz Şefkatli Farkındalık programını anlatıyor. İçinde yer alan meditasyonlar, duygusal egzersizler, gerçek yaşamdan örneklerle ilişki stresini, kilo ve bedensel görünüm meselelerini, sağlık, anksiyete ve diğer yaygın problemleri çözmenize yardımcı olacak.

Öz şefkatin tohumları halihazırda içinizde; bu güçlü içsel kaynağı nasıl besleyeceğinizi ve hayatınızı nasıl dönüştürebileceğinizi deneyimleyin.

Klinik Psikolog **Dr. Christopher Germer** Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde psikiyatri alanında öğretim üyesidir. Psikoterapi temelli farkındalık ve şefkat konularında, dünyanın dört bir tarafında seminerlere katılıp eğitimler vermektedir. Psikoterapi ve Meditasyon Enstitüsü ile Şefkat ve Farkındalık Merkezi'nin kurucularındandır.

Doç. Dr. Kristin Neff, Texas Üniversitesi'nde Eğitim Psikolojisi bölümünde ders vermesinin yanı sıra, öz şefkat araştırmaları alanında Christopher Germer ile birlikte iki öncüden biridir. Üniversite mezuniyetinin ardından Budizme ilgi duymuş ve öz şefkati bir branş olarak kabul ettirecek akademik çalışmalar yapmıştır.

KDV'den muaftır

ISBN: 978-605-80314-2-5

9 786058 031425

THQ
291264
UKS

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK

UYGULAMA REHBERİ

Dr. Christopher K. Germer

Dr. Kristin Neff

Diyojen

Dr. Christopher K. Germer
Dr. Kristin Neff

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK UYGULAMA REHBERİ

Duygusal İyileşmeye Giden Yol



Çeviren: Feray Tarımtay Altun

Diyojen

Kitaba övgüler

"Dr. Neff ve Dr. Germer, Öz Şefkatli Farkındalığın dönüştürücü uygulamalarının araştırmalarına öncülük etti ve on binlerce insan onların yaklaşımlarıyla eğitildi. Şimdi elinizde size derin bir iyileşme ve özgürlük yolculuğunda eşlik edecek bir uygulama kitabı bulunuyor. Bu kitap size bütünüyle ulaşılabilir, açık ve zengin bir yol sunmaktadır. Lütfen bu kitaptan faydalanın ve bu kitabı başkalarıyla da paylaşın. Bu öğretiler uyanmakta olan birçok kalbe hizmet edecektir."

Dr. Tara Brach

"Dr. Neff ve Dr. Germer, engin içgörü ve deneyimleri ile sıcak ve uygulaması kolay bir kitap sunuyor. Etkili uygulamaları kendinize ve etrafınızdaki dünyaya şefkatle yaklaşma konusunda doğuştan gelen kapasitenizi ortaya çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Formel bir Öz Şefkatli Farkındalık kursu alsanız da almasanız da bu uygulama kitabı hayatınızda köklü değişikliğe etkide bulunabilir."

Sharon Salzberg

"Öz Şefkatli Farkındalık çok daha dirençli olmamı sağladı. Bir fırtına koptuğunda, etrafta çırpınmak ve daha hızlı yüzmeye çalışmak yerine, dalgalı denizin üzerinde batmadan kalır ve fırtınanın dinmesini beklerim. Ne kadar küçük olursa olsun, her gün ufak bir neşe parçası bulmayı başarırım. Herkese tavsiye ederim."

Heather R.

"Dr. Neff ve Dr. Germer, öz şefkat konusunda dünyanın önde gelen uzmanları. Okuyuculara kendinden daha emin, kendini daha az eleştiren ve kendilerine karşı daha nazik olmanın basit ve uygulanabilir adımlarını gösteriyorlar. Sıcak ve bilge rehberler olarak kitabın her sayfasında yanınızda olduklarını hissettiriyorlar. Gerçek bir hazine."

Dr. Rick Hanson

Dr. Christopher K. Germer
Dr. Kristin Neff

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK
UYGULAMA REHBERİ

Çeviren: Feray Tarımtay Altun

Diyojen

ISBN: 978-605-80314-2-5

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 25700
MATBAA SERTİFİKA NO: 47939

Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi
Dr. Kristin Neff & Dr. Christopher Germer

Özgün Adı: **The Mindful Self-Compassion Workbook**
Copyright © 2018 Kristin Neff and Christopher Germer
© Bu kitabın Türkiye'deki yayın hakları Diyojen Yayıncılık'a aittir.

Yayın yönetmeni: Erdem Boz
Çeviren: Feray Tarımtay Altun

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, 2020

DİYOJEN YAYINCILIK TİC. LTD .ŞTİ
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu / İstanbul
info@diyojenyayinevi.com

Teşekkürler

Kitabın yazarları Öz Şefkatli Farkındalığı 2010 yılında geliştirmeye başlasa da, bu uygulamalar artık dünya çapındaki Öz Şefkatli Farkındalık uygulayıcıları, öğretmenleri ve araştırmacılarının bir projesi niteliğinde sayılabilir ve biz de bu topluluğun birikerek artan bilgeliğini bir araya getirmekten ve elinizdeki bu eğitim programına entegre etmekten dolayı kendimizi imrenilecek bir konumda görüyoruz. Kendimize şefkat göstermekle işe başlayarak dünyaya şefkati kazandırma konusundaki ince sanatı birlikte öğrendikçe, Öz Şefkatli Farkındalığın sürekli olarak gelişeceğini umuyoruz. Bu düşünceyle birlikte, sesleri bu kitabın sayfalarında bulunan sayısız insana teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Ayrıca şefkat pratiğinin ve bilimin artık farklı branşlar olmadığı ve Doğu ile Batı'nın bilgeliğinin birleşmekte olduğu bir zamanda yaşadığımız için şanslıyız. İnsanlık tarihinde bu kavuşmanın bir benzerine rastlanmamaktadır. Bu sebeple birkaç isim vermek gerekirse Dalai Lama, Jon Kabat-Zinn, Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Richie Davidson, Sara Lazar, Tania Singer, Pema Chödrön, Thupten Jinpa, Tara Brach, Daniel Siegel, Rick Hanson ve Paul Gilbert gibi, bu köprüleri kuracak cesaret ve öngörüye sahip aydınlar için minnettarız. Onların çabaları bizim yolumuzu açtı ve öz şefkat eğitimini topluma ulaştırmamızı sağladı.

İlk andan itibaren öz şefkatin değerini kavrayan ve çabalarımıza çeşitli özverili biçimlerde katılan yakın meslektaşlarımız oldu. Bu meslektaşlarımız arasında Michelle Becker, Steve Hickman, Christine Brähler, Susan Pollak, Pittman McGehee, Kristy Arbon, Lienhard Valentin, Wibo Koole, Hilde Steinhauser, Judith Soulsby, Vanessa Hope, Hailan Guo, Seogwang Snim, Marta Alonso Maynar, Dawn MacDonald ve Micheline St. Hilaire gibi isimler bulunmaktadır. Özellikle Steve ve Michelle, Öz Şefkatli Farkındalık öğretmen eğitimi girişimini 2014 yılında San Diego'da Kaliforniya Üniversitesi aracılığıyla başlattılar ve bu kitapta bulacağınız benzersiz eğitim bilimini, çok sayıda farklı insan için güvenli ve etkili olan öz şefkat eğitimini geliştirmemize yardımcı oldular. Dileriz bu kitabı kullandıkça yaşamlarında gerçekleşen değişimin farkına varan okuyucular asıl Öz Şefkatli Farkındalık programına katılmayı düşünürler ve Öz Şefkatli Farkındalığın yaşam kaynağı olan hünerli ve eğitimli öğretmenlerimizle etkileşimde bulunma şansına sahip olurlar.

Yıllardır dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için uğraşan Guilford Press'deki sevgili editörümüz Kitty Moore'un desteği olmasaydı bu kitap da olmazdı. Ayrıca bu uygulama kitabının içerik ve biçim açısından mümkün olduğunca okunabilir ve kullanıcı dostu olması için kitabın her kelimesini okuyan Christine Benton'a minnettarız.

Son olarak en yakınımız, özellikle Kristin'in oğlu Rowan ve Chris'in hayat arkadaşı Claire'in cömertliğini ve anlayışını önümüzdeki yıllarda geri ödeme şansına sahip oluruz. Dileriz okuyucu, onların nazik kalplerini bu kitabın sayfalarında bulabilir.

İçindekiler

Giriş: Bu Uygulama Kitabına Nasıl Yaklaşılmalı.....9

1. Öz Şefkat Nedir?.....23
2. Öz Şefkat Ne Değildir.....35
3. Öz Şefkatin Faydaları.....45
4. Özeleştiri ve Öz Şefkatin Fizyolojisi.....55
5. Öz Şefkatin Yin'i ve Yang'i.....67
6. Farkındalık.....77
7. Dirençten Kurtulmak.....87
8. Yangın Patlaması.....97
9. Sevgi Dolu Nezaketi Geliştirmek.....107
10. Kendimiz İçin Sevgi Dolu Nezaket.....115
11. Öz Şefkatli Motivasyon.....127
12. Öz Şefkat ve Bedenimiz.....139
13. İlerleme Aşamaları.....153
14. Derinlemesine Yaşamak.....163
15. Kendimizi Kaybetmeden Başkalarının Yanında Olmak.....177
16. Zorlu Duygularla Karşılaşmak.....187
17. Öz Şefkat ve Utanç.....199
18. İlişkilerde Öz Şefkat.....213
19. Bakım Verenler İçin Öz Şefkat.....225
20. İlişkilerde Öz Şefkat ve Öfke.....235
21. Öz Şefkat ve Affetmek.....249
22. İyiye Kucak Açmak.....261
23. Kendini Takdir Etme.....271
24. İleriye Taşımak.....281

Sonsöz.....285

Giriş:
Bu Uygulama Kitabına Nasıl Yaklaşılmalı

> Görevin sevgiyi aramak değil, yalnızca sevgiye karşı kendi içinde inşa ettiğin engelleri aramak ve bulmaktır.
>
> **RUMİ**

Hepimiz sevgiye karşı kendi içimizde birtakım engeller oluştururuz. İnsan yaşamının acı gerçeklerinden kendimizi korumak adına bunu yapmak zorunda kalırız. Ancak kendimizi güvende hissetmenin başka bir yolu daha vardır. Verdiğimiz mücadelelerin bilinçli bir şekilde farkında olduğumuzda ve zor zamanlarımızda kendimize şefkat, nezaket ve destekle yaklaştığımızda işler değişmeye başlar. İçsel ve dışsal kusurlarımıza rağmen kendimizi ve yaşamımızı kucaklamayı öğrenebilir ve kendimize gelişmek için ihtiyaç duyduğumuz gücü sağlayabiliriz. Geçtiğimiz on yıl içinde öz şefkat üzerine yapılan çok sayıda araştırma, bunun iyi hissetmek konusunda faydalarını ortaya koydu. Kendisine karşı daha şefkatli olan bireylerin daha mutlu oldukları, yaşam doyumlarının ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu, daha iyi ilişki-

ler kurdukları ve bedensel sağlıklarının daha iyi durumda olduğu, daha az kaygı ve depresyon deneyimledikleri görülmüştür. Bu kişilerin aynı zamanda boşanma, sağlık krizleri, akademik başarısızlık ve hatta savaş travması gibi stres verici yaşam olaylarıyla başa çıkmak için gerekli olan psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları da belirtilmiştir.

Kendinizi ve kusurlarınızı kucaklamayı öğrenmeniz, gelişmek için ihtiyacınız olan psikolojik dayanıklılığı elde etmenizi sağlar.

Fakat mücadele ettiğimiz zamanlarda (acı çektiğimizde, başarısız olduğumuzda ya da kendimizi yetersiz hissettiğimizde) olanlara bilinçli bir farkındalıkla yaklaşmamız zordur. Bunun yerine bağırmayı ve yumruklarımızı masaya vurmayı tercih ederiz. Olanlardan hoşlanmamamızın yanı sıra, olanlar yüzünden bizde bir terslik olduğunu düşünürüz. "Bu duyguyu *sevmiyorum*" düşüncesinden "Bu duyguyu *istemiyorum*", "Bu duyguyu *hissetmemeliyim*", "Böyle hissettiğim için bende *yanlış* bir şeyler var" ve "Ben *kötüyüm!*" gibi düşüncelere çabucak geçeriz. İşte öz şefkat burada devreye girer. Yaşamımızda olanlara daha dikkatli bir şekilde yaklaşmadan önce, bazen insan olmanın zorlukları karşısında kendimizi rahatlatmamız ve yatıştırmamız gerekir.

Öz şefkat, yaşamımızda acı bir deneyim ile karşılaştığımız zamanlarda, farkındalığın özünden gelir. Farkındalık, bizi acıya karşı sevgi dolu ve engin bir bilinçlilik ile *açmaya* davet eder. Öz şefkat şunu da ekler: Acıyla kuşatıldığınızda *kendinize karşı nazik olun.* Farkındalık ve öz şefkat bir araya geldiğinde, ya-

Öz-şefkat, acı çektiğimiz anlardaki farkındalığın özünden gelir.

şamımızdaki zor anlar sırasında bize sevgi dolu ve ilgili bir oluş hali sunar.

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK

Öz Şefkatli Farkındalık, bireylerin öz şefkatlerini geliştirmek amacıyla tasarlanmış ilk program olma niteliğini taşımaktadır. Farkındalık temelli stres azaltma ve farkındalık temelli bilişsel terapi gibi, farkındalık temelli eğitim programları da öz şefkati arttırmaktadır, ancak bunu daha dolaylı olarak, farkındalığın hoş bir yan ürünü olarak yaparlar. Öz Şefkatli Farkındalık, günlük yaşamda kendine karşı şefkatli olmak için gerekli becerileri açık bir şekilde insanlara öğretmek amacıyla oluşturulmuştur. Öz Şefkatli Farkındalık, eğitimli öğretmenlerin program boyunca haftada iki buçuk saat, artı yarım günlük meditasyon inzivası ile 8 ila 25 katılımcıdan oluşan bir gruba rehberlik ettiği bir kurstur. Araştırmalara göre bu program öz-şefkat ve farkındalık düzeylerinde kalıcı artışlar sağlamakta, kaygı ve depresyonu azaltmakta, genel iyi-oluş halini geliştirmekte ve hatta şeker hastalığı olan kişilerin glikoz düzeylerini dengede tutmaktadır.

Öz Şefkatli Farkındalık fikri, 2008 yılında yazarların bilim insanları için programlanan meditasyon inzivası sırasında bir araya gelmeleri ile ortaya çıkmıştır. Birimiz (Kristin) gelişim psikoloğu ve öz-şefkat alanında öncü bir araştırmacı. Diğeri ise (Chris) 1990'ların ortalarından beri farkındalığı psikoterapiye entegre etme konusunda ön planda olan bir klinik psikolog. İnziva sonrasında havaalanına giderken aynı aracı paylaşmış ve bu sırada öz şefkati öğretebileceğimiz bir program oluşturmak için becerilerimizi bir araya getirebileceğimizin farkına varmıştık.

Benim (Kristin) öz şefkat ile ilk karşılaşmam 1997 yılında lisansüstü eğitimimin son yılındayken, kelimenin tam anlamıyla hayatımın karmakarışık olduğu bir dönemde gerçekleşti. Kısa bir süre öncesinde zorlu bir boşanma sürecinden çıkmıştım ve okulda inanılmaz bir stres altındaydım. Kendi stresimle başa çıkmak adına Budist meditasyonunu uygulamayı öğrenebileceğimi düşündüm. Şaşırtıcı bir şekilde meditasyon sınıfını yöneten kadın öz şefkati geliştirmenin ne kadar önemli olduğundan bahsediyordu. Budistlerin sıklıkla diğer insanlara karşı merhamet duymanın önemi hakkında konuştuklarını biliyordum, ancak *kendime* karşı merhamet duymanın da eşit ölçüde önemli olduğunu daha önce hiç düşünmemiştim. İlk tepkim şu oldu: "Ne? Yani kendime karşı nazik *olabileceğimi* mi söylüyorsunuz? Bu bencilce değil mi?" Ancak biraz olsun iç huzura öylesine ihtiyaç duyuyordum ki, denemeye karar verdim. Çok geçmeden öz şefkatin ne kadar faydalı olduğunun farkına vardım. Zorluk yaşadığımda kendime karşı iyi ve destekleyici bir dost olmayı öğrendim. Kendime karşı daha nazik ve daha az eleştirel olmaya başladığımda hayatım değişti.

Doktoramı bitirdikten sonra, iki yıl boyunca özsaygı alanında önde gelen bir araştırmacıyla doktora sonrası eğitimime devam ettim ve bu sırada özsaygı mekanizmasının olumsuz yanlarını öğrenmeye başladım. Kendimiz hakkında olumlu şeyler hissetmemizin faydalı olmasına karşın, "özel ve ortalamanın üstü" olma ihtiyacının narsisizme, kendini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmaya, egoyu savunmaya yönelik öfkeye, önyargıya vb. yol açtığı gösteriliyordu. Özsaygının bir diğer kısıtlılığı ise şartlara bağlı olmasıydı; öz saygı başarılı olduğumuz zamanlarda hissettiğimiz, ancak başarı-

sızlıklarımızda, yani en çok ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda bizi bırakıp giden kavramdı! Öz şefkatin, öz saygının uygun bir alternatifi olduğunun farkına vardım, çünkü öz şefkat mükemmel olmayı ya da diğerlerinden daha iyi olmayı gerektirmeyen bir özdeğer duygusu sunuyordu. Austin'deki Texas Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak çalışmaya başladıktan sonra, öz şefkat üzerine çalışmalar yapmaya karar verdim. Bu noktada daha önce hiç kimse öz şefkati akademik bir perspektif üzerinden incelememişti, bu sebeple öz şefkatin ne olduğunu tanımlamaya çalıştım ve bunu ölçen bir ölçek oluşturdum, ki bu da şimdiki öz şefkat araştırmaları dönemini başlattı.

Öz şefkatin *gerçekten* işe yaradığını biliyordum, çünkü özel hayatımda bunun faydalarını görmüştüm. 2007 yılında oğlum Rowan'a otizm teşhisi konmuştu ve bu, bu zamana kadar karşılaştığım en zorlu deneyimdi. Öz şefkat uygulamalarını yapmasaydım, bununla nasıl başa çıkardım bilmiyorum. Tanıyı öğrendiğim günü hatırlıyorum, tam o sırada meditasyon inzivasına gidiyordum. Eşime bunu sindirebilmemiz için inzivayı iptal edebileceğimi söyledim, o ise "Hayır, inzivana git ve o öz şefkat şeyini yap, sonra gel ve bana yardım et," dedi. İnziva sırasındayken kendimi şefkatle doldurdum. Hissettiğim her şeyi – hissetmemem "gerektiğini" düşündüğüm duyguları dahi – yargılamadan hissetmeme izin verdim. Hayal kırıklığı hissi, hatta mantıksız bir utanç duygusu... Dünyadaki en sevdiğim kişi hakkında nasıl olur da böyle hissederdim? Ancak biliyordum ki tüm bu duygulara; üzüntüye, kedere, korkuya kalbimi açmalıydım. Ve oldukça kısa bir süre içinde bunları taşıyacak dengeye sahip olduğumu fark ettim. Öz şefkat kaynağım bunu atlatmamı sağlamakla kalmadı, Rowan için olabileceğimin en iyisi, en

koşulsuz seven ebeveyn olmama yardımcı oldu. Ve ne kadar da büyük bir fark yarattı!

Otizmli çocuklar, yaşadıkları yoğun duyusal sorunlar nedeniyle şiddetli öfke nöbetleri yaşama eğilimi gösterirler. Ebeveyn olarak yapabileceğiniz tek şey, çocuğunuzu güvende tutmaya çalışmak ve fırtına dinene kadar beklemektir. Oğlum, görünürde hiçbir sebep olmaksızın markette çığlık atıp koşturduğunda ve yabancılar sanki çocuğumu düzgün bir şekilde disipline etmiyormuşum gibi bana ayıplayan bakışlarla baktıklarında, öz şefkati kullanabilirdim. Kendime o anda çaresizce ihtiyaç duyduğum duygusal desteği sağlayarak şaşırmış, utanmış, stresli ve çaresiz hissettiğim için kendimi rahatlatırdım. Öz şefkat, kaçınılmaz olarak ortaya çıkan stres ve çaresizlik duygularına rağmen Rowan'a karşı sabırlı ve sevecen kalmamı sağlayarak, öfke ve kendine acıma duygularından uzak durmama yardımcı oldu. Kendimi kaybettiğim zamanlar oldu, hem de pek çok kez. Fakat öz şefkat sayesinde o anlardan çok daha hızlı bir şekilde geri gelebilir ve Rowan'ı desteklemeye ve sevmeye tekrar odaklanabilirdim.

Ben (Chris) de öz şefkati öncelikli olarak kişisel sebepler dolayısıyla öğrendim. 70'lerin sonlarından beri meditasyon yapıyordum. 80'lerin başlarında klinik psikolog oldum ve farkındalık ve psikoterapi üzerine çalışan bir çalışma grubuna katıldım. Farkındalık ve terapiye dair duyduğum bu iki tutku, sonuç olarak *Mindfulness and Psychotherapy* yayınının oluşumuna yol açtı. Farkındalık yaygınlaşmaya başladıkça, benden daha fazla konuşma yapmam isteniyordu. Fakat bir sorun vardı: Topluluk önünde konuşmaktan korkunç bir kaygı duyuyordum. Tüm yetişkin yaşamım boyunca düzenli olarak meditasyon yapmış olmama ve kaygıyı yönetmek için olası klinik püf noktaların tümünü denememe rağmen her konuşma öncesinde

kalbim küt küt atıyor, ellerim terlemeye başlıyordu ve hiçbir şekilde sağlıklı düşünemiyordum. Kopma noktası, düzenlenmesine yardımcı olduğum Harvard Tıp Fakültesi konferansında konuşma yapmam planlandığında gerçekleşmişti. (Yine de kendimi mümkün olan tüm konuşma fırsatlarına maruz bırakmaya çalışmıştım.) Kendimi klinik eğitmen olarak tıp fakültesinin gölgesi altına güvenli bir şekilde sokmayı başarmıştım, ancak şimdi bir konuşma yapmak ve kıymetli meslektaşlarıma bu yüz kızartıcı sırrımı göstermek zorundaydım.

O sıralarda oldukça deneyimli bir meditasyon öğretmeni, meditasyon sırasında dikkatimi sevgi dolu nezakete yönlendirmemi ve basit bir şekilde "Dilerim güvende olurum," "Dilerim mutlu olurum," "Dilerim sağlıklı olurum," "Dilerim rahat bir şekilde yaşarım," gibi ifadeleri tekrarlamamı önerdi. Ben de denemeye karar verdim. Onca yıl boyunca meditasyon yapmama ve bir psikolog olarak iç yaşamım üzerine derinlemesine düşünmeme rağmen, kendimle daha önce hiç bu kadar yumuşak ve rahatlatıcı bir şekilde konuşmamıştım. Çok geçmeden kendimi daha iyi hissetmeye başladım, zihnim açılmaya başladı. Sevgi dolu nezaketi birincil meditasyon uygulamam olarak benimsemiştim.

Yaklaşan konferansı beklediğimde ne zaman kaygı duymaya başlasam, günler ve haftalar boyu kendime sevgi dolu nezaket sözcüklerini söyledim. Bunu özellikle sakinleşmek için değil, sırf *yapabileceğim* başka hiçbir şey olmadığından yapıyordum. Ancak en sonunda konferans günü geldi çattı. Konuşmam için sahneye davet edildiğimde, her zaman olduğu gibi korkum artmaya başladı. Fakat bu sefer farklı bir şey vardı; arkadan gelen belli belirsiz bir fısıltı, "Dilerim güvende olursun. Dilerim mutlu olursun ..." diyordu. O anda ilk defa

içimdeki bir şey, yani öz şefkat ayaklanmış ve korkunun yerini almıştı.

Sonradan bunun üzerine düşündüğümde fark ettim ki kaygımı dikkatli bir şekilde kabul edemiyordum, çünkü ne de olsa topluluk önünde konuşma kaygısı bir *kaygı* bozukluğu değildi; bu bir *utanç* bozukluğuydu ve bu utanç dayanılmayacak kadar kuvvetliydi. Kaygı yüzünden farkındalık konusunda konuşamamayı hayal edin! Kendimi sahtekar, beceriksiz ve biraz da aptal hissetmiştim. O önemli günde bazen (özellikle utanç gibi yoğun duygular içinde kaybolduğumuz zamanlarda) anbean deneyimimize odaklanmadan önce *kendimize* odaklanmamız gerekiyordu. Öz şefkati öğrenmeye başlamış ve öz şefkatin gücünü ilk elden deneyimlemiştim.

2009 yılında öğrendiklerimi, özellikle de öz şefkatin klinik pratiğimde gördüğüm danışanlara nasıl yardımcı olduğunu paylaşma amacıyla Öz Şefkatli Farkındalık kitabını yayınlamıştım. Bir sonraki yıl Kristin kendi hikayesini anlattığı, teoriyi ve öz şefkat üzerine yapılmış araştırmaları incelediği Öz Şefkat'i (Self-*Compassion)* yayınladı ve bu kitapta öz şefkati geliştirmeye yardımcı olan birçok tekniği açıkladı. 2010 yılında birlikte topluma yönelik ilk Öz Şefkatli Farkındalık programını düzenledik. O zamandan beri, dünya çapındaki öğretmen ve uygulayıcı topluluğuyla birlikte, Öz Şefkatli Farkındalığı geliştirmek ve bu programı herkes için güvenli, eğlenceli ve etkili kılmak için muazzam bir zaman ve enerji harcadık. Programın faydaları birçok araştırma çalışmasında desteklenmiş ve bugüne kadar dünya çapında on binlerce insana ulaşmıştır.

BU UYGULAMA KİTABI NASIL KULLANILIR

Öz Şefkatli Farkındalık eğitim müfredatının çoğu, bir an önce kendinize karşı daha şefkatli olmaya başlamanıza yardımcı olacak, kullanımı basit bir format ile bu uygulama kitabında yer almaktadır. Bu uygulama kitabını kullanan kişilerin kimi aynı zamanda Öz Şefkatli Farkındalık dersi alanlar, kimi önceden öğrendiklerini tazelemek isteyenler olacak, fakat birçok kişi ilk defa bu kitap ile Öz Şefkatli Farkındalığı deneyimleyecek. Bu uygulama kitabı aynı zamanda günlük hayatta kendinize karşı daha fazla şefkat göstermeniz için gereken becerileri öğrenmenizi sağlayacak bağımsız bir yol olacak şekilde tasarlanmıştır. Kitap, Öz Şefkatli Farkındalık kursunun genel yapısını takip etmektedir. Bölümler, birbirini izleyecek biçimde dikkatlice düzenlenmiştir, bu sayede öğreneceğiniz beceriler birbirinin üzerine kurulur. Her bir bölüm, kavramları ilk elden deneyimlemenize olanak tanıyacak uygulama ve egzersizlerle pekiştirilmiş bir konu hakkındaki temel bilgileri sunmaktadır. Aynı zamanda bölümlerin çoğunda, uygulamaların yaşamınızda nasıl bir yer bulacağını anlamanıza yardımcı olmak amacıyla Öz Şefkatli Farkındalık kursuna katılmış kişilerin kişisel deneyimlerine yer verilmiştir. Birçok farklı kaynaktan oluşturulan bu açıklamalarda, katılımcıların gizlilikleri korunmaktadır ve kullanılan isimler gerçek değildir. Bu kitapta aynı zamanda tek bir bireye atıfta bulunurken eril ve dişil zamirleri birbirinin yerini alabilecek biçimde kullandık. Bunu tercih etme sebebimiz, dilimizin zamanla değişim göstermesi ve kendini diğer kişi zamirleri ile tanımlayan okuyucularımıza karşı saygılı

olmak istememizdir. Tüm samimiyetimizle herkesin kendini dahil edilmiş hissetmesini umuyoruz.

Uygulamaların birkaç kez yapılması için gereken zamanı ayırarak, bölümleri sırasıyla okumanızı öneriyoruz. Aşağı yukarı günde 30 dakika alıştırma yapmanız ve her hafta bir ya da iki bölüm üzerinde çalışmanızı önermekteyiz. Bununla birlikte, kendi hızınıza göre ilerlemelisiniz. Daha yavaş ilerlemeniz ya da belirli bir konuda daha fazla zaman harcamanız gerekiyorsa, lütfen öyle yapın. Programı kendiniz oluşturun. Öz Şefkatli Farkındalık kursunu bizzat eğitimli bir Öz Şefkatli Farkındalık eğitmeninden almak isterseniz, *www.centerformsc.org* adresinden size en yakın öğretmeni bulabilirsiniz. Danışanlara öz şefkatin nasıl öğretileceğinin yanı sıra Öz Şefkatli Farkındalığa ilişkin teori, araştırma ve pratik hakkında daha fazla şey öğrenmek isteyen uzmanlara, 2019 yılında Guilford Press tarafından yayınlanan Öz Şefkatli Farkındalık uzman eğitim kılavuzunu okumalarını öneriyoruz.

Bu uygulama kitabındaki fikirler ve uygulamalar büyük ölçüde bilimsel araştırmalara dayanmaktadır. Bununla birlikte, binlerce insana kendilerine nasıl daha fazla şefkat göstereceklerini öğrettiğimiz deneyimlerimiz de temel alınmıştır. Öz Şefkatli Farkındalık programının kendisi, bizim ve katılımcılarımızın birlikte öğrenip birlikte büyüdükçe gelişmeye devam ettiği, organik bir oluşumdur.

Diğer bir yandan Öz Şefkatli Farkındalık bir terapi türü olmamasına karşın, terapötik bir etkiye sahiptir. Yaşamımız sırasında kaçınılmaz olarak ortaya çıkan zorlukları karşılamak ve dönüştürmek için ihtiyacımız olan öz şefkat kaynağımıza erişmenize yardımcı olur. Bununla birlikte, öz şefkat uygu-

laması kimi zaman eski yaraları açabilir, bu nedenle travma geçmişiniz varsa veya şu anda birtakım ruh sağlığı sorunları yaşıyorsanız, bu uygulama kitabını bir terapist gözetiminde tamamlamanızı öneririz.

Uygulamalar İçin İpuçları

Bu uygulama kitabından en iyi şekilde faydalanmanız için bazı noktaları aklınızda tutmanız gerekmektedir.

- Öz Şefkatli Farkındalık, sizi keşfedilmemiş bölgelere götürecek bir maceradır ve beklenmedik deneyimlerle karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu uygulama kitabına *kendini- keşfetme* ve *kendini-dönüştürme* deneyi olarak yaklaşıp yaklaşamayacağınıza bakın. Kendi deneyimlerinizin laboratuvarında çalışacaksınız. Neler olacağına bakın.
- Farkındalık ve öz şefkat hakkında pek çok teknik ve ilkeyi öğrenirken, bu teknik ve ilkeleri size uygun olacak şekilde uyarlamaktan çekinmeyin. Amaç, *kendinizin en iyi öğretmeni olmanızdır.*
- Zorluklarınıza yeni bir şekilde yaklaşmayı öğrendiğiniz sırada, zorlu durumlarla karşılaşacağınızın bilincinde olun. Zor duygularla ya da acı verici iç yargılamalarla temas kurabilirsiniz. Neyse ki bu kitap, bu zorluklarla baş edebilmek adına gerekli olan duygusal kaynakları, becerileri, güçlü yönleri ve kapasiteleri geliştirmek üzerinedir.
- Öz şefkat çalışmaları zorlayıcı olabilir; hedef, uygulamaları keyifli ve kolay bir şekilde yapabilmenin yolunu bulmaktır. İdeal olarak öz-şefkatin her anı *daha az stres, daha az mücadele ve daha az çalışma* içerir.
- "Yavaş öğrenen biri" olmak iyi bir şeydir. Bazı insanlar

kendilerine karşı şefkatli olmak için kendilerini o kadar zorlar ki, öz şefkat eğitiminin anlamı kaybolur. Kendinize, kendi hızınızda gitmenize izin verin.

- Uygulama kitabı, öz şefkat için bir alıştırma alanıdır. Bu kursa yaklaşımınız da kendinize karşı şefkatli olmalıdır. Bir diğer ifadeyle, araçlar ve amaçlar aynıdır.
- Bu uygulama kitabı üzerinde çalışırken, kendinize *açılış* ve *kapanış* sürecinden geçmenize izin vermeniz önemlidir. Tıpkı akciğerlerimizin genişlemesi ve büzüşmesi gibi, kalplerimiz ve zihinlerimiz de doğal olarak açılır ve kapanır. Gerektiğinde kendimizi kapatmamıza ve zamanı geldiğinde kendimizi tekrar açmamıza izin vermemiz, kendimize karşı şefkatli olmamız demektir. Kahkaha, gözyaşı veya daha canlı düşünceler ve duygular açılış belirtileri olabilir. Kapanış belirtileri ise rahatsızlık, uykulu olma hali, uyuşukluk veya özeleştiri olabilir.
- Açılış ve kapanış arasındaki uygun dengeyi bulup bulamadığınıza bakın. Tıpkı duştaki bir musluğun sizin kontrol edebileceğiniz kapalı veya tamamen açık bir su akışı olması gibi, deneyiminizin açıklık düzeyini kendiniz düzenleyebilirsiniz. İhtiyaçlarınız çeşitlilik gösterecektir: Kimi zaman belirli bir uygulamayı yapmak için doğru yerde olmayabilir ve kimi zaman ise tam olarak ihtiyaç duyduğunuz yerde olabilirsiniz. *Lütfen kendi duygusal güvenliğinizin sorumluluğunu alın ve o anda size doğru gelmiyorsa, kendinizi bir şeyi yapmaya zorlamayın.* Her

> *Öz şefkatin özünü en iyi biçimde niteleyen soru, "Şu anda neye ihtiyacım var?" sorusudur. Bu ana fikir, kitap boyunca ele alınacaktır.*

zaman için o uygulamaya geri dönebilir ya da güvendiğiniz bir arkadaşınızın ya da terapistinizin yardımı ve rehberliği eşliğinde uygulamayı yapabilirsiniz.

Uygulama Kitabının Modeli

Bu uygulama kitabının, her biri birbirinden farklı amaçları olan farklı unsurlardan oluştuğunu göreceksiniz. Bölümler genellikle yalnızca okunması ve anlaşılması gereken genel bilgiler ve kavramlar ile başlamaktadır.

Uygulama kitabında ağırlıklı tek seferde tamamlanmak üzere tasarlanmış yazılı *alıştırmalar* bulunmaktadır, ancak değişimi gözlemlemek amacıyla alıştırmaları ileri bir tarihte tekrar yapmanız faydalı olacaktır. *Formel olmayan uygulamaların* günlük yaşamda, örneğin markette kasa sırasında, ihtiyaç duyulduğu anlarda düzenli olarak yapılması amaçlanmıştır. Örneğin, günlük yazımı gibi belirli uygulamalar için ise belirli bir zaman ayrılması gerekmektedir. *Meditasyon* egzersizleri ise, maksimum fayda elde etmek için düzenli olarak yapmanız gereken, daha formel uygulamalardır. Meditasyon sırasında, dikkatinizi dağıtabilecek dış etkenlerden uzak bir yerde bulunmalısınız.

Bu kitaptaki birçok uygulamadan sonra, deneyimlerinizi incelemenize ve sindirmenize yardımcı olacak bir düşünme bölümü bulunmaktadır. Burada üzerine düşünülmesi gereken birtakım soruların yanı sıra, karşınıza çıkabilecekler hakkında kısa bir tartışma yer alabilir. Bunlar ortaya çıkabilecek zor tepkilerin yanında, tepkilerinizle daha faydalı bir biçimde çalışabilmenize yardımcı olacak tavsiyelerdir. Bazı insanlar öğrendikleri üzerine sessizce düşünmek isteyebilirken, bazıları bunları özel bir deftere yazmak isteyebilir. Ayrıca kitabınızın alıştırma sorularının cevapları için ayırdığı alandan daha

fazlasına ihtiyaç duyuyorsanız (veya bu uygulama kitabında yazdıklarınızı başkalarının okumasını istemiyorsanız ve tüm alıştırmalar için özel bir defter kullanmayı tercih ediyorsanız) kullanacağınız bu defter kullanışlı olabilir. Hatırlanması gereken en önemli şey, en zevkli ya da kişisel olarak en faydalı bulduğunuz uygulamaları yapmanızdır; bunlar, zaman içinde uygulamaya en çok devam edeceğiniz egzersizlerdir.

Kitap üzerinde çalıştığınız aşamada, hedefiniz günlük olarak ortalama 30 dakikalık meditasyon ve formel olmayan uygulamaları bir arada yürütmek olmalıdır. Öz Şefkatli Farkındalık üzerine yapılan araştırmalar, katılımcıların program süresince kazandıkları öz şefkat miktarının, alıştırma yaptıkları zaman miktarı ile ilişkili olduğunu, bunun yanı sıra formel ve formel olmayan alıştırmaları yapmak arasında herhangi bir fark olmadığını göstermektedir.



Alıştırmalar genel olarak tek seferde tamamlanmasına karşın, tekrarlanabilir.



Formel olmayan uygulamalar günlük yaşam içerisinde sık sık yapılır.



Meditasyonlar, özellikle meditasyon amacıyla ayrılan zamanlarda düzenli olarak yapılan formel uygulamalardır.



Öz Şefkat Nedir?

Öz şefkat; zor zamanlar geçiren bir arkadaşınıza – bu arkadaşınız işleri berbat ettiğinde, kendini yetersiz hissettiğinde ya da yalnızca zor bir hayat mücadelesi ile karşı karşıya olduğunda – davranacağınız şekilde kendinize de davranmanızı gerektirir. Batı kültürü zorluk yaşayan arkadaşlarımıza, ailemize ve komşularımıza karşı nazik olmamıza büyük önem verir. Fakat kendimize gelince durum farklılaşır. Öz şefkat, en çok ihtiyaç duyduğumuzda kendimize iyi bir arkadaş olmayı, bir iç düşmandan ziyade bir iç müttefik olmayı öğrendiğimiz bir yaklaşımdır. Fakat genellikle kendimize arkadaşlarımıza davrandığımız gibi davranmayız.

> *Öz şefkat ile birlikte iç düşmanımız değil, iç müttefikimiz oluruz.*

Altın kural şöyle söyler: "Sana yapılmasını istemediğini, bir başkasına yapma." Ancak muhtemelen kendinize yaptıklarınızı, başkalarına yapmak istemezsiniz! En yakın arkadaşınızın, partneri tarafından terk edildikten sonra sizi aradığını düşünün. Diyelim ki aranızdaki konuşma aşağıdaki gibi ilerlemiş olsun:

Telefonu açıp, "Selam, nasılsın?" diye sordunuz.

Gözyaşlarını tutmaya çalışan arkadaşınız, "Berbat," dedi. "Şu çıktığım adam vardı ya hani, Michael, hatırlıyor musun onu? Boşandığımdan beri beni gerçekten heyecanlandıran ilk adam oydu. Dün gece ona çok fazla baskı yaptığımı ve arkadaş kalmamızı istediğini söyledi. Resmen yıkıldım."

Siz de iç çekip dediniz ki, "Pekala, tamamen dürüst olmam gerekirse Michael'ın senden asıl ayrılma sebebi muhtemelen yaşlı, çirkin ve sıkıcı olman, çok fazla ilgi beklemen. Bağımlı bir yapın olmasından bahsetmiyorum bile. Ve en az 10 kilo fazlan var. Ben olsam artık pes ederdim, çünkü bundan sonra seni sevecek birini bulman gerçekten mümkün değil. Yani ne yalan söyleyeyim, bunu hak etmiyorsun!"

Değer verdiğiniz biriyle hiç böyle konuşur musunuz? Elbette konuşmazsınız. Ama tuhaf bir şekilde, bu gibi durumlarda kendimize tam olarak böyle şeyler – hatta daha da kötü şeyler söylüyoruz. Öz şefkat ile kendimizle iyi bir arkadaş gibi konuşmayı öğreniriz. "Çok üzgünüm. İyi misin? Çok üzülmüş olmalısın. Senin yanında olduğumu ve benim için ne kadar değerli olduğunu unutma. Senin için yapabileceğim herhangi bir şey var mı?"

Öz şefkati anlamanın en basit yolu, kendimize iyi bir arkadaşımıza davrandığımız gibi davranmamız olsa da, öz şefkatin daha eksiksiz tanımı, acı çektiğimiz zamanlarda uyguladığımız üç temel bileşenden oluşmaktadır: Öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalık.

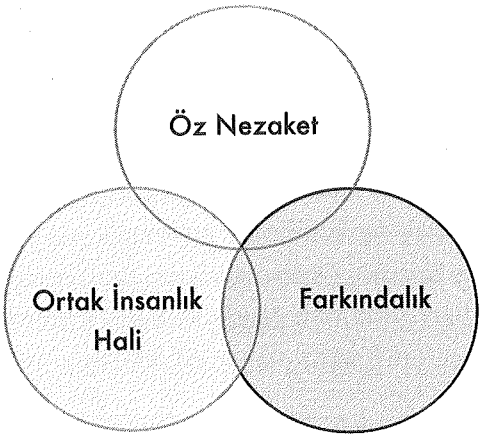
Öz Nezaket. Bir hata yaptığımızda ya da herhangi bir şekilde başarısızlığa uğradığımızda, kendimizi omzumuzu destekleyici bir kol ile kavramaktansa dövmemiz daha olasıdır. Sürekli olarak kendini eleştiren tüm cömert ve ilgili insanları

(bu siz bile olabilirsiniz) düşünün. Öz nezaket bu eğilime karşı çıkar, böylece başkalarına gösterdiğimiz şefkati kendimize de gösterebiliriz. Kişisel eksikliklerimizi fark ettiğimizde kendimize karşı sert bir eleştirel tutum ile yaklaşmak yerine, destekleyici ve umut verici oluruz ve kendimizi zarar görmekten korumayı amaçlarız. Yetersiz olduğumuz yanlarımız için kendimize saldırmak ve kendimizi paylamak yerine, kendimize samimiyet ve koşulsuz kabul sunarız. Benzer bir şekilde, dış yaşam koşulları zorlu olduğunda ve bunu kaldırmak bizi zorladığında, kendimizi aktif olarak sakinleştirir ve rahatlatırız.

Therasa heyecanlıydı. "Başardım! Başardığıma inanamıyorum! Geçen hafta bir ofis partisindeydim ve iş arkadaşımla konuşurken düşünmeden uygunsuz bir şey söyledim. Her zaman yaptığım gibi kendime korkunç şeyler söylemektense, kendime karşı nazik ve anlayışlı olmayı denedim. Kendime, "Pekala, bu, dünyanın sonu değil. Tam olarak öyle görünmemiş olsa da aslında iyi niyetliydim," dedim.

Ortak İnsanlık Hali. Birbirine bağlı olma duygusu, öz şefkatin temelinde yer alır. Tüm insanların gelişmekte olan kusurlu varlıklar olduğunun, herkesin başarısızlığa uğradığının, hatalar yaptığının ve yaşamda zorluklarla karşılaştığının bilincinde olmaktır. Öz şefkat, yaşamda istisnasız herkes için acı olduğu kaçınılmaz gerçeğini kabul eder. Aslında bu çok açık görünse de, unutması çok kolay bir olgudur. Her birimiz, her şeyin iyi gitmesi "gerektiği" ve yolunda gitmediğinde ise ters bir şeyler olduğuna inanma tuzağına düşeriz. Elbette ki büyük ihtimalle – hatta kaçınılmaz bir biçimde – düzenli olarak hatalar yapar ve birtakım zorluklarla karşılaşırız. Bu tamamıyla normal ve doğal bir durumdur.

Öz Şefkatin Üç Elementi



Fakat bu gibi konular söz konusu olduğunda mantıklı davranmayız. Bunun yerine acı çekmekle kalmaz, acı çekerken kendimizi tecrit edilmiş ve yalnız hissederiz. Acının, ortak insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu hatırladığımızda acı çektiğimiz her an, başkalarıyla bağlantı kurduğumuz bir ana dönüşür. Benim zor zamanlarımda hissettiğim acı, sizin zor zamanlarınızda hissettiğiniz acıyla aynıdır. Koşullar farklıdır, acının düzeyi farklıdır, fakat insanın temel acı çekme deneyimi aynıdır.

Theresa devam etti: "Herkesin zaman zaman dilinin sürçtüğünü hatırladım. Her an doğru şeyi söylemeyi bekleyemem. Böyle şeylerin olması çok doğal."

Farkındalık. Farkındalık, anbean deneyimlerimizin net ve dengeli bir tutumla farkında olmamız halidir. Şu anın gerçekliğine açık olmak, tüm düşüncelerimizin, duygularımızın ve duyumlarımızın hiçbir direnç ya da kaçınma göstermeksizin farkındalık düzeyimizde olmasına olanak tanımamızdır (6. Bölüm'de farkındalığı daha derinlemesine inceleyeceğiz).

Farkındalık neden öz şefkatin vazgeçilmez bir bileşeni? Çünkü acı çektiğimizde kendimize doğru dönebilmeli ve bunu kabul edebilmeli, kendimize ilgi ve nezaketle yaklaşacak kadar acımızla 'olmalıyız'. Acı tüm çıplaklığıyla ortada gibi görünse de birçok insan ne kadar acı çektiğini kabul etmez, özellikle de acı çekmelerine sebep olan şey kendi özeleştirileri ise. Ya da insanlar zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, problem çözme moduna kendilerini o kadar kaptırırlar ki, bir an için duraksayıp o anın onlar için ne kadar zor olduğunu düşünmezler. Acı veren düşünce ve duygulardan kaçınma eğiliminin aksine, farkındalık tatsız bir durumdayken bile, deneyimimizin gerçekliğiyle yüzleşmemize olanak tanır. Farkındalık aynı zamanda kendimizi olumsuz duygu ve düşüncelere kaptırmamızı ve bu duygu ve düşüncelerle "aşırı özdeşleşmemizi", itici tepkilere kapılmamızı engeller. Ruminasyon dikkatimizi daraltır ve deneyimimizi gözümüzde büyütür. Başarısızlığa uğramakla kalmadım, aynı zamanda *"Başarısız biriyim."* Hayal kırıklığına uğramakla kalmadım, *"hayatım tam bir hayal kırıklığı."* Ancak acımızı bilinçli bir farkındalıkla gözlemlediğimizde, kederimizi de abartmadan kabul edebiliriz. Kendimize ve yaşamımıza daha akıllı ve daha objektif bir açıdan bakabiliriz.

Kendimize karşı şefkat göstermemiz için atmamız gereken ilk adım farkındalıktır. Yeni bir şekilde tepki vermek için, zihnimizin varlığına ihtiyacımız var. Yani örneğin Theresa ofis partisindeki gafından hemen sonra üzüntüsünü bir kutu çikolatayla gidermek yerine, olanlarla yüzleşmek için ihtiyaç duyduğu cesareti davet etti.

Theresa şöyle devam etti: "O an kendimi ne kadar kötü hissettiğimi kabul ettim. Bunun gerçekleşmemiş olmasını diledim, ama gerçekleşti. Şaşırtıcı olan şey, utanç duygularıyla,

kızarmış yanaklarla, başımda arttığını hissettiğim sıcaklıkla kendimi yargılamadan kalabilmemdi. Duyguların beni öldürmeyeceğini biliyordum, sonunda geçip gideceklerdi. Ve geçti de. Kendime biraz moral konuşması yaptım, ertesi gün iş arkadaşımı gördüğümde ondan özür diledim, kendimi açıkladım ve her şey düzelmişti işte."

> *Sevecen ve ilgili olma halini geliştirmek, kendimizle ve etrafımızdaki dünyayla olan ilişkimizi değiştirebilir.*

Öz şefkatin üç temel bileşimini *sevecenlik* (öz nezaket), *bağlılık* (ortak insanlık hali) *anda oluş* (farkındalık) biçiminde tanımlayabiliriz. Sevecen ve bağlı bir anda oluş durumundayken kendimizle, diğerleriyle ve dünya ile ilişkimiz dönüşüm geçirir.



ALIŞTIRMA

Arkadaşıma Karşı Nasıl Davranırım?

- Gözlerinizi kapatın ve bir anlığına aşağıdaki soru hakkında düşünün:
  - Kendinizi oldukça iyi hissettiğiniz sıralarda yakın bir arkadaşınızın bir zorluk yaşadığını – bir aksilikle karşılaştığını, başarısız olduğunu ya da kendini yetersiz hissettiğini – düşünün. Bu gibi durumlarla karşı karşıya olan arkadaşlarınıza nasıl yaklaşırsınız? Onlara neler söylersiniz? Nasıl bir ses tonu kullanırsınız? Duruşunuz nasıl olur? Peki ya sözsüz hareketleriniz nasıl olur?
- Bulduklarınızı yazın.

- Şimdi gözlerinizi tekrar kapatın ve bir sonraki soru hakkında düşünün:
  - Sizin herhangi bir zorluk yaşadığınız – bir aksilikle karşılaştığınız, başarısız olduğunuz ya da kendinizi yetersiz hissettiğiniz zamanları düşünün. Bu gibi durumlarda kendinize nasıl yaklaşırsınız? Kendinize neler söylersiniz? Nasıl bir ses tonu kullanırsınız? Duruşunuz nasıl olur? Peki ya sözsüz hareketleriniz nasıl olur?
- Bulduklarınızı yazın.

- Son olarak, zorluk yaşayan yakın arkadaşlarınıza olan davranışlarınız ile kendinize yönelik davranışlarınız arasındaki farkları düşünün. Herhangi bir kalıp fark ettiniz mi?

DÜŞÜNME

Bu alıştırmayı yaparken neler fark ettiniz?

Bu alıştırmayı yapan birçok kişi, arkadaşlarına kıyasla kendisine karşı ne kadar kötü davrandığını gördüğünde büyük şaşkınlık yaşıyor. Siz de o kişilerdenseniz, yalnız değilsiniz. İlk veriler, insanların büyük çoğunluğunun başkalarına karşı, kendilerine karşı olduklarından çok daha merhametli olduğunu göstermektedir. Kültürümüz, bizi kendimize karşı nazik olmaya teşvik etmez, bu sebeple yaşamımız boyunca sahip olduğumuz bu alışkanlığa karşı çıkmak için, kendimizle olan ilişkimizi değiştirmek için çalışmalıyız.



ALIŞTIRMA

Kendimize Öz Şefkat ile Yaklaşmak

Son zamanlarda yaşadığınız, çok ciddi olmayan bir zorluğu düşünün. Örneğin, partnerinizle kavga etmiş ve kavga sırasında, sonradan pişman olduğunuz bir şey söylemiş olabilirsiniz. Ya da işyerindeki bir görevinizde hata yapmış olabilir ve patronunuzun sizi azarlamak için yanına çağırmasından çok korkuyor olabilirsiniz.

- Durumu aşağıya yazın.

- Düşünebildiğiniz tek şey bu mu, yoksa pireyi deve mi yapıyorsunuz? Örneğin, yaptığınız hata çok küçük olmasına rağmen, kovulmaktan mı korkuyorsunuz?

- Şimdi bu durumun getirdiği acıyı aşırıya kaçmadan ya da aşırı dramatik olmadan, bilinçli bir farkındalıkla kabul edip edemeyeceğinize bakın. Hissedebileceğiniz acı verici ya da zor duyguları yazın, bunu oldukça tarafsız ve dengeli bir şekilde yapmayı deneyin. Durumun zorluğunu onaylayın, bu sırada hissettiklerinizin olay örgüsüne kendinizi aşırı derecede kaptırmamaya çalışın. Örneğin: "Gerçekten korkmuş hissediyorum, çünkü bu olaydan sonra patronumla sorun yaşayacağım. Şu anda böyle hissetmek benim için zor."

- Şimdi bu durumun yaşanmaması gerektiği ya da bu durumla karşı karşıya kalmış tek kişi sizmişsiniz gibi düşündüğünüzde kendinizi nasıl izole hissedebileceğinizi yazın. Örneğin, çalışmalarınızın mükemmel olması gerektiğini ve hata yapmanın uygun olmadığını mı varsayıyorsunuz? İşyerinizde hiç kimsenin bu gibi hatalar yapmadığını mı düşünüyorsunuz?

- Şimdi kendinize durumun ortak insanlık halini, bu gibi şeyler hissetmenizin ne kadar normal olduğunu ve birçok insanın büyük olasılıkla sizinkilere benzer duygular deneyimlediğini hatırlatmayı deneyin. Örneğin: "Sanıyorum ki işyerinde bir hata yaptıktan sonra korkmuş hissetmek doğal bir durum. Herkes zaman zaman hatalar yapar ve eminim ki başka insanlar da benim şu anda içinde bulunduğum duruma benzer durumlarla karşı karşıya kalmıştır."

- Şimdi olanlar yüzünden kendinizi yargıladığınız davranışlarınızı yazın. Örneğin, kendinize kötü sözler mi ("beyinsiz salak") söylüyorsunuz ya da kendinize aşırı acımasız mı ("Her daim işleri berbat ediyorsun. Neden akıllanmıyorsun?") yaklaşıyorsunuz?

- Son olarak, hissettiğiniz zorlayıcı duygulara karşılık, kendinize birkaç nezaket sözcüğü yazmayı deneyin. Değer verdiğiniz iyi bir arkadaşınıza söyleyeceğiniz, kibar ve destekleyici sözcükler kullanın. Örneğin: "Şu anda korkmuş hissetmene çok üzüldüm. Bu durumun düzeleceğine eminim ve her ne olursa olsun seni destekleyeceğim." Ya da "Hata yapmak ve sonuçlarından korkmak çok normal bir durum. Elinden geleni yaptığını biliyorum."

DÜŞÜNME

Bu alıştırma sizin için nasıldı? Bir dakikanızı ayırın ve olduğunuz gibi olmanıza izin vererek, şu anda deneyimlediğiniz duyguları tam olarak kabul etmeye çalışın.

Bazı insanlar bu yazma alıştırmasını yaparken farkındalık, ortak insanlık hali ve öz nezaket sözcükleriyle kendilerini yatışmış ve rahatlamış hisseder. Sizin için destekleyici hissettiriyorsa, kendinizle bu şekilde ilgilenmenin getirdiği duyguların tadını çıkarmanıza izin verebilir misiniz?

Bununla birlikte, birçok insan için bunları yazmak uygunsuz ve rahatsız hissettirir. Eğer sizin de deneyiminiz bu yöndeyse, yeni alışkanlıklar oluşturmanın zaman aldığının bilincinde olarak kendinize, kendi hızınızda öğrenmenize izin verebilir misiniz?

2

Öz Şefkat Ne Değildir

Genellikle insanlar kendine karşı şefkatli olmanın bir fikir olup olmadığı ya da kendimize karşı çok fazla şefkat duyup duyamayacağımız konusunda şüphe duyarlar. Hiç şüphesiz Batı kültürü öz şefkati değerli bir özellik olarak yüceltmez ve birçok kişi, kendisine karşı nazik olma konusunda derin şüpheler barındırır. Bu şüpheler kendimize karşı şefkat gösterme becerimizi engeller, bu sebeple bu şüpheleri yakından incelememiz gerekmektedir.



ALIŞTIRMA

Öz Şefkat Hakkındaki Şüphelerim

- Öz şefkate yönelik duyduğunuz herhangi bir şüpheyi ya da olası olumsuz yönlerine ilişkin duyduğunuz herhangi bir korku ve endişeyi yazın.

- Zaman zaman tutumlarımız, hayatımızdaki diğer insanların öz şefkat hakkındaki düşüncelerine göre şekillenir. Diğer insanların ya da genel olarak toplumun öz şefkat hakkındaki şüphelerini yazın.

DÜŞÜNME

Şüpheyle yaklaştığınız birtakım noktalar belirlediyseniz, bu güzel bir şey. Bu şüpheler, aslında kendinize şefkat gösterme becerinizin önündeki engellerdir. Bu engelleri ortadan kaldırma yönünde atabileceğiniz ilk adım ise farkındalıktır.

Neyse ki giderek artan araştırmalar, öz şefkat hakkında duyulan en yaygın şüphelerin, aslında yanlış kanılar olduğuna işaret etmektedir. Bir diğer deyişle, yanlış kanılarımız genellikle sağlam temellere dayanmamaktadır. Verdiğimiz eğitimlerde insanların sıklıkla dile getirdiği korkular ve bu korkuların tersini destekleyen kanıtlar aşağıda kısaca açıklanmıştır.

> *Öz şefkate ilişkin duyulan şüpheler, genellikle yanlış kanılardır.*

"Öz şefkat kendime acımam anlamına gelmez mi?"

Birçok insan, öz şefkatin esasında bir tür kendine acıma olmasından korkar. Aslına bakılırsa öz şefkat, kendine acımanın *panzehridir.* Kendine acıma "zavallı ben," derken, öz şefkat hayatın herkes için zor olduğunun bilincindedir. Araştırmalar kendine şefkat gösteren insanların kendi sıkıntılarına odaklanmak yerine, başkalarının bakış açısını daha fazla alma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bu insanların işlerin ne kadar kötü olduğu konusunda düşünme olasılıkları *daha azdır.* Kendine şefkat gösteren kişilerin ruh sağlıklarının daha iyi olmasının nedenlerinden biri de budur. Kendimize

şefkat gösterdiğimizde, herkesin zaman zaman acı çektiğini hatırlarız (ortak insanlık hali) ve yaşadığımız zorlukların büyüklüğünü abartmayız (farkındalık). Öz şefkat bir "vah başıma gelenler," tutumu değildir.

"Öz şefkat pısırıklara göredir. Yaşamımı sürdürmek için sert ve güçlü olmak zorundayım."

Bir diğer büyük korku, öz şefkatin bizi zayıf ve korunmasız bırakacağıdır. Aslına bakılırsa öz şefkat, zorluklarla karşılaştığımızda bize cesaret veren ve dayanıklılığımızı arttıran, güvenilir bir kaynaktır. Araştırmalar kendine şefkat gösteren insanların boşanma, travma ya da kronik ağrı gibi zorlu durumlarla daha kolay başa çıkabildiklerini göstermektedir.

"Kendimi değil, diğer insanları düşünmem gerekiyor. Kendine şefkat göstermek çok bencilce ve kendine odaklı bir tutum."

Kimileri, diğerlerine şefkatli olmak yerine kendine şefkat göstermenin, kişiyi benmerkezci ya da bencil yapacak olmasından dolayı endişelenir. Ancak aslında kendimize şefkat göstermemiz, ilişkilerimiz sırasında diğer insanlara daha fazla şey verebilmemize olanak tanır. Araştırmalar kendine şefkat gösteren insanların romantik ilişkilerde daha ilgili ve destekleyici olma eğiliminde olduklarını, ilişkilerde meydana gelen anlaşmazlıklarda uzlaşma olasılıklarının yüksek olduklarını ve diğerlerine daha fazla şefkat gösterip onlara karşı daha çok bağışlayıcı bir tutumda olduklarını göstermektedir.

"Öz şefkat beni tembelleştirecek. Muhtemelen canım istemediğinde işe gitmeyeceğim ve tüm gün yatakta kalıp çikolatalı kurabiye yiyeceğim!"

Birçok kişi kendine şefkat göstermenin kendini şımartmak anlamına gelmesinden korkmasına rağmen, aslında durum tam tersidir. Şefkat bizi kısa vadeli hazlara değil, uzun vadeli sağlık ve iyi oluşa yönlendirir (tıpkı şefkatli bir annenin çocuğunun istediği kadar dondurma yemesine izin vermek yerine "sebzelerini bitir," demesi gibi). Araştırmalar kendine şefkat gösteren insanların spor yapma, sağlıklı beslenme, daha az alkol alma ve doktora daha düzenli gitme gibi daha sağlıklı davranışlar sergilediklerini göstermektedir.

"Eğer kendime şefkat gösterirsem, yaptığım hataların yanıma kâr kalmasını sağlarım. Hata yaptığımda diğer insanları incitmediğimden emin olmak için kendime yüklenmeliyim."

Bir diğer korku, öz şefkatin kötü davranışlar için bir tür bahane oluşturma işlevi gördüğüdür. Aslında öz şefkat, hatalarımız için başkalarını suçlamaktansa, hatalarımızı kabul etmemiz için ihtiyaç duyduğumuz güvenliği sağlar. Araştırmalar kendine şefkat gösteren kişilerin eylemlerinin sorumluluklarını daha fazla üstlendiklerini ve birini kırdıklarında özür dileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

"Kendimi sert bir şekilde eleştirmekten bir an bile vazgeçersem, hayatta istediğim yere asla ulaşamam. Beni başarıya iten şey bu. Öz şefkat bazı insanlar için iyidir, ancak

benim hayatımda ulaşmak istediğim yüksek standartlarım ve hedeflerim var."

En sık rastlanan yanlış kanı, öz şefkatin başarma motivasyonunu zedeleyebileceğidir. Birçok insan özeleştirinin etkin bir motivasyon aracı olduğuna inanır, ancak bu doğru değildir. Özeleştiri özgüvene zarar verir ve başarısız olma korkusuna yol açar. Kendimize karşı şefkat duyduğumuzda, hedeflerimize ulaşmak için yine motive oluruz; bu motivasyon, yetersizliğimizden değil, kendimize değer vermemizden ve tam potansiyelimize ulaşma isteğimizden kaynaklanır (Bkz. 11. Bölüm). Araştırmalar kendine şefkat gösteren insanların kendileri için yüksek standartları olduğunu, ancak başarısız olduklarında kendilerini cezalandırmadıklarını göstermektedir. Bu, başarısızlıktan daha az korktuklarını ve başarısız olduktan sonra tekrar deneme ve istikrarlı olarak çaba gösterme eğilimlerinin daha fazla olduğu anlamına gelmektedir.

AYNA, AYNA, SÖYLE BANA

İnsanlara öz şefkati anlatırken bu yorumu sıkça duyarız.

"Tıpkı *Saturday Night Live*'daki aynaya gözünü dikip 'Yeterince iyiyim, yeterince zekiyim, lanet olsun insanlar beni seviyor!' demeye bayılan Stuart Smalley gibi. Öyle değil mi?"

Öz şefkatin gerçekten ne olduğunu anlamak için, onu yakın akrabası olan özsaygıdan ayırmak gerekir. Batı kültüründe özsaygı, kalabalık içinde kendini göstermeyi – özel ve ortalamanın üzerinde olmayı gerektirir. Sorun, *herkesin* aynı anda ortalamanın üzerinde olmasının elbette ki imkansız oluşundan kaynaklanır. Üstün olduğumuz birtakım alanlar olabileceği

gibi, her zaman için bizden daha çekici, daha başarılı ve daha zeki birileri olacaktır. Bu da ne zaman kendimizi bizden "daha iyi" olan bu kişilerle kıyaslasak, kendimizi başarısız hissedeceğimiz anlamına gelmektedir.

Ancak kendimizi ortalamanın üzerinde görme ve bulması zor yüksek özsaygı duygusunu *koruma* arzumuz, tümüyle nahoş davranışlara yol açabilir. Erken ergenlik dönemindeki gençler neden diğerlerine zorbalık etmeye başlarlar? Sataşılan zayıf bir inek olmaktansa havalı ve sert çocuk olarak görülebilirsem, özsaygım artar. Neden bu kadar önyargılıyız? Benim etnik kökenimin, cinsiyetimin, milliyetimin ya da siyasi grubumun seninkinden üstün olduğuna inanırsam, özsaygım artar.

Öz şefkat, özsaygı ile karıştırılmamalıdır.

Fakat öz şefkat, özsaygıdan farklı bir kavramdır. İkisinin de psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili olmasına karşın, önemli noktalarda birbirlerinden ayrılırlar:

- Özsaygı, öz değerin olumlu yönde değerlendirilmesidir. Öz şefkat ise hiçbir suretle bir yargı ya da değerlendirme değildir. Bunun yerine öz şefkat, özellikle başarısız olduğumuz ya da kendimizi yetersiz hissettiğimiz zamanlarda, sürekli değişmekte olan kendimizle şefkat ve kabul ile *ilişki kurmaktır.*
- Özsaygı, diğerlerinden daha iyi hissetmeyi gerektirir. Öz şefkat ise hepimizin kusurlu olduğunu kabul etmeyi gerektirir.
- Özsaygı iyi gün dostudur, başarılı olduğumuzda yanımızdadır. Ancak en ihtiyaç duyduğumuz anda – başarısız olduğumuzda ya da kendimizi gülünç duruma dü-

şürdüğümüzde bizi terk eder. Öz şefkat ise her zaman yanımızdadır, dünyevi kaynaklarımız tükendiğinde bile güvenilir bir destek kaynağıdır. Gururumuz altüst olduğunda canımız acır, ancak canımız acıdığı *için* kendimize karşı nazik olabiliriz. "Vay canına, bu gerçekten de çok utandırıcıydı. Çok üzgünüm. Ama sorun değil; olur böyle şeyler."

- Özsaygı ile kıyaslandığında öz şefkat fiziksel çekicilik ya da başarılı performans gibi durumlara daha az bağlıdır ve zamanla daha istikrarlı bir kendilik değeri algısı sağlar. Özsaygıya kıyasla sosyal karşılaştırma ve narsisizmle daha az ilişkilidir.



ALIŞTIRMA

Özsaygı Sizde Nasıl İşe Yarıyor?

- Önemsediğiniz bir yaşam alanındaki (örneğin, iş, ebeveynlik, arkadaşlık, romantizm) performansınızın ortalama düzeyde olduğuna dair bir geribildirim alsanız, kendinizi nasıl hissedersiniz?

- Gerçekten önemsediğiniz bir alanda başka biri daha iyi olduğunda (örneğin, daha fazla satış yaptığında, okul partisi için daha lezzetli kurabiyeler pişirdiğinde, daha iyi bir basketbol oyuncusu olduğunda, mayo içinde daha iyi göründüğünde) kendinizi nasıl hissedersiniz?

- Gerçekten önemsediğiniz bir alanda başarısız olmanız (örneğin, ders notlarınızın zayıf olması, çocuklarınızın korkunç bir ebeveyn olduğunuzu söylemesi, ikinci randevuya çıkma teklifi almamanız) sizi nasıl etkiler?

DÜŞÜNME

Siz de çoğu insan gibiyseniz, ortalama olmanın iyi hissettirmediğini, insanların sizi geçmesinden hoşlanmadığınızı ve – açık söylemek gerekirse – başarısızlığın berbat bir şey olduğunu fark edeceksiniz. Bu çok insani bir durum. Fakat tüm bunların özsaygının temel kısıtlılıkları olduğunu dikkate almanız gerekir: Özsaygı kendimizi sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamamıza yol açar, bu da kendilik değerimizin en son başarımıza ya da başarısızlığımıza göre pinpon gibi artıp azalacağı anlamına gelir. Yüksek özsaygı ihtiyacımızın bizim için güçlük çıkardığını fark ettiğimizde, öz şefkat ile birlikte kendimizle yeni bir ilişki kurmayı deneme zamanımız gelmiş demektir!



Öz Şefkatin Faydaları

Dersimizin olduğu ilk akşam, Marion oldukça şüpheciydi. "Öz şefkat bana nasıl yardımcı olacak? Kendime yüklenmeye o kadar alıştım ki – kendimi bildim bileli böyleyim. Bugün olduğum yere beni bu alışkanlığım getirdi. Neden değişmem gerekli ki? Değişebilir miyim? Bunun güvenli olduğundan nasıl emin olabilirim ki?"

Neyse ki Marion sadece bizim sözümüze güvenmek zorunda kalmamıştı. Binden fazla araştırma çalışması, öz şefkatin ruhsal ve fiziksel sağlık için faydalı olduğunu ortaya koymuştu.

Kendine daha fazla şefkat gösteren insanlar, daha fazla iyilik hali deneyimler:

Daha az	Daha fazla
Depresyon	Mutluluk
Anksiyete	Yaşam doyumu
Stres	Özgüven
Utanç	Fiziksel sağlık

İnsanlar her ne kadar kendilerine şefkat göstermeleri açısından farklılıklar gösterseler de öz şefkat öğrenilebilen bir beceridir. Araştırmalar Öz Şefkatli Farkındalık kursuna (bu kitabın temel aldığı program) giden insanların öz şefkat düzeylerini ortalama %43 oranında arttırdıklarını göstermektedir. Kursa katılmaları aynı zamanda diğerlerine karşı daha duyarlı ve şefkatli olmalarına, sosyal açıdan kendilerini daha bağlı hissetmelerine, yaşam doyumları ve mutluluk düzeylerinin artmasına, daha az depresif, kaygılı ve stresli hissetmelerine yardımcı olmuştur. Aynı zamanda Öz Şefkatli Farkındalık kursuna katıldıktan sonra zor duygulardan kaçınma olasılıklarının azaldığı saptanmıştır.

Bahsi geçen bu faydaların çoğu, kendine şefkat gösterme becerisini öğrenmekle doğrudan ilintilidir. Ayrıca öz şefkatteki artış ve Öz Şefkatli Farkındalığın diğer faydalarının bir yıl sonra da devam ettiği gözlemlenmiştir. Öz şefkat artışı, katılımcıların öz şefkat uygulamalarının miktarıyla ilişkilidir (haftalık olarak meditasyon yapılan günler ya da günlük olarak informel uygulamalar için ayrılan zaman). Bu araştırma, bu kitaptaki çeşitli egzersizleri yaparak, kendinizle ilişki kurma biçiminizi büyük ölçüde değiştirebileceğinizi ve bu sayede hayatınızı dönüştürebileceğinizi göstermektedir.

Öz Şefkatli Farkındalık uygulamaları aracılığıyla kendinizle ilişki kurma biçiminizi kökünden değiştirebilir ve bu sayede de yaşamınızı değiştirebilirsiniz.

İki harika çocuk, mutlu bir evlilik, tatmin edici bir iş – dışarıdan bakıldığında Marion'ın imrenilecek bir yaşamı vardı, ancak her akşam yatağa sinirleri bozulmuş bir şekilde giriyordu. Birini gücendirmiş olmaktan endişeleniyor ya da bir anne olarak yeterince şey yapmadığını düşünerek kendini suçluyor

ve kendisine ilişkin sahip olduğu yüksek beklentilerini karşılayamadığı için hayal kırıklığı duyuyordu. Hiçbir avutma işe yaramıyordu. Marion, herkesin doğru zamanda doğru şeyi söyleyeceğine ve hemen hemen herkese karşı nazik ve destekleyici olacağına inanılan bir insandı, ancak bir şekilde Marion'ın kendisine olan yaklaşımıyla bunlar örtüşmüyordu. Marion değişimin içeriden gelmesi gerektiğini biliyordu. Ama nasıl?

Öz şefkat bu sorunun yanıtı olabilir gibi görünüyordu, bu yüzden Öz Şefkatli Farkındalık kursuna kaydoldu. Programa başlamadan önce Öz Şefkat Ölçeği'ni (bir sonraki sayfaya bakınız) doldurdu ve fark etti ki büyük olasılıkla kendisinin en büyük düşmanı yine kendisiydi. İlk Öz Şefkatli Farkındalık dersinde Marion yalnız olmadığını, aslına bakılırsa kendimizi eleştirme, kendimizi soyutlama ve bir şeyler kötü gittiğinde aynı konu üzerinde düşünüp durma davranışlarımızın içgüdüsel olarak hepimizde bulunduğunun farkına vardı.

Marion'ın öz şefkat yolundaki bir sonraki adımı – özeleştirinin verdiği acıyı fark etmek – kolayca geldi. Onaylanma ihtiyacı arkadaşlarını ve ailesini yıpratmaya başlamıştı. Marion zaten mükemmel olma arzusunun farkındaydı. Bu arzu Marion'ın çocukluğundan geliyordu. Finansal açıdan başarılı, ancak duygusal açıdan mesafeli bir baba ile tam zamanlı anne olmanın getirdiği bezginliğe içerleyen eski güzellik kraliçesi bir anne tarafından yetiştirilmişti. Marion ebeveynlerinden daha fazla sıcaklık ve yakınlık görmek için yanıp tutuşuyordu, fakat bu onun için ulaşılmaz görünüyordu. Marion büyürken yaptığı her şeyde başarılı olarak dikkat çekmeyi başarmıştı. Fakat bunun bir bedeli olmuştu, çünkü başarı hiçbir zaman Marion'ın istediği şekilde hissetmesini sağlamamıştı.

İlk aydınlanmayı, küçük çocuklarını ne kadar çok ve ne ka-

dar koşulsuz bir şekilde sevdiği arasında bağlantı kurduğunda yaşadı. "Neden sistematik olarak kendimi bu sevginin dışında bırakıyorum?" diye merak ediyordu. Tıpkı zaman zaman günün sonunda çocuklarıyla yatağa doluşmaları gibi, kendini bu güzel hisle dolduramaz mıydı? Kendisiyle de arkadaşlarıyla konuştuğu gibi şefkatli bir şekilde konuşamaz mıydı? "Ne de olsa, benim de herkes gibi sevilmeye ihtiyacım var!" diye düşündü.

Marion kendisine, kendisini sevmeye izin verdikçe, çocukluğundaki o eski özlem ve yalnızlığın aynısını hissetmeye başladı. Ancak o zamana kadar Marion, en az başkaları kadar şefkat görmeyi hak ettiği fikrine bağlıydı. Hatta kalbindeki boşluğu doldurmak amacıyla diğerlerinin şefkatini görmek için çabaladığı uzun yıllar için üzüntü duymaya başlamıştı. Öz şefkat uygulaması zordu, fakat Marion vazgeçmedi. Bu eski duyguların açığa çıkması gerektiğini biliyor ve bunlarla başa çıkmak için gerekli kaynakları, yani farkındalığı ve öz şefkati öğreniyordu. Diğerlerinden almayı çok istediği şeyi artık kendisine vermeye başlayabilirdi.

Arkadaşları ve ailesi Marion'daki değişimin farkına varmaya başladılar. İlk başta çok yorgun olduğunda arkadaşlarıyla dışarı çıkmamaya karar vermesi gibi, küçük şeylerle başladı. Marion kolayca uykuya dalabildiğinin farkına varıyordu, çünkü muhtemelen gün içinde attığı yanlış adımların envanterini çıkarmıyordu. Hâlâ zaman zaman kabuslar görerek uyanıyordu. Örneğin, rüyasında işyerinde sunum yapması gerekiyor ve konunun ne olduğunu hatırlamıyordu. Ancak elini kalbinin üzerine koyarak kendine rahatlatıcı şeyler söylüyor ve hemen uykuya dalıyordu. Kocası espri olarak Marion'ın "daha az bakım" gerektirdiğini söylemişti. 8 haftalık Öz Şefkatli Farkındalık eğitiminin sonunda Marion ve ailesi, Marion'ın daha

mutlu bir insan olduğu konusunda hemfikirdi. Fakat en harika olanı ise hata yaptığında kendini paylamayı ve mükemmel olma ihtiyacını bırakması ve kendini olduğu gibi sevip kabul etmeye başlamasıydı.



ALIŞTIRMA

Kendime Ne Kadar Şefkat Gösteriyorum?

Öz şefkate giden yol, kendimize karşı ne kadar şefkat gösterdiğimizin ya da göstermediğimizin objektif bir şekilde değerlendirilmesi ile başlar. Öz Şefkat Ölçeği, insanların kendilerine nezaket göstermeleri ya da kendilerini sert bir şekilde yargılamaları, ortak insanlık haline sahip olmaları ya da kusurları dolayısıyla kendilerini izole hissetmeleri ve acılarının bilinçli bir şekilde farkında olmaları ya da acıları ile aşırı özdeşleşmeleri düzeyini ölçer. Birçok araştırma öz şefkat düzeyini ölçmek ve iyi oluş ile ilişkisini saptamak için bu ölçeği kullanır. Kendinize karşı ne kadar şefkat gösterdiğinizi öğrenmek için testi yapın.

Bu Öz Şefkat Ölçeği'nin kısa formunun uyarlanmış bir versiyonudur.

Aşağıdaki ifadeler zor zamanlarda kendinize karşı nasıl yaklaştığınızı tanımlamaktadır. Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyun ve her bir maddenin solunda 1 ile 5 arasındaki ölçekte ifade edilen şekilde ne sıklıkla davrandığınızı belirtin.

Neredeyse hiçbir zaman				**Neredeyse her zaman**
1	2	3	4	5

_____ Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.

_____ Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.

Neredeyse hiçbir zaman				**Neredeyse her zaman**
1	2	3	4	5

_____ Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.

_____ Çok zor bir dönemden geçtiğimde, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.

_____ Herhangi bir şey beni üzdüğünde, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.

_____ Kendimi herhangi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, kendi kendime birçok insanın yetersizlik duyguları hissettiğini hatırlatmaya çalışırım.

Sonraki maddeler için, aşağıdaki ölçeği kullanın (ölçeğin uç noktalarının, yukarıdaki ölçeğin tersi olduğuna dikkat edin):

Neredeyse hiçbir zaman				**Neredeyse her zaman**
1	2	3	4	5

_____ Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.

_____ Kendimi kötü hissettiğimde, diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.

_____ Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.

_____ Kendimi kötü hissettiğimde, tüm sorunlara takılma eğiliminde olurum.

_____ Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı yargılayıcı yaklaşırım.

_____ Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.

Testin puanlanması:

Toplam (12 maddenin toplamı) _____

Ortalama skor = Toplam/12 _____

Ortalama genel öz şefkat skorları 1-5 arasındaki ölçekte 3.0 civarındadır, bu nedenle genel puanınızı buna göre yorumlayabilirsiniz. Kaba bir rehber olarak, toplam öz şefkat puanınızın 1–2.5 arasında olması öz şefkat düzeyinizin düşük olduğunu, 2.5–3.5 arasında olması ise orta düzeyde olduğunu ve 3.5-5.0 aralığı öz şefkat düzeyinizin yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

DÜŞÜNME

Öz şefkat ölçeğinde istediğinizden düşük bir skor aldıysanız endişelenmeyin. Öz şefkatin güzel yanı, öğrenilebilir bir beceri olmasıdır. Kendinize biraz zaman tanımanız gerekir, ancak zamanla olacaktır.



INFORMEL ALIŞTIRMA
Öz Şefkat Günlüğü Tutmak

Bir hafta (isterseniz daha uzun bir süre) boyunca her gün öz şefkat günlüğüne yazmayı deneyin. Günlük tutmak, duyguları etkin bir şekilde ifade etmeyi sağlar. Aynı zamanda hem ruhsal hem de fiziksel iyi oluş halini arttırdığı bilinmektedir.

Akşamları sessiz ve sakin bir zaman aralığında, günün olaylarını gözden geçirin. Günlüğünüze kendinizi kötü hissettiğiniz ve kendinizi yargıladığınız herhangi bir şeyi ya da size acı veren herhangi bir zorlu deneyimi yazın. (Örneğin, hesabı getirmeleri çok uzun sürdüğü için restoran çalışanlarına sinirlendiğinizi düşünün. Kaba bir şey söylediniz ve bahşiş bırakmadan, öfkeyle çıkıp gittiniz. Sonradan mahcup oldunuz ve utandınız.) Gün içinde gerçekleşmiş her zor olaya, kendinize daha fazla şefkat göstererek yaklaşmak için farkındalığı, ortak insanlık halini ve nezaketi deneyin. İşte şöyle:

Farkındalık

Bu, ağırlıklı olarak kendinizi yargılamanız ya da zorlu koşullar karşısında ortaya çıkan acı verici duygularınıza dengeli bir farkındalık getirmeyi içermektedir. Nasıl hissettiğinizi yazın: üzgün, utanmış, korkmuş, stresli, vb. Yazdığınız sırada deneyiminizi küçültmeden ya da aşırı derecede dramatik hale getirmeden kabul etmeye ve eleştirel olmamaya çalışın. (Örneğin, "Garson çok yavaş olduğu için sinirlendim. Öfkelendim, aşırı tepki verdim ve ardından kendimi aptal gibi hissettim.")

Ortak İnsanlık Hali

Deneyiminizin hangi açılardan insan olmanın bir parçası olduğunu yazın. Bu insan olmanın kusurlu olduğu ve tüm insanların bu gibi acı verici deneyimleri olduğunu içerebilir. ("Herkes zaman zaman aşırı tepkiler verir – bu çok insani bir şey." "İnsanlar bu gibi durumlarda böyle hissederler.") Ayrıca size acı veren olayın altında yatan nedenleri ve koşulları da düşünmek isteyebilirsiniz. ("Şehrin öteki tarafındaki doktor randevuma yarım saat geç kaldığım ve o gün çok trafik olduğu için öfkem daha da arttı. Koşullar farklı olsaydı, muhtemelen tepkim de farklı olurdu.")

Öz Nezaket

Kendinize tıpkı iyi bir arkadaşınıza yazacağınız gibi, kibar ve anlayışlı sözcükler yazın. Yumuşak, nazik ve güven verici bir üslup kullanarak, kendinize mutluluğunuzu ve iyiliğinizi önemsediğinizi söyleyin. ("Sorun değil. Yüzüne gözüne bulaştırdın, ama bu, dünyanın sonu değildi. Ne kadar sinirlendiğini anlıyorum, kendini kaybettin işte. Belki bu hafta karşılaşacağın restoran çalışanlarına ekstra sabırlı ve cömert olmayı deneyebilirsin.")

DÜŞÜNME

En az bir hafta boyunca öz şefkat günlüğü tuttuktan sonra, kendinize iç konuşmanızda herhangi bir değişiklik fark edip etmediğinizi sorun. Kendinize daha şefkatli bir şekilde yazmak nasıl hissettirdi? Sizce karşılaştığınız zorluklarla baş etmenize yardımcı oldu mu?

Bazı insanlar öz şefkat günlüğü tutmanın uygulamalarını desteklemenin harika bir yolu olduğunu görürken, bu diğerleri için bir angarya gibi görünebilir. Muhtemelen bir hafta daha denemeye değer, ancak günlük tutmak size göre değilse, yazma kısmını atlayabilirsiniz. Önemli olan şey hepimizin öz şefkatin üç adımının tamamını uygulamamızdır. Yani acımıza bilinçli bir farkındalıkla yaklaşmak, kusurlu olma halinin insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olduğunu hatırlamak ve işler zorlaştığında kendimize karşı nazik ve destekleyici olmaktır.



Özeleştiri ve Öz Şefkatin Fizyolojisi

Şefkat-odaklı terapiyi (CFT) geliştiren Paul Gilbert'a göre, kendimizi eleştirdiğimizde, vücudumuzun tehdit-savunma sistemi (zaman zaman sürüngen beynimiz olarak bahsedilir) ile bağlantı kurarız. Tehdit-savunma sistemi, algılanan tehlike karşısında tepki gösterebileceğimiz birçok yol arasında en hızlı ve en kolay tetiklenendir. Bu da işler ters gittiğinde, ilk tepkimizin özeleştiri olduğu anlamına gelir.

Tehdit-savunma sistemi, bir tehdit algıladığımızda, amigdalamızın (beyindeki tehlikeyi kaydeden bölge) aktive olması, kortizol ve adrenalin salgılanması ve savaşmaya, kaçmaya ya da donmaya hazır hale gelmemiz için gelişmiştir. Sistem, fiziksel bedenlerimizi tehditlere karşı koruması açısından faydalıdır, ancak bugünlerde karşı karşıya kaldığımız tehditlerin çoğu, öz-imajımıza veya öz-kavramımıza yönelik zorluklardır.

> *Kendimizi yetersiz hissettiğimizde benlik kavramımız tehdit edilir, biz de probleme saldırırız – yani kendimize!*

Tehdit altında hissetmek zihin ve bedeni strese sokar. Kronik stres ise kaygı ve depresyona yol açar. Bu sebeple, alış-

kanlık haline gelmiş özeleştiri, duygusal ve fiziksel sağlık için zararlıdır. Özeleştiri ile hem saldırgan hem de saldırıya uğrayan kişi oluruz.

Neyse ki bizler sadece sürüngen değil, aynı zamanda memeliyiz de. Memelilerin evrimsel ilerlemesi sonucunda memeli bebek çok toy bir şekilde doğar ve çevresine adapte olması için uzun bir gelişim dönemine ihtiyaç duyar. Korunmasız oldukları bu dönemde bebekleri güvende tutmak amacıyla, zaman içinde memeli bakım sistemi gelişmiştir. Bu sistem anne/babalar ile yavrularını birbirlerine yakın kalmaya teşvik eder.

Bakım sistemi aktive olduğunda, oksitosin (sevgi hormonu) ve endorfinler (doğal, iyi hissettiren opiatlar) salgılanır, bu da stresin azalmasına ve emniyet ile güven duygularının artmasına yardımcı olur. Bakım sistemini aktive etmenin iki güvenilir yolu yatıştırıcı temas ile nazik seslerdir (mırlayan ve yavrularını yalayan bir kedi düşünün).

Öz şefkat de dahil olmak üzere şefkat, memeli bakım sistemi ile ilişkilidir. Bu yüzden kendimizi yetersiz hissettiğimizde kendimize karşı şefkatli olmamız, bir çocuğun sıcak bir kucakta olması gibi, kendimizi güvende ve önemsenmiş hissetmemizi sağlar.

Öz şefkat, tehdit tepkisinin azalarak düzenlenmesine yardımcı olur. Stres tepkisi (savaş-kaç-don) benlik kavramımıza yönelik bir tehdit ile tetiklendiğinde, kendimizi kötü bir üçlü tepki grubu içinde buluruz. Kendimizle savaşırız (özeleştiri), diğerlerinden kaçarız (izolasyon) ya da donarız (ruminasyon). Bu üç tepki, öz şefkatin üç bileşeninin – öz nezaket, ortak insanlık hali ve far-

Güvensiz hissettiğimizde kendimize şefkat göstermemiz, ebeveynimizin bizi rahatlatmasına benzer.

kındalık – tam karşıtıdır. Aşağıdaki tablo, stres tepkisi ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

Stres Tepkisi	İçedönük Stres Tepkisi	Daha fazla
Savaş	Özeleştiri	Öz nezaket
Kaç	İzolasyon	Ortak insanlık hali
Don	Ruminasyon	Farkındalık

Öz şefkati uyguladığımızda, tehdit-savunma sistemini devre dışı bırakır, bakım sistemini aktif hale getiririz. Örneğin bir çalışmada araştırmacılar katılımcılardan şefkat gördüklerini hayal etmelerini ve bu şefkati vücutlarında hissetmelerini istemiştir. Dakikada bir, "Muazzam bir şefkat gördüğünüzü hissetmenize izin verin; merhameti hissetmenize izin verin," gibi şeyler söylemişlerdir. Araştırmanın sonucunda bu talimatların verildiği katılımcıların, kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla imgelem sonrasındaki kortizol düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda imgelem sonrasında katılımcıların kalp atış hızı değişkenliklerinin arttığı gözlenmiştir. İnsanlar kendilerini daha güvende hissettikçe, çevrelerine karşı daha açık ve esnek olurlar, bu da uyaranlar karşısındaki kalp atış hızlarının değişkenliğine yansır. Yani kendilerine şefkat gösterdiklerinde, katılımcıların kalplerinin açıldığı ve daha az savunmacı bir pozisyonda oldukları söylenebilir.

Thomas, kilisesinde gönüllü olarak çalışan iyi ve vicdanlı bir adamdı. Her zaman için başkalarının yardıma koşacağına inanılırdı. Aynı zamanda kendini acımasızca eleştiriyordu da. Kendini neredeyse her şey için eleştirebilirdi – yeterince başarılı değildi, yeterince akıllı

değildi, yeterince yardım etmiyordu. Kendinde çok fazla kusur buluyordu! Thomas ne zaman beğenmediği bir şey yaptığını fark etse, ardından hakaretler geliyordu. "Ezik. Beyinsiz aptal. Beceriksiz." Bu aralıksız özeleştiriler onu yıpratıyordu ve artık kendini bunalımda hissetmeye başlamıştı.

Özeleştirinin tehdit altında hissetmekle ilişkili olduğunu öğrendikten sonra Thomas, korktuğu hangi şeyin onu kendisine karşı böylesine eleştirel yaptığını merak etmeye başladı. Kısa bir süre içerisinde reddedilmekten korktuğunu anladı. Thomas çocukken öğrenme konusunda farklılıkları olduğu için kötü bir şekilde zorbalığa uğramış ve hiçbir zaman uyum sağladığını hissedememişti. İçinden bir taraf, şimdiki yetersizlikleri yüzünden kendisine zorbalık eder ve saldırırsa, mucize eseri olarak bir şekilde kendisini daha iyisini yapmaya motive edeceğini, bu sayede diğerlerinin onu kabul edeceğini düşünüyordu. Bu sırada başkalarından önce davranarak, yargılanma acısından kendisini koruyacaktı. Elbette özeleştiri işe yaramadı, sadece kendini bunalımda hissetmesine yol açtı.

Thomas kendisiyle dostane, anlayışlı bir şekilde konuşmak gibi basit şeylerle bakım sistemini aktive ederek, kendini güvende hissedeceğini öğrenmişti. Ve denemeye karar verdi. Hakaretler başladığında kendini yakalayabilirdi: "Korktuğunu ve kendini korumaya çalıştığını görüyorum." Zamanla buna, "Sorun değil. Mükemmel değilsin, ama elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorsun," gibi şeyler eklemeye başladı. Özeleştiri alışkanlığının hâlâ kuvvetli olmasına karşın, bu alışkanlığın nedenini kabullenmek, buna sürüklen-

memesini sağladı ve ona zamanla kendisine çocukken gösterilmeyen nezaket ve kabul ile yaklaşmayı öğrenme umudu verdi.



INFORMEL ALIŞTIRMA
Yatıştırıcı Temas

Şefkat tepkisini tetiklememize yardımcı olması için fiziksel temasın gücünü kullanmamızda fayda var. Bir elimizi veya iki elimizi de vücudumuza sıcak, şefkatli ve nazik bir şekilde koyarak, güvende ve rahat hissetmemize yardımcı olabiliriz. Farklı fiziksel el kol hareketlerinin, farklı insanlarda farklı duygusal tepkiler oluşturduğunu belirtmek gerekiyor. Burada yapılması gereken şey, gerçekten destekleyici hissettiren fiziksel teması bulabilmek. Böylece kendinizi her nerede stres altında hissederseniz hissedin, kendinizle bu hareket ile ilgilenebilirsiniz.

Güvende ve rahat hissetmem için nasıl bir temasa ihtiyacım var?

Kendinize sizi izleyen biri olmasından endişelenmeyeceğiniz, özel bir alan bulun. Aşağıda insanların temas ile kendilerini rahatlattıkları farklı yolların bir listesi bulunmaktadır. Bu listedeki yöntemleri deneyin ve kendi yatıştırıcı temasınızı bulmaktan çekinmeyin. Bu keşfi gözleriniz kapalıyken yapmak isteyebilirsiniz, bu sayede sizin için doğru olan şeye odaklanabilirsiniz.

- ✧ Bir eliniz kalbinizin üzerinde
- ✧ İki eliniz kalbinizin üzerinde
- ✧ Yumuşak ve nazik bir şekilde göğsünüzü okşamak
- ✧ Bir elinizi kapalı haldeki diğer elinizin üzerine koyarak kalbinizin üzerinde
- ✧ Bir eliniz kalbinizin, diğer eliniz karnınızın üzerinde

- ✧ İki eliniz karnınızın üzerinde
- ✧ Bir eliniz yanağınızın üzerinde
- ✧ Ellerinizle yüzünüzü tutmak
- ✧ Yumuşak ve nazik bir şekilde kollarınızı okşamak
- ✧ Kollarınızı kavuşturarak kendinizi yumuşak ve nazik bir şekilde kucaklamak
- ✧ Bir elin diğerini nazikçe tutması
- ✧ Avuçlarınızı kucağınızda bitiştirerek açmak
- ✧ Sizi gerçekten rahatlatan bir temas bulana kadar araştırmaya devam edin. Unutmayın, herkes farklıdır.

DÜŞÜNME

Bu uygulama sizin için nasıldı? Gerçekten rahatlatıcı ve destekleyici hissettiren bir hareket bulabildiniz mi?

Eğer sizin için uygun fiziksel teması bulduysanız, günlük yaşamınızda kendinizi stresli hissettiğiniz ya da duygusal bir acı deneyimlediğiniz herhangi bir anda bu hareketi uygulamaya çalışın. Bedeninizin bakım aldığını ve güvende olduğunu hissetmesine yardımcı olarak, zihninizin ve kalbinizin de bedeninizi takip etmesini kolaylaştıracaksınız.

Fakat kendimize yatıştırıcı temas ile dokunmamız bazen tuhaf ve rahatsız hissettirebilir. Hatta çoğu kez, 8. Bölüm'de daha detaylı olarak ele alacağımız "yangın patlaması" ortaya çıkar. Yangın patlaması, örneğin bize nazik bir şekilde davranılmayan zamanları hatırlamamız gibi, kendimize nazik bir şekilde yaklaştığımız zamanlarda ortaya çıkan eski acılar anlamına gelir. Yatıştırıcı temasın kimi zamanlar rahatlatıcı hissettirmemesinin nedeni budur. Eğer siz de böyle bir durum deneyimlerseniz, bir kediyi ya da köpeği sevmek ya da bir yastığa sarılmak gibi, sıcak ve yumuşak bir dış nesneye dokunmayı deneyebilirsiniz. Ya da belki de göğ-

sünüze hafifçe vurmak ya da yumruğunuz ile dokunmak gibi daha sert bir hareket daha iyi gelebilir. Önemli olan ilgi ve nezaketinizi, kendi ihtiyaçlarınızı karşılayacak şekilde ifade etmenizdir.



INFORMEL ALIŞTIRMA
Öz Şefkat Molası

Bu alıştırma, kendimize öz şefkatin üç temel bileşenini – farkındalık, ortak insanlık hali ve nezaket – uygulamayı hatırlatmamızın bir yoludur. Aynı zamanda güvende olduğumuzu ve bakım aldığımızı hissetmemize yardımcı olacak yatıştırıcı temasın gücünü pekiştirir. Sizin için etkili olan dili bulmanız önemlidir – kendi içinizde kelimelerin mantıklı olup olmadığı konusunda tartışmak istemezsiniz. Örneğin, bazı insanlar acı çekmek kelimesi yerine mücadele etmek, ya da nezaket kelimesi yerine destek ya da korumak kelimesini tercih ederler. Birkaç farklı varyasyon deneyin ve sizin için uygun olan ile uygulama yapın.

Bu talimatları okuduktan sonra gözleriniz kapalı bir şekilde uygulamak isteyebilirsiniz, böylece kendi içinize daha derin bir şekilde yönelebilirsiniz.

- Sağlık sorunu, ilişki sorunu, iş sorunu ya da farklı bir zorluk gibi, yaşamınızda size stres veren bir durumu düşünün.
  Seçeceğiniz problemin güçlüğü hafif-orta dereceli bir aralıkta olmalı. Öz şefkat kaynağını yavaş yavaş oluşturmak istediğimizden, büyük bir problem seçmemelisiniz.
- Durumu zihninizde net bir şekilde canlandırın. Ortam nasıl? Kim kime neler söylüyor? Neler oluyor? Neler *olabilir?*
  Bu zorluğu aklınıza getirdiğinizde vücudunuzdaki rahatsızlığı hissedebiliyor musunuz? Hissedemiyorsanız, nispeten daha zor bir sorun seçin.

- Şimdi kendinize, "Bu, acı çektiğim bir an," demeyi deneyin.
  - Bu farkındalıktır. Farklı bir ifade size daha iyi gelebilir. Bazı seçenekler şunlardır:
    - *Bu, canımı acıtıyor.*
    - *Of.*
    - *Bu, stresli bir durum.*

- Şimdi kendinize, "Acı çekmek, yaşamın bir parçasıdır," demeyi deneyin.
  - Bu ortak insanlık halidir. Diğer seçenekler şunlar:
    - *Yalnız değilim.*
    - *Tıpkı benim gibi herkes bunu deneyimler.*
    - *İnsanlar bu şekilde mücadele ettiğinde böyle hisseder.*

- Şimdi kendinize daha önceki alıştırmada keşfettiğiniz yatıştırıcı temas hareketini sunun.
- Ve kendinize, "Dilerim kendime karşı nazik olurum," ya da "Dilerim ihtiyacım olanı kendime veririm," demeyi deneyin.

  Bu zor durumda duymak isteyebileceğiniz belirli nezaket ve destek sözcükleri olabilir. Bazı seçenekler şunlardır:
  - *Dilerim kendimi olduğum gibi kabul ederim.*
  - *Dilerim kendimi olduğum gibi kabul etmeye başlarım.*
  - *Dilerim kendimi affederim.*
  - *Dilerim güçlü olurum.*
  - *Dilerim sabırlı olurum.*

- Doğru kelimeleri bulma konusunda zorluk yaşıyorsanız, yakın bir arkadaşınızın ya da sevdiğiniz birinin sizinle aynı sorunu yaşadığını hayal edin. Bu kişiye ne söylerdiniz? Arkadaşınıza samimi bir şekilde hangi mesajı vermek isterdiniz?

  Şimdi aynı mesajı kendinize vermeyi deneyin.

DÜŞÜNME

Bu alıştırma deneyiminin sizin için nasıl olduğunu düşünmek için bir dakikanızı ayırın. İlk aşamadaki "Bu acı çektiğim bir an?" ifadesi ile farkındalığı harekete geçirdikten sonra herhangi bir şey fark ettiniz mi? Herhangi bir değişim var mı?

Peki ya ortak insanlık halini hatırlatan ikinci ifade ya da öz nezaketi davet eden üçüncü ifadede ne oldu? Bir arkadaşınıza söyleyebileceğiniz, şefkatli sözcükleri bulabildiniz mi ve bulabildiyseniz, aynı sözcükleri kendinize söylemek nasıldı? Kolay mıydı? Daha mı zordu?

Bazen kendiniz için uygun ve doğru hissettiren dili bulmak biraz zaman alır. Yavaş yavaş öğrenmenize izin verin – zamanla doğru sözcükleri bulacaksınız.

Bu informel alıştırmanın küçük bir meditasyon türü olarak yavaş yavaş yapılabileceğini ya da günlük yaşamda zorluklarla karşılaştığınızda kelimeleri üç bölümden oluşan bir mantra olarak kullanabileceğinizi unutmayın.



İNFORMEL UYGULAMA
Şefkatli Hareket

Ne zaman bir esneme molasına ihtiyaç duyarsanız, bu uygulamayı kullanabilirsiniz. Uygulama sırasında gözleriniz açık ya da kapalı olabilir. Ana fikir tam tamına belirtilen şekillerle sınırlı kalmadan, içten dışa doğru şefkatli bir şekilde hareket etmektir.

Çapa Atma

- Ayağa kalkın ve ayaklarınızın tabanının yerde olduğunu hissedin. Öne ve arkaya doğru ve biraz da sağa sola doğru sallanın. Dizlerinizle ufak daireler çizin, ayağınızın tabanın-

daki duyum değişimlerini hissedin. Farkındalığınızın çapasını ayağınıza atın.

Açma

- Şimdi farkındalık alanınızı açın ve diğer duyumlar için tüm bedeninizi tarayın, gerilim alanlarının yanı sıra rahat alanları da fark edin.

Şefkatle Yanıt Verme

- Şimdi bir anlığına *rahatsızlık* veren yerlere odaklanın.
  - Kendinize şefkat vererek, bedeninizi size gerçekten iyi hissettirecek şekilde yavaş yavaş hareket ettirmeye başlayın. Örneğin, nazik bir şekilde omuzlarınızı, başınızı, belinizi çevirmenize, öne doğru eğilmenize... şu anda size ne iyi geliyorsa bunu yapmanıza izin verin.
  - Bedeninizin sizi yönlendirmesine izin vererek, bedeninize ihtiyacı olan hareketi verin.
  - Zaman zaman bedenimiz bizi hayal kırıklığına uğratır ya da bedenimizin görünümünden, bize hissettirdiğinden da hareket şeklinden hoşnut olmayız. Sizin için de böyleyse, bir süreliğine yalnızca kendinizle ve hassas kalbinizle birlikte kalın. Bedeniniz elinden geleni yapıyor. Şu anda neye ihtiyacınız var?

Durgunluğa Geçiş

- Son olarak durgunluğa ve sessizliğe geçin. Tekrar ayağa kalkın ve tüm değişimlere dikkat ederek tüm bedeninizi hissedin.
  - Kendinize şu anda olduğunuz gibi olmanıza izin verin.

DÜŞÜNME

Bu alıştırma deneyiminin sizin için nasıl olduğunu düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Rahatsızlığın karşısında bir bakım yanıtı olarak esnemek farklı geldi mi? Vücudunuza ihtiyacı olan şeyi veren bir hareket bulabildiniz mi?

Bu uygulama gün içinde defalarca uygulanabilir. Vücudunuzdaki gerilimi nerede tuttuğunuzu ve sevecen bir şekilde yanıt verdiğinizi fark etme niyetiniz, gerildikten sonra vücudunuzun daha iyi hissetmesi veya hissetmemesinden daha önemlidir. Sıklıkla vücudumuzun örtük stres sinyallerini görmezden geliriz. Kendimizi kontrol etme ve ihtiyacımız olanı kendimize bilinçli olarak verme alışkanlığı geliştirmemiz, kendimizle daha sağlıklı ve destekleyici bir ilişki kurma yolunda bize çok yardımcı olacaktır.



Öz Şefkatin Yin'i ve Yang'i

İlk bakışta şefkat, yalnızca avutma ve yatıştırma ile ilişkili, yumuşak bir özellik olarak görünebilir. Aynı zamanda diğerlerine şefkat gösterme, özellikle de çocuklar için bakım vermenin bir parçası olduğundan, içgüdüsel olarak bunu daha geleneksel dişil rol normlarıyla ilişkilendirebiliriz. Bu, öz şefkatin aslında hepimiz için uygun olmadığı anlamına mı gelir? Kendinize şu soruyu sorun: Yanmakta olan bir binada, içeride tutsak kalmış bir kişiyi kurtarmak için binaya girmek ya da bir ailenin geçimini sağlamak için uzun saatler çalışmak gibi, yumuşak olarak nitelendirilemeyecek, erkeğe özgü ve eylem odaklı cinsiyet rol normlarıyla ilişkili davranışlar daha mı az şefkatlidir? Şefkatin ve öz şefkatin dışavurumuna alan açabilmemiz için, bu konudaki kültürel anlayışımızı genişletmemiz gerektiği açıktır.

Öz şefkati kapsayan nitelikleri incelediğimizde, tıpkı tüm insanların hem kadınsı hem erkeksi nitelikleri olduğu gibi, hem kadına hem erkeğe özgü özellikleri görürüz. Geleneksel Çin felsefesinde bu ikilik *yin* ve *yang* kavramı ile tasvir edilir. Yin ve yang, kadın-erkek, aydınlık-karanlık ve etken-edilgen gibi, birbirine zıt görünen tüm niteliklerin birbirini

tamamlayıcı ve birbirine bağlı olduğu varsayımına dayanır. Bu kendini kadın ya da erkek olarak tanımlayan kişilerin, dengede olabilmek adına zıt niteliklerine de ihtiyaçları olduğu anlamına gelir. Yin-yang sembolünün iki tarafı da belirgin bir şekilde karşıt renkteki bir noktayı bünyesinde bulundurur.



- Öz şefkatin *yini*, kendimizi şefkatli bir şekilde "desteklememiz" niteliklerini barındırır – kendimizi *rahatlatma, yatıştırma, onaylama.*
- Öz şefkatin *yangi*, "dünyada hareket etmektir" – *koruma, ihtiyaçları karşılama* ve kendimizi *motive etme.*

Monique öz şefkatten şüphe duyuyordu. Sıkıntılı bir mahallede büyümüştü ve muhtemelen küçük yaştan itibaren cesaretini ve şehir yaşamına uyum becerilerini nasıl arttırdığını onu dinleyen herhangi birine büyük bir gururla anlatırdı. Ne zaman bir zorlukla karşılaşsa, hiç tereddüt etmeden devam ederdi. Diğer bir yandan yakın zamanda multipl skleroz tanısı almıştı ve problem çözme konusundaki her zamanki yaklaşımı bu konuda işe yaramıyordu. Monique kendini her zayıf hissettiğinde, hastalığından ve dinlenmesi gerektiği söylenen sürenin gidişatından her korktuğunda, Monique'in ailesi, arkadaşları, hatta doktorları bile ondan fırça yiyordu. Çılgına dönmüş davranışları Monique'i duygularıyla yüzleşmekten alıkoyuyordu, fakat bu davranış tarzı MS karşısında zayıf bir savunmaydı. Ve kendine karşı nazik ve kibar olmaya dayanan öz şefkat fik-

ri, kendisini sert ve acılara karşı dayanıklı olarak gören Monique için nefret edilesi bir şeydi.

Xavier'in problemi ise bunun tam tersiydi. Çocukluğunun çok kolay geçmemiş olmasına ve üvey babasının annesine sürekli olarak bağırmış olmasına rağmen Xavier, evdeki fırtına dininceye kadar dikkat çekmeyecek bir şekilde kitaplarına sığınmayı öğrenmişti. Xavier karşı karşıya gelmenin durumu yalnızca daha da kötüleştireceğini erken yaşta fark etmişti. Şimdi 20'li yaşlarının başındaydı, üniversite yıllarını geride bırakmıştı ve annesinin bodrum katından taşınmasına yetecek kadar para kazanmakla işe başlayarak hayatını kurması gerekiyordu. Ancak Xavier bunu yapabileceğinden emin değildi. Evden çıkabilmek adına hastanede hademe olarak bir iş bulmuş, ancak kendini son derece hoşnutsuz hissetmeye devam etmişti. Xavier ona inanacak ve yapabileceklerini başarması için onu cesaretlendirecek birine ihtiyaç duyuyordu.

Öz Şefkatli Farkındalık, herkesin kendine uygun olanı keşfedebileceği çok çeşitli uygulama ve alıştırmaları bünyesinde barındırır. Bazı uygulamalar yin kategorisine daha uygunken, bazıları yang kategorisine daha uygundur, ancak uygulamaların çoğu her iki kategorinin de özelliklerini barındırır. Aşağıdaki tabloda öz şefkatin yin veya yang özelliklerine karşılık gelen uygulama örnekleri verilmiştir. Elbette bu özellikler birbirleriyle etkileşime girerler ve birbirlerine bağımlıdırlar. Örneğin, ihtiyaçlarımızı onayladığımızda, bunları yaşamımızda yerine getirme motivasyonunu buluruz.

Öz Şefkatin Yin ve Yang'ini Geliştirmek

	Nitelikler	*Uygulamalar*
Yin	Rahatlatma	Öz Şefkat Molası (4. Bl.) Günlük Yaşamda Öz Şefkat (8. Bl.) Kendimiz İçin Sevgi Dolu Nezaket Meditasyonu (10. Bl.)
	Yatıştırma	Yatıştırıcı Temas (4. Bl.) Şefkatli Nefes Meditasyonu (6. Bl.) Yumuşat-Yatıştır-İzin Ver (16. Bl.)
	Onaylama	Şefkatli Bir Karmaşa Olmak (13. Bl.) Duyguları Etiketlemek (16. Bl.) Kendini Takdir Etmek (23. Bl.)

	Nitelikler	*Uygulamalar*
Yang	Koruma	Ayak Tabanlarını Hissetmek (8. Bl.) Ilımlı Şefkat (19. Bl.) Şiddetli Şefkat (20. Bl.)
	İhtiyacını Karşılama	Temel Değerlerimizi Keşfetmek (14. Bl.) Duygusal İhtiyaçlarımızı Gidermek (18. Bl.) Karşılanmamış İhtiyaçlarımızı Karşılamak (20. Bl.)
	Motive Etme	Şefkatli Sesinizi Bulmak (11. Bl.) Kendime Şefkatli Mektup (11. Bl.) Bir Yeminle Yaşamak (14. Bl.)

Tüm bu uygulamaların ortak yanı, arkadaşça ve ilgili bir tutuma sahip olmaktır. Öz şefkatli bakım bazen teselli biçimini alır ve zor duygulara yumuşak bir şekilde yaslanmayı (rahatlatma), bazen ise sert bir şekilde "hayır!" demeyi ve tehlikeden uzaklaşmayı (koruma) içerir. Kimi zaman bedenlerimize sıcak ve hassas bir şekilde her şeyin yolunda olduğunu söylememizi (yatıştırma) ve kimi zaman ihtiyacımız olan şeyi bulup, bunu kendimize sağlamamız (ihtiyacını karşılama) anlamına gelir. Öz şefkat bazen durumu olduğu gibi kabul etmeyi (onaylama), bazen de araya girmeyi ve bu konuda bir şeyler yapmayı (motive etme) gerektirir.

Monique'in güvenliği ve iyiliğine yönelik karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmek için yang'in güç, eylem ve kararlılık nitelikleri oldukça becerikliydi. Kendini nasıl koruyacağını ve ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağını biliyordu. Ancak daha anlayışlı tarafı olan yin, yang'e kıyasla daha az gelişmişti, çünkü muhtemelen çocukluğunda "olanlara" karşı anlayışlı ve onaylayıcı olması onun için güvenli değildi. MS tanısı alması ile birlikte, bununla başa çıkabilmesine yardımcı olacak yeni beceriler öğrenmesi gerekiyordu. Monique'in bir arkadaşı ona Öz Şefkat Molası'ndan (4. Bölüm) bahsetti. Öz Şefkat Molası, öz şefkatin farklı elementlerinin birleşiminden oluşur. Özellikle durumunu onaylama ("MS tanısı almak çok korkutucu"), yalnız olmadığının farkına varma ("önemli bir hastalığı olan neredeyse herkes kendini savunmasız ve yalnız hisseder") ve kendine rahatlatma sözcükleri söylemek: "Her şey yoluna girecek. Şu an endişelenmek yerine, zamanı geldiğinde düşünürüm," gibi unsurlardan oluşur. Öz Şefkat Molası, Monique'e öz şefkatin kapılarını açmıştı. Ancak genç ve

savunmasız olduğu dönemlerdeki erken ilişkilerinde yaşadığı onca acı dolayısıyla bu yol onun için kolay olmamıştı. Fakat Monique'in cesareti onun için bir armağan niteliğindeydi ve MS'te de bir hayır vardı – durumunu kabul etmek zorunda kaldığı için, daha önce mümkün olduğunu bilmediği bir içsel kabulün huzurunu tatmaya başladı.

Diğer yandan çok fazla becerisi olmayan Xavier'in hassas bir yüreği vardı. Dürtüleri, her daim son sözü söyleyen öfkeli üvey babası tarafından bastırılmıştı ve gölgede kalarak çatışmadan kaçınma konusunda ustalaşmıştı. Ancak şimdi güce ve cesarete, dünyaya adım atmaya ihtiyacı vardı. Epey rastlantı sonucu Xavier, hastanesinde sağlık çalışanlarına yönelik kısa bir öz şefkat broşürüne denk gelmişti. Xavier, ona evde görünmez kalarak güvende olacağını söyleyen sesin, bu kursta ondan kendini göstermesini istediğini fark etmişti. Xavier için en iyi öz şefkat uygulaması, kendisini nezaket ile motive etmek amacıyla benzer bir durumda olan yakın bir arkadaşına yazacağı gibi, kendisine şefkatli mektup (11. Bölüm) yazmasıydı. Her hafta karşılaştığı zorluğa odaklanarak kendine mektup yazdı. Yavaş yavaş Xavier'in içinden yeni bir ses çıkmaya başladı – içsel koçu yan çizgilerden onu teşvik ediyordu. Xavier zamanla anlamlı bir yaşam için ihtiyaç duyduklarını – temel değerlerini – talep etmeye başladı ve bunları hayatına sokacak adımlar atmaya başladı.



ALIŞTIRMA

Şu anda Öz Şefkatin Hangi Yönlerine İhtiyacım Var?

Öz şefkat, muhtemelen ilk başta düşündüğünüzden daha farklı yönlere sahip. Öz şefkatin bazı yin ve yang özellikleri aşağıda listelenmiştir. Bunları inceleyin ve şu anda en çok ihtiyacınız olan

özellikleri düşünün. Bu sayede bu kitapta ilerledikçe öz şefkatin size nasıl yardımcı olabileceğini anlayacaksınız.

Yin

- *Rahatlatma.* Bir zorlukla mücadele eden yakın bir arkadaşımızı avutmamız, rahatlatmadır. Rahatlatma, acı çeken bir insana kendini daha iyi hissetmesi amacıyla özellikle duygusal ihtiyaçları için destek olarak yardım etmek anlamına gelir. Sence bu, üzgün olduğunda kendini avutmayı öğrenmene yardımcı olabilir mi?

- *Yatıştırma.* Yatıştırma da bir kişinin kendini daha iyi hissetmesi için yardımcı olmanın bir yoludur ve özellikle bir insana kendini fiziksel açıdan daha sakin hissetmesine yardımcı olmak anlamına gelir. Bu daha fazla ihtiyaç duyduğun bir şey mi? Bedeninde kendini daha huzurlu ve gevşemiş hissetmek ister misin?

- *Onaylama.* Bir insanın kendini daha iyi hissetmesi için yardım etmenin bir yolu da kişinin neler yaşadığını net bir şekilde anlamak ve bunu nazik ve hassas bir şekilde ifade etmektir. Kendini yalnız ya da yanlış anlaşılmış hissediyor ve bu tür bir onaylamaya ihtiyaç duyuyor musun? Sence bu kendi duygularını onaylamayı öğrenmene yardımcı olabilir mi?

Yang

- *Koruma.* Öz şefkate giden ilk adım, kötülük karşısında kendini güvende hissetmektir. Korumak, bizi inciten insanlara ya da kendimize zarar verdiğimiz zamanlarda, genellikle farkında olmadan hayır diyebilmektir. Zarar gördüğünüz herhangi bir konu var mı ve bunu durduracak iç gücünüzü bulmak ister misiniz?

- *İhtiyacını karşılama.* İhtiyacını karşılama, kendimize gerçekten ihtiyacımız olanı vermemiz anlamına gelir. İlk olarak neye ihtiyaç duyduğumuzu *bilmemiz,* ardından ihtiyaçlarımızın karşılanmasını *hak ettiğimiz* kanısında olmamız ve bunun devamında yola koyulmamız ve ihtiyaçlarımızı karşılamaya çalışmamız gerekir. Hiç kimse bunu bizim için bizden daha iyi yapamaz. Kendi ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılamayı öğrenmek ister misin?

- *Motive Etme.* Birçoğumuzun ömrümüz boyunca gerçekleştirmek istediğimiz hayalleri ve amaçları vardır. Aynı zamanda daha küçük ve kısa vadeli hedeflerimiz de bulunmaktadır. Öz şefkat, iyi bir koç gibi ağır eleştiriler olmaksızın nezaket, destek ve anlayış ile bizi motive eder. Kendini korku yerine sevgi ile motive etmeyi öğrenmek sence faydalı olur mu?

DÜŞÜNME

Umuyoruz ki siz bu kitapta ilerledikçe, "Şu anda neye ihtiyacım var?" sorusu sürekli olarak zihninizde belirecek. Yalnızca bu soruyu sorarak, yanıtını bulamasanız ya da o anda ihtiyaçlarınızı karşılayacak kabiliyetiniz olmasa bile, kendinize öz şefkatli bir an sunarsınız.



Farkındalık

Farkındalık, öz şefkatin temelini oluşturur. Nezaket ile yanıt vermeden önce, acımızın olay örgüsünün dışına çıkmalı ve acımıza bilinçli bir farkındalıkla yönelmeliyiz. Farkındalık, "şu andaki deneyimin kabullenme ile fark edilmesi" olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte hiçbir tanım farkındalığın doğasını tam olarak yansıtmamaktadır, çünkü farkındalık, ön-kavramsal farkındalığı içerir. Bir diğer ifadeyle, bilinçli olarak farkında olduğumuz zamanlarda dünyayı sadece düşünce merceğinden değil, doğrudan deneyimleriz.

Acımıza farkındalıkla yaklaşmadıkça, şefkatle yanıt veremeyiz.

Düşünceler gerçekliğin kendisi değil, gerçekliği simgeleyen semboller ve temsillerdir. *Elma* kelimesinin kokusunu ve tadını alamaz ya da bu kelimeyi yiyemezsiniz. Düşünce seviyesinin altına indiğimizde ve deneyimle doğrudan temas kurduğumuzda, gerçekliğin sürekli değişen doğası ile iletişim kurabiliriz. Gerçekliğin nasıl olması "gerektiği" konusundaki fikirlerimizi bir kenara bırakarak, kendimizi olanlara açabili-

riz. Yani acı çektiğimiz zamanlarda olup bitenin hikayesini bir kenara bırakıp, cesaretimiz ve varlığımızla bulunarak sadece acıyla ve kendimizle "olabiliriz".

> *Terrell elini kaldırdı ve evde farkındalık uygulaması yaptığında neler olduğu hakkında konuşmaya başladı. "Yakınlarda hasta kedimin uyutulması gerekiyordu ve çok üzgündüm. Bu kediyi partnerim Lamar ile birlikte 12 sene önce almıştık – kedi tıpkı çok sevdiğimiz bir çocuğumuz gibiydi. Veterinerin muayenehanesinden döndükten sonra kendimi çok bunalmış hissediyordum, ama kederi kabul etme talimatlarını hatırladım ve vücudumda olanların farkına varmaya çalıştım. Kendime, "Şu anda bu çok zor," dedim. Karnımda sanki tekmelenmişim gibi derin bir acı hissettim. Hissettiğim keder çok bunaltıcıydı. Fakat duyumlarla kalmaya çalıştım. Aslına bakılırsa bu kederi hâlâ hissedebiliyorum, ancak acının içinde kaybolmuyorum. Acım tahammül edebileceğim bir düzeyde."*

Farkındalık birçok açıdan basit bir beceridir, çünkü yalnızca beş duyuyu kullanarak o anda neler olduğunun farkına varmayı gerektirir. Örneğin, her bir duyunuzun kapısından geçenlere odaklanmak için bir dakikanızı ayırın.

- *Duyma* – Gözlerinizi kapatın ve çevredeki sesleri dinlemek için bir dakikanızı ayırın. Seslerin size gelmesine izin verin. Art arda duyduğunuz sesleri içsel bir baş sallama onayı ile fark edin. Duyduklarınızı isimlendirmenize gerek yok.
- *Görme* – Gözlerinizi açın ve gözlerinizin yumuşak, geniş açılı bir açıdan bakmasına izin verin. Yine her ne görüyorsanız, art arda fark ettiğiniz görsel izlenimlere dikkat edin.

- ✧ *Dokunma* – Gözlerinizi tekrar kapatın ve vücudunuzun sandalyeyle ya da ayaklarınızın yer ile temas ettiği hissi fark edin.
- ✧ *Koklama* – Elinizi burnunuza doğru götürün ve teninizden gelen kokuları fark edin.
- ✧ *Tat alma* – Şu anda ağzınızda yediğiniz ya da içtiğiniz son şeyin tadının olup olmadığının farkına varın.

Bir iki dakikalığınabilinçli olarak farkında olmak kolay olmakla beraber, bu ruh halini *sürdürmek* zordur, çünkü bunu yapmak, beynin diğer doğal eğilimlerine karşı gelir. Sinirbilimciler zihin çalışmadığında aktif olan ve zihin bir görevle meşgul olduğunda aktif olmayan, *varsayılan mod* ağı adında birbirine bağlı bir beyin bölgesi ağı belirlediler. Varsayılan mod ağı, orta hat beynin sağ alt tarafında, önden arkaya doğru bulunan yapıları içerir. Bu kısımlar belirgin bir şey dikkatimizi çekmediğinde oldukça aktif hale gelir, böylece zihin pek çok şeyi düşünmeye başlar.

Varsayılan mod ağı üç temel şey yapar: (1) benlik duygusu yaratır, (2) bu benliği geçmiş ya da gelecekte tasavvur eder ve (3) problem arar. Örneğin, daha önce hiç yemek yemek için oturduğunuz ve göz açıp kapayıncaya kadar tüm tabağı bitirdiğiniz oldu mu? Zihniniz neredeydi? Yediğiniz sırada, zihniniz başka bir yerdeydi – varsayılan mod ağında kaybolmuştu.

Genel anlamda mutluluk için değil, hayatta kalmak için programlandık.

Beyin "boş" zamanlarını, çözülmesi gereken olası problemlere odaklanmak için kullanır. Bu evrimsel açıdan faydalıdır, bu sayede hayatta kalmamıza yönelik tehditleri tahmin edebiliriz. Ancak, bu bir açıdan, yaşamak için nahoş bir yoldur.

Varsayılan modda olduğumuzda çoğu kez mücadele ederiz, ancak mücadele ettiğimizi *bilecek* farkındalığa sahip değilizdir. Bilinçli olarak farkında olduğumuz zaman içsel hikayemizin farkına varır ve hikayemizin içinde o kadar kaybolmayız. Bir sinema salonunda film izlerken, filmin kahramanı uçurumdan itilmek üzereyken kendimizi drama kaptırıp, koltuğun dayanaklarını sıkı sıkıya kavramamız sık kullanılan bir benzetmedir. Aniden yanınızdaki insan hapşırır ve uyanırsınız, "Ah, doğru ya, film izliyordum!"

Farkındalık bize zihinsel bir açık alan sağlar ve zihinsel alan ile birlikte bir duruma nasıl *tepki verebileceğimizi* seçebiliriz. Farkındalık öz şefkat eğitimi için özellikle önemlidir, çünkü acı çektiğimiz zamanlarda farkındalık, şefkatin kapısını aralar. Örneğin, kendimize "Şu anda neye ihtiyacım var?" diye sorabilir ve tıpkı yakın bir arkadaşımıza yapabileceğimiz gibi, kendimizi rahatlatıp destekleyebiliriz.

Araştırmalar düzenli olarak farkındalık uygulamaları yapmanın faydalarından birinin, hem meditasyon sırasında hem de normal etkinliklerimiz sırasında varsayılan modu etkisiz hale getirmek olduğunu gösteriyor. Bu da öz şefkat alıştırmaları yapma kararı gibi, farkındalık uygulamaları yaptıkça kendimiz için daha iyi seçimler yapabilmek adına daha fazla olanağa sahip olacağımız anlamına geliyor.



MEDİTASYON
Şefkatli Nefes

Aşağıdaki meditasyon, zihni daha odaklanmış ve sakin olması için eğitmektedir. Farkındalık meditasyonunun – nefes meditasyonu – sürece, şefkatin eklendiği yaygın bir formudur.

Bu kitaptaki meditasyon yönergelerinin çoğu gözünüzü kapa-

manızı içerir, fakat elbette ki bu yönergeleri gözleriniz kapalı bir şekilde okumak biraz zor olacaktır. Bu sebepten dolayı meditasyon yapmadan önce yönergeleri birkaç kez okumak isteyebilirsiniz ya da okumak için gözlerinizi açıp birkaç dakikalık uygulama için gözlerinizi kapatabilir, ardından okumak için gözlerinizi tekrar açabilirsiniz. Hangi yöntemi kullanırsanız kullanın, mükemmel olması gerekmediğini hatırlayarak (özellikle de amaçlanan şey öz şefkat olduğunda!), meditasyon uygulamanızı olabildiğince kaygısız bir şekilde yapmaya çalışın.

- Bedeninizin rahat edeceği ve meditasyon boyunca destek alabileceği bir pozisyon alın. Ardından nazikçe gözlerinizi kapatın, ister kısmen, ister tamamen. Birkaç kez olabildiğince yavaş nefes alın, bedeninizdeki gereksiz gerginlikleri bırakın.
- Dilerseniz bir elinizi ya da iki elinizi birden kalbinizin üzerine ya da size yatıştırıcı gelen herhangi bir yere koyabilirsiniz. Bu dokunuş, egzersiz boyunca sadece farkındalık değil, şefkatli bir farkındalığa ulaşmaya niyet ettiğimizi bize hatırlatacaktır. Elinizi her neredeyse orada bırakabilir ya da istediğiniz zaman tekrar başka bir yere koyabilirsiniz.
- Bedeninizde nefesinizi fark etmeye başlayın, bedeninizin nefes alıp nefes verişini hissedin.
- Soluk aldığınızda bedeninizin nasıl beslendiğini ve soluk verdiğinizde bedeninizin nasıl rahatladığını fark edin.
- Bedeninizin sizin için nefes almasına izin verin. Sizin yapmanız gereken hiçbir şey yok.
- Şimdi nefesinizin ritmini fark etmeye başlayın, bedeninizden içeriye giriyor ve bedeninizden dışarıya çıkıyor. Nefesinizin doğal ritmini hissetmek için kendinize biraz zaman tanıyın.

- Tüm bedeninizin nefes ile birlikte, tıpkı denizin hareketleri gibi, hafif bir biçimde hareket ettiğini hissedin.
- Zihniniz doğal olarak meraklı küçük bir çocuk ya da bir köpek yavrusu gibi oradan oraya gezinmeye başlayacaktır. Bu olduğunda, nazikçe yeniden nefesinize geri dönün.
- Tüm bedeninizin nefesiniz tarafından hafif bir biçimde sallanmasına ve okşanmasına izin verin.
- Dilerseniz, kendinizi nefesinize teslim edebilirsiniz, yalnızca nefesiniz kalsın. Yalnızca nefes alın. Siz, nefesiniz olun.
- Ve şimdi, nefesinizin üzerindeki dikkatinizi nazik bir biçimde serbest bırakın. Kendi deneyiminizle sessizce kalın ve her ne hissediyorsanız hissetmek ve her nasılsanız öyle olmak için kendinize izin verin.
- Yavaş ve nazik bir biçimde gözlerinizi açın.

DÜŞÜNME

Az önce deneyimlediklerinizi üzerine derinlemesine düşünebilmeniz adına bir dakikanızı ayırın. "Neleri fark ettim?" "Neler hissettim?" "Şu anda kendimi nasıl hissediyorum?"

Nefes meditasyonuna aşinaysanız, uygulamaya şefkat ve minnettarlık eklenmesi, kendi nefesiniz tarafından sakinleşmenize izin vermeniz nasıldı?

Nefesinizden *keyif aldığınızda* dikkatinizin arttığını fark ettiniz mi?

Nefesiniz *olmak* ile nefesinize odaklanmaya çalışmak arasında bir fark var mıydı?

Meditasyon sırasında zihninizin sıklıkla oradan oraya gezinmeye başladığını fark etmiş olabilirsiniz. Tüm zihinler böyledir, bu sırada varsayılan mod ağı aktiftir. Lütfen pek çok kez oradan oraya gezinen birine özgü bir zihniniz olduğu için kendinizi yargı-

lamayın. Eğer kendinizi *yargılarsanız,* bu insani eğilime de biraz şefkat gösterin.

İnsanlar nefes meditasyonunu yaptıklarında, örneğin nefesin burun deliklerinden girip çıkması gibi, nefes hissinin belirli bir noktasına odaklanabilir. Sizin için de böyle olduğunu fark ettiyseniz, nefes aldığı sırada bedeninizin hareketlerine daha fazla odaklanıp odaklanamayacağınıza bakın. Bir başka deyişle, nefesin kendisine odaklanmaktansa nefes almanın oluşturduğu sallanma hareketine odaklanın.

Bu, Öz Şefkatli Farkındalık kursunun üç temel meditasyonundan biridir, bu sebeple kavrayana kadar art arda birkaç gün, yaklaşık 20 dakika boyunca denemeniz faydalı olabilir. Sizi yatıştırmaya ve rahatlatmaya yardımı olursa, düzenli meditasyon uygulamasının bir parçası olabilir. Günde yaklaşık 30 dakika boyunca formel (meditasyon) ve formel olmayan (günlük yaşam) uygulamasının kombinasyonunu yapmanızı önerdiğimizi unutmayın.



İNFORMEL UYGULAMA
Şimdi-ve-Burada Taşı

Size ilgi çekici gelen küçük bir taş bulun. Ardından aşağıdaki egzersizi deneyin:

- Taşınızı dikkatli bir şekilde incelemekle işe başlayın. Renklerin, köşelerin ve ışığın taşınızın yüzeyindeki hareketlerinin farkına varın. Taşın görüntüsünden keyif almanıza izin verin.
- Şimdi taşı dokunma duyunuzla keşfedin. Pürüzsüz mü yoksa pürüzlü mü? Sıcaklığı nasıl?
- Kendinizi bu güzel taşı kullanma deneyimiyle meşgul ederek, tüm dikkatinizi bu taşa vermenize olanak tanıyın.
- Taşınızın benzersizliğini takdir ederek, taşınızı tüm duyularınızla deneyimlemenize izin verin.

- Taşınıza minnettarlık duyguları ile odaklandığınızda, geçmiş ya da gelecek için pişmanlık ya da endişeye çok az yer kaldığının farkına varın. Şu anda "evinizdesiniz".

DÜŞÜNME

Farkındalığınızı şimdi-ve-burada taşına odakladığınızda neler fark ettiniz?

Taşınızla ilgilendiğiniz sırada varsayılan mod etkinliğiniz – oradan oraya dolaşan zihniniz – bir parça hafifledi mi? Eğer öyleyse, bunu "sihirli taşınız" olarak düşünebilirsiniz, çünkü bu taş varsayılan mod ağınızı kapatabiliyor.

İleride bu taşı cebinizde taşımak isteyebilirsiniz. Ne zaman duygularınıza kapılırsanız parmaklarınızla taşınızı ovun. Taşınıza dokunma hissini hissedin. Tadını çıkarın. Şimdiki ana geri gelin.



İNFORMEL UYGULAMA
Günlük Yaşamda Farkındalık

- Farkındalık günün her anında – dişlerinizi fırçalarken, otoparktan işyerinize doğru yürürken, kahvaltınızı ederken ya da cep telefonunuz çaldığı zamanlarda uygulanabilir.

  - *Sıradan bir etkinlik seçin.* Sabah kahvenizi içmeniz, duş almanız ya da giyinmeniz gibi etkinlikleri seçebilirsiniz. Dilerseniz dikkatiniz birçok yöne çekilmeden, günün erken saatlerinde gerçekleşen bir etkinlik seçebilirsiniz.
  - Kahvenizi içerken aldığınız tat hissi ya da duş alırken vücudunuza temas eden suyun hissi gibi, etkinlik sırasında keşfetmek için *bir duyusal deneyim seçin.*
  - *Kendinizi bu deneyime bırakın,* sonuna kadar tadını çıka-

rın. Zihninizin oradan oraya dolaştığını fark ettiğinizde, zihninizi tekrar ve tekrar duyumlara geri getirin.

- Tamamlanıncaya kadar etkinliğe *nazik ve arkadaş canlısı bir farkındalık kazandırın.*

- Bu etkinliğe bir hafta boyunca her gün farkındalık kazandırmaya çalışın.

DÜŞÜNME

Farkındalığı günlük yaşamınıza getirmenizin sizin için bir şeyleri değiştirdiğini fark ettiniz mi?

Düzenli olarak meditasyon yapmayı zor buluyorsanız, her gün birkaç dakikalığına informel farkındalık uygulamaları yaparak da şu anın farkında olma alışkanlığını edinebilirsiniz. Bu uygulamanın daha az önemli olduğu söylenemez, çünkü asıl hedefimiz, yaşamımızın mümkün olan en fazla anına farkındalık kazandırmaktır.



Dirençten Kurtulmak

Farkındalık yalnızca şu anda olanlara dikkat etmeyi içermez. Aynı zamanda dikkatin belirli bir *niteliğini* içerir: İyi ya da kötü yönündeki hükümlerinde kaybolmadan, olanları olduğu gibi *kabul etmek*. Bu tutum genellikle *teslimiyet* olarak tanımlanır. Direnç ise anbean deneyimimizin olduğundan daha farklı olması gerektiğine inandığımızda gerçekleşen mücadeledir.

Örneğin, trafiğin en yoğun olduğu saatlerde şöyle bir direnç görülebilir: *Kahretsin! Otoban tamamen tıkalı. Akşam yemeğine yine geç kalacağım! Yan şeritten önüme geçmeye çalışan şu aptal adama inanamıyorum. O kadar bezdim ki çığlık atmak istiyorum!!!*

Kabul etmek, olanlardan *hoşlanmamamıza* rağmen bunun *olduğunu* kabul etmemiz ve işlerin tam olarak istediğimiz gibi gitmeyebileceği gerçeğinin farkına varabileceğimiz anlamına gelir.

Yukarıdaki örnek çerçevesinde kabul şöyle görünebilir: *Yine trafikte kaldım. Trafiğin en yoğun saatleri olduğunu düşünecek olursak, bu beklenen bir durum. Bu konuda üzülmem, eve daha hızlı gitmemi sağlamayacak.*

Direnç gösterdiğimizi nasıl *anlarız?* Direncin belirtileri arasında dikkatin dağılması, fiziksel gerginlik, endişe veya ruminasyon içinde kaybolmak, aşırı çalışmak ya da aşırı yemek, öfkeli ya da rahatsız hissetmek veya hissizleşmek yer alır. İstenmeyen deneyimlere bu şekillerde karşı koymaya çalışırız. Direnç bütünüyle kötü bir şey değildir. Direnç olmadan yaşamımızın yoğunluğu karşısında bunalabilirdik. Direnç kısa vadede işlevlerimizi yerine getirmemize yardımcı olabilir, ancak uzun vadeli olumsuz sonuçları da olabilir.

Direndiğimiz şey devam eder.

Ne yazık ki acı bir tecrübeye karşı koyduğumuzda, genellikle bu tecrübe ortadan kaybolmaz; aksine daha da kötüleşir. Ertesi günkü önemli toplantınız için dinlenmiş olmanız gerektiğini bildiğiniz bir gece uyuyamadığınız hiç oldu mu? Bu durumda ne olur? Uykusuzlukla savaşmak sizi hemen huzurlu bir uykuya teslim eder mi? Muhtemelen hayır. Zor duygularımızla savaştığımızda yangına körükle gitmiş oluruz. *Direnmek boşuna* (uzaylıların bizi akıllıca uyarmaya çalışmaları gibi).

> *Rafaella sürekli olarak kaygıyla mücadele ediyordu ve bu yüzden kendinden nefret ediyordu. Ne zaman kaygılı hissetse, kendisini zorlamaya çalışır, kendisine "Çocuk gibi davranma. Büyü biraz!" derdi. Fakat ne kadar savaşırsa savaşsın bir süre sonra bedeni kaygıya yenik düşmeye ve panik atak geçirmeye başlardı.*

Meditasyon öğretmeni Shinzen Young'ın bu olgu için şöyle bir formülü var:

Izdırap = Acı x Direnç

Başka bir deyişle, yaşamdaki acılar – kayıp, endişe, üzüntü, zorluk – kaçınılmazdır, ancak acıya karşı koyduğumuzda, bu durum acıyı daha da kuvvetlendirir. Acı çekmemizin tek nedeni o anda acı verici olması değil, gerçekliğe boşuna karşı gelmeye çalışmamızdır. İşlerin olduğundan daha farklı olması gerektiğini düşündüğümüzden hüsrana uğrarız.

Yaygın bir diğer direnç biçimi ise *inkardır.* Sorun hakkında düşünmezsek, sorunun ortadan kalkacağını umarız. Ancak araştırmalar istenmeyen düşünce ve duygularımızı bastırmaya çalıştığımızda, bu düşünce ve duyguların daha da güçlendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca acı verici düşünce ve duygulardan kaçınmaya ya da bunları bastırmaya çalıştığımızda, bu düşünce ve duyguları net bir şekilde göremez ve şefkat ile tepki veremeyiz.

Hissedebildiğimiz şeyi iyileştirebiliriz.

Farkındalık ve öz şefkat, zorlu deneyimleri daha az dirençle karşılayabilmek adına ihtiyacımız olan güvenliği bize sağlayan kaynaklardır. Çok bulandığınız bir sırada bir arkadaşınızın odaya girdiğini, size sarıldığını, yanınıza oturduğunu, sıkıntınızı dinlediğini ve bir hareket planı oluşturmanıza yardımcı olduğunu hayal edin. Neyse ki bilinçli olarak farkında olan ve şefkatli bu arkadaş siz olabilirsiniz. Bu, herhangi bir direnç göstermeksizin, kendinizi gerçekliğe açmanız ile başlar.

Farkındalığın, öz şefkatin temel bir bileşeni olduğunu göz önünde bulunduracak olursak, "Farkındalık ve öz şefkat, birbirleriyle nasıl ilişkilidir?" sorusunu sormak gerekir. Bu iki kavram birbiriyle aynı mı, yoksa birbirinden farklı mı?

Bizim bakış açımıza göre iki kavram birbiriyle iç içe geçmiş olmasına rağmen, aralarında birtakım farklılıklar mevcuttur:

- Farkındalık, temel olarak *deneyimin* kabulüne dayanır. Öz şefkat ise daha çok *deneyimleyen kişi* ile ilgilenmeye odaklanır.
- Farkındalık, "Şu anda ne *deneyimliyorum*?" diye sorar. Öz şefkat ise, "Şu anda neye *ihtiyacım var*?" sorusunun yanıtı ile ilgilenir.
- Farkındalık, "Acını açık bir farkındalıkla *hisset*," der. Öz şefkat ise, "Acı çektiğin zamanlarda *kendine karşı nazik ol*," der.

Farklılıklara rağmen farkındalık da öz şefkat de kendimize ve yaşamımıza yönelik *daha az direnç ile* yaklaşmamıza olanak tanır. Öz şefkatli farkındalık eğitiminin temel paradoksu, şu şekilde özetlenebilir:

Mücadele ettiğimiz zamanlarda daha iyi hissetmek için değil, kötü hissettiğimiz *için* kendimize şefkat gösteririz.

Bir diğer ifadeyle, acıyı ortadan kaldırmanın bir yolu olarak kendimize şefkat gösteremeyiz. Eğer böyle yaparsak, eninde sonunda işleri daha da kötü hale getirecek gizli bir direnç biçimi kullanmış oluruz. Ancak, acı verici *olan* şeyleri tamamıyla kabul edebilir ve acı verici oldukları *için* kendimize karşı nazik olabilirsek, daha kolay bir şekilde acıyla kalabiliriz. Öz şefkatin bir direnç aracı olarak kullanılmadığından emin olmak için farkındalığa, zor deneyimlere bilinçli bir farkındalıkla kendimizi açmak için yeterince güvenli ve emin hissetmemiz adına ise öz şefkate ihtiyacımız var. İkisi bir arada güzel bir ahenk meydana getirirler.

Birkaç ay boyunca kendisiyle şefkatle konuşmayı denedikten sonra Rafaella, deneyimle savaşmak yerine kendini ve kaygısını farkındalık ve şefkatle tutmayı öğrendi. Rafaella kaygılandığında ya da biraz olsun paniğe kapıldığında içsel diyaloğu şefkatli yanı tarafından şu şekilde gerçekleştiriliyordu: "Şu anda çok korkmuş hissettiğini biliyorum. Keşke işler bu kadar zor olmasaydı, ama ne yazık ki öyle. Boğazının düğümlendiğinin ve başının döndüğünün farkındayım. Yine de seni önemsiyorum ve senin için buradayım. Yalnız değilsin. Bunu aşacağız." Yeni ve daha şefkatli iç ses ile birlikte Rafaella'nın panik atakları azaldı ve kaygısıyla, aslında farkında olduğundan çok daha iyi bir şekilde başa çıkabileceğini keşfetti.



ALIŞTIRMA

Buz Parçası

Bu alıştırma, direnci gerçek zamanda deneyimleme imkanı sağlamasının yanı sıra, dirençli bir deneyim esnasında farkındalık ve öz şefkate başvurduğumuzda neler olabileceğini gösteriyor. Talimatları okuyun ve denemeniz için uygun bir zaman olup olmadığına karar verin.

- Bu egzersiz, dışarıda ya da su sızdırmayan bir zeminde yürütülmelidir. (Raynaud hastalığı olan insanlara bu egzersizi yapmamaları önerilir.)
- Buzluktan bir ya da iki buz parçası alın ve buz parçalarını mümkün olduğunca uzun bir süre boyunca elleriniz kapalı bir şekilde avucunuzda tutun. Tutmaya devam edin.
- Birkaç dakika sonra, zihninize gelen düşüncelerin farkına varın (örneğin, bu bana zarar verebilir, buna katlanamıyorum, bu egzersizi oluşturan insanlar çok acımasız!). Tüm bunlar *direnç* örnekleridir.

- Şimdi dikkatinizi anbean deneyimlediklerinize yöneltin. Örneğin, soğukluk *hissini* yalnızca soğukluk olarak duyumsayın. Eğer acı hissi kolunuzda nabız gibi atıyorsa, nabız atışını olduğu gibi hissedin. *Duygularınızın* farkına varın. Korkunun yalnızca korku olduğunu fark edin. Buzu düşürmek ve soğukluk hissini dindirmek için avuçlarınızı açmak gibi oluşabilecek dürtülere dikkat edin. Dürtülerinizin sadece dürtü olduğunun farkında olmanıza izin verin. Bu *farkındalıktır.*
- Şimdi bu karışıma biraz *nezaket* ekleyelim. Örneğin, bu egzersizin canınızı yaktığı, ama zararlı olmadığı düşüncesiyle kendinizi rahatlatın. *"Ahhhhh"* diye uzun bir soluk verebilirsiniz. Elinizde herhangi bir rahatsızlık hissederseniz buna *"Ooovv"* diye bir şefkat tonu ekleyebilirsiniz. Aynı zamanda yeni bir şey öğrenebilmek için bu egzersize katlandığınız için saygı ya da hayranlık bildirecek biçimde hareket edebilirsiniz. Bu, cesaret gerektirir.
- Sonunda buz küpünü elinizden bırakabilirsiniz!

DÜŞÜNME

Bu uygulamayı yaptığınız sırada neler fark ettiniz? Neler oldu? Farkındalık ya da öz nezaket deneyiminiz herhangi bir şekilde değiştirdi mi?

Bu egzersiz birçok insan için direncin acıyı nasıl arttırabileceğine dair güçlü bir deneyim sağlar. Aynı zamanda acımızı bilinçli bir farkındalıkla kabul ettiğimizde ve canımızı acıttığı için kendimize nezaket gösterdiğimizde, acımız hafifleyebilir. Bununla birlikte, buz parçasının soğuğuna direnme eğiliminize karşı koyamazsanız, kendinizi suçlamayın. Direnciniz, doğuştan gelen güvende olma arzunuzdan kaynaklanıyor. Ama aynı zamanda içinizde kendi bakımınız, desteğiniz ve teselliniz ile kendinizi güvende his-

sedebilme beceriniz de bulunmaktadır. Otomatik tepkilerinizi düzenlemeye çalıştığınız sırada biraz sabır göstermeniz gerekebilir.



ALIŞTIRMA

Kendime Nasıl Gereksiz Bir Şekilde Acı Çektiririm?

Yaşamınızda acı verici bir şeyin gerçekliğine karşı direnmenizin gereksiz bir acıya yol açtığı ve aslında durumu olduğundan da kötüleştirdiği (örneğin, büyük bir projeyi ertelemek, işinizdeki bir şeye sinirlenmek, komşunuzun havlayan köpeğine öfke duymak) güncel bir durum düşünün. Ardından bunu yazın.

- *Direnç gösterdiğinizi nereden anlıyorsunuz?* Bedeninizde ya da zihninizde herhangi bir rahatsızlık duyumsuyor musunuz? Bunu tanımlayabilir misiniz?

- *Direnç göstermenin sonuçları nelerdir?* Örneğin, direnmeyi bıraksanız ya da en azından biraz daha az direnseniz, yaşamınız nasıl kolaylaşırdı?

- *Direncin size herhangi bir şekilde faydası dokunduğunu fark ediyor musunuz?* Belki de direnç çok yoğun olabilecek bazı duyguları hissetmemenize yardımcı oluyordur. Zor duygular deneyimlerseniz, kendinize karşı nazik olun. Kimi zaman dünyadaki işlevlerinizi yerine getirmenize yardımcı olduğunun bilincinde olarak, direncinize saygı gösterin.

- *Şimdi farkındalık ve öz şefkatin bu durumdaki direncinizi azaltmaya nasıl yardımcı olabileceğini düşünün.* Acıyı onay-

lamak ("Bu zor") ve bunu yaşamınıza dahil etmek işleri kolaylaştırıyor mu, zorlaştırıyor mu? Ya da kendinize biraz anlayış göstermek ("Bu senin suçun değil") ya da ortak insanlık halini hatırlamak ("İnsanlar bu gibi durumlarda böyle hissediyorlar") sizi biraz rahatlatıyor mu?

DÜŞÜNME

Bazı insanlar bu egzersiz sonrasında kendini savunmasız hissedebilir. Direncinizden vazgeçmenizin anlamı kendinizi acıya açmanızdır ve kendinizi acıya açmanız zordur. Bu çoğu zaman yaşamımız üzerinde dilediğimiz kadar kontrol sağlayamadığımızı kabul etmemizi gerektirir. Bu noktada kendimize büyük bir nezaket ve şefkat göstermemiz gerekir. Bu egzersiz sonrasında kendinizi çok keyifsiz hissederseniz, kalbinizin üzerine ya da sizi yatıştıracak başka bir yere elinizi koymanızı ve kendinize destekleyici sözcükler söylemeyi deneyin. Şu anda hissettiğiniz gibi hisseden bir arkadaşınıza neler söylerdiniz? Kendinize de benzer şeyleri söylemeyi deneyebilir misiniz?



İNFORMEL UYGULAMA
Direncin Farkına Varmak

Acıya direnmek çok doğal ve otomatik bir tepki olduğundan (bir amip bile petri kutusundaki toksinden uzaklaşacaktır), direncimizin büyük bir kısmı gözden kaçar. Bu sebeple, direndiğimizi fark ettiğimiz zamanlarda yalnızca bunun farkına varmak ve bunu direnç olarak nitelemek faydalı bir uygulama olacaktır.

Önümüzdeki hafta boyunca hoş olmayan bir şeye karşı koyduğunuz küçük anların (salı akşamki aerobik dersinize gitmek istemiyorsunuz, işteki asansör bozulmuş ve bir kez daha merdivenleri kullanmanız gerekiyor, genç oğlunuz kirli bulaşıklarını sizin yıkamanız için tezgahın üzerine bırakmış, ve benzeri) farkına varıp varamadığınıza bakın. Direncin meydana geldiğini fark ettiğinizde, bunu etiketlemek için nötr ve soğukkanlı bir ses tonu kullanın: "Direnç." "Bu bir direniş anı."

Direnç gösterdiğimizin ne kadar çok farkına varabilirsek, yaşamımıza daha az miktarda gereksiz gerginliğin ve stresin girmesine izin veririz ve zor durumlarda akıllıca davranma ihtimalimiz daha yüksek olur.

8

Yangın Patlaması

Yangın patlaması, kendimize karşı nezaket ve şefkat gösterdiğimizde, ortaya çıkabilecek acıyı – genellikle çok eskilerde kalmış acıyı – ifade eder. Yangın patlaması deneyimi bazı insanlar için kafa karıştırıcı olabilir, ancak dönüşüm sürecinin önemli bir parçasıdır.

Yangın patlaması, oksijenin bittiği ortamda, açık cam ya da kapıdan gelen yeni oksijenin içeriye girmesi ile birlikte gerçekleşen olayı nitelendirmek için itfaiyecilerin kullandığı bir terimdir. İçeriye hava dolar ve ateş dışarıya yayılır. Kalplerimizin kapısını öz şefkat ile açtığımızda da benzer bir etki meydana gelebilir. Çoğumuzun kalbi, yaşam boyunca birikmiş acılarla doludur. İşlevlerimizi yerine getirebilmek ve kendimizi koruyabilmek adına, stresli veya acı verici deneyimleri dışarıda bırakmamız gerekmiş olabilir. Bu demektir ki kalplerimizin kapısını açmamızla birlikte içeriye giren taze öz şefkat havası sonucunda eski acıların ve korkuların ortaya çıkması olasıdır. Buna yangın patlaması adı verilir.

İlk iki öz şefkat dersi Chad'i cesaretlendirmişti, ancak ardından bunu doğru yapıp yapmadığından şüphe duymaya

başladı. Elini ne zaman kalbinin üzerine koysa ve kendisiyle nazik bir şekilde konuşmaya çalışsa, kendisini rahatsız ve kaygılı hissediyor, nefesi daralıyordu. "Benim neyim var?" diye merak ediyordu. "Bunun bana kendimi daha iyi hissettirmesi gerekmiyor muydu?"

Yangın patlamasının yol açtığı rahatsızlığı öz şefkat pratiğinin *oluşturmadığının* farkına varmak önemlidir. Yangın patlamasını deneyimlediğimizde, aslında hiçbir şeyi yanlış yapmayız. Aslına bakılırsa, yangın patlaması uygulamayı doğru yaptığımızın, kalplerimizin kapısını açmaya başladığımızın bir göstergesidir. Bununla birlikte, ilk başta serbest kalmaya başlayan eski acıları tekrar deneyimleyebiliriz. Bu doğal bir süreçtir ve endişelenmeye gerek yoktur.

Yangın patlaması, iyileşme sürecinin başladığını gösterir.

Yangın Patlamasını Nasıl Anlarız?

Yangın patlaması duygusal, ruhsal ya da fiziksel rahatsızlık gibi farklı formlarda kendini gösterebilir.

Örneğin:

- *Duygusal açıdan* – utanç, keder, korku, üzüntü
- *Ruhsal açıdan* – "Bir başımayım," "Başarısızım," "Değersizim" gibi düşünceler
- *Fiziksel açıdan* – beden hafızaları, ağrılar, acılar

Çoğu kez rahatsızlık hissi birdenbire ortaya çıkar ve nedenini anlayamayız. Meditasyon sırasında öfke, korku ya da kırılganlık hisleri ile birlikte gözyaşlarına boğulabiliriz. Ve yangın patlamasını hissetmemek için çabaladığımızda, tüm tepki zinciri hızlanabilir. Örneğin, zihnimize girip huzursuz hisse-

debilir, içimize kapanabilir, dalgınlaşabilir ya da kendimizi veya diğer insanları eleştirebiliriz. Tüm bu tepkiler nezaket ve şefkat ile karşılanabilir (ve karşılanmalıdır). Burada önemli olan şey, yangın patlamasında hissettiğimiz duyguların altında ezilmek yerine, kalbimizin kapısını yavaşça açmamıza izin vermemizdir.

Yangın patlaması baş gösterdiğinde kendinize karşı merhametli olmalı, kendi hızınızla ilerlemenize izin vermelisiniz.

YANGIN PATLAMASI KARŞISINDA NELER YAPABİLİRİZ?

Kendinize "Şu anda neye ihtiyacım var?" diye, özellikle de "*Güvende* hissetmek için neye ihtiyacım var?" diye sormakla başlayabilirsiniz. Ardından hangisinin size doğru geldiğine bağlı olarak aşağıdaki stratejilerden herhangi birini uygulayabilirsiniz:

> *Kendinize, "Şu anda güvende hissetmek için neye ihtiyacım var?" diye sorun.*

Dikkatinizi Düzenlemek İçin Farkındalık Alıştırmaları Yapın

- ✧ Deneyiminizi yakın bir arkadaşınızla kullanabileceğiniz bir tonda yangın patlaması olarak – "Ah, bu yaşadığım 'yangın patlaması' – tanımlayın.
- ✧ En güçlü duygunuzu isimlendirin ve şefkatli bir şekilde duygunuzu onaylayın ("Ah, bu *keder*").
- ✧ Duygunuzu fiziksel olarak bedeninizin neresinde hissettiğinizi inceleyin. Örneğin, midenizde bir gerginlik ya da kalbinizde

bir boşluk hissediyor olabilirsiniz. Bedeninizin o bölgesine yatıştırıcı ve destekleyici bir şekilde dokunun.

✧ Dikkatinizi vücudunuzdaki nötr bir noktaya (örneğin, nefese) ya da dış dünyadaki bir duyu nesnesine (örneğin, ortamdaki seslere, şimdi-ve-burada taşınıza – 6. Bölüm'e bakınız) yönlendirin. Dikkatinizi bedeninizden uzaklaştırdıkça, daha da kolaylaşacaktır.

✧ Ayaklarınızın tabanını hissedin (bir sonraki sayfaya bakınız).

Sıradan Aktivitelere Sığının

- Farkındalığınızı bulaşıkları yıkamak, yürüyüşe çıkmak, duş almak ya da spor yapmak gibi, herhangi bir günlük etkinliğe odaklama ihtiyacı duyabilirsiniz. Etkinliği keyifli ya da duyularınız (koku, tat, dokunma, ses, görme) için çekici bulursanız, tadını çıkarmanıza izin verin. (6. Bölüm'deki "Günlük Yaşamda Farkındalık" kısmına bakınız.)
- Ya da bir fincan kahve içmek, sıcak bir banyo yapmak, müzik dinlemek ya da köpeğinizi sevmek gibi davranışsal ve pratik bir yol ile kendinizi rahatlatma, yatıştırma ya da destekleme ihtiyacı duyabilirsiniz. (Bir sonraki sayfadaki "Günlük Yaşamda Öz Şefkat" bölümüne bakın.)
- Daha fazla yardıma ihtiyaç duyarsanız, ihtiyaçlarınızı karşılamak için kişisel destek sisteminizden (arkadaşlar, aile, terapistler, eğitmenler) faydalanın.

Chad yangın patlamasını öğrendikten sonra, yangın patlaması gerçekleştiğinde eskisi kadar üzülmemeye başlamıştı. Kaygısı yükseldiğinde kendi kendine, "Ah, bu bir yangın patlaması; bu oldukça normal bir durum," diyordu. Yangın patlamasının kaynağını bile biliyordu. Annesi onun çocukluğunda çok fazla içiyordu, genellikle sevecen ve anaç bir

yapısı olmasına rağmen ara sıra ona patlıyor ve yok yere sinirleniyordu. Çocukken onun sevgisine ve desteğine tam anlamıyla güvenemeyeceğini öğrenmişti. Ne kadar güvenebileceği, annesinin içtiği şarap miktarına bağlıydı. Chad, kendisine sevgi ve destek gösterdiğinde, eski güvensizlik duygularının ortaya çıktığını fark etmişti. Bazen yalnızca bunu etiketlemek bile kaygılanmasına ve soluksuz kalmasına engel oluyordu. Ancak yangın patlamasının daha kuvvetli olduğu diğer zamanlarda Chad yapılacak en merhametli şeyin geri çekilmek olduğunu biliyordu. "Sadece ayaklarımın tabanını hissetmeyi deneyeyim. Bu, aklı başında hissetmeme yardımcı oluyor." Chad ara sıra daha yoğun duyguların – korku ve iğrenme – altında eziliyordu ve o anda egzersizi bir süreliğine durdurup, sahilde bisiklete binmek gibi sıradan ve keyifli bir şey yapması gerektiğini biliyordu. Chad sonradan kendini daha iyi hissettiğinde, herhangi bir şey hissetmeyi beklemeden, elini meraklı ve keşfedici bir şekilde kalbinin üzerine koymak gibi uyguladığı öz şefkat egzersizlerine geri dönüyordu.



İNFORMEL UYGULAMA
Ayak Tabanlarınızı Hissetmek

Bu uygulama, bunaltıcı duygular hissettiğinizde ya da yangın patlaması deneyimlediğinizde sizi dengede tutmak ve kendinize getirmek için tasarlanmıştır. Araştırmalar bu uygulamanın öfke gibi güçlü duyguları düzenlemeye yardımcı olabileceğini göstermektedir.

- Ayağa kalkın ve ayak tabanlarınızı yerde hissedin. Bu uygulama ayakkabıyla ya da ayakkabısız yapılabilir.
- Yerde, ayak tabanlarınızdaki duyumların – dokunma hissi – farkına varmaya başlayın.

- Ayak tabanlarınızdaki duyumları daha iyi hissedebilmek için, ayaklarınızın üzerinde nazikçe öne arkaya ve sağa sola doğru sallanın. Dizlerinizle ufak daireler yapmaya, ayak tabanlarınızdaki değişen duyumları hissetmeye çalışın.
- Zihniniz oradan oraya gezinmeye başladığında, sadece ayaklarınızın tabanını tekrar hissedin.
- Şimdi yavaşça, ayak tabanlarınızdaki değişen duyumların farkına vararak yürümeye başlayın. Ayağınızı kaldırma, öne doğru adım atma ve ayağınızı tekrar yere koyma hislerini fark edin. Şimdi aynısını diğer ayağınızla yapın. Ve devam edin.
- Yürüdüğünüz sırada ayağın yüzey alanının ne kadar küçük olduğunu ve ayaklarınızın tüm bedeninizi nasıl desteklediğini takdir edin. Dilerseniz çoğu zaman kanıksadığımız, ayaklarınızın yaptığı bu ağır işe olan minnettarlığınızı göstermek için bir dakikanızı ayırın.
- Ayaklarınızın tabanını hissederek, yavaşça yürümeye devam edin.
- Şimdi tekrar ayakta durun ve farkındalığınızı tüm bedeninize dağıtın, her ne hissediyorsanız hissetmeye ve olduğunuz gibi olmaya izin verin.

DÜŞÜNME

Bu egzersizi yaparken nelerin farkına vardınız? Sizin için nasıl bir deneyimdi?

Kendinizi duygusal açıdan bunalmış hissettiğiniz zamanlarda bu egzersizin çok etkili olmasının birçok nedeni vardır. İlk olarak dikkatiniz başınızdan (tüm olup bitenin kilit noktası) olabildiğince uzağa, ayak tabanlarınıza odaklanmıştır. Aynı zamanda

dünya ile kurulan bu temas noktasını hissetmek, desteklendiğinizi ve ayaklarınızın yere sağlam bir şekilde bastığını hissetmenize yardımcı olabilir. Bu uygulamayı ayakkabılarınızı çıkarıp çimlerin üzerinde yaparsanız, dünya ile kurduğunuz bağı daha açık bir şekilde hissedebilirsiniz. Zor duygular deneyimlediğinizde, havaalanı güvenlik kontrol noktasında ya da işyerinde yemekhaneye yürürken; her nerede olursanız olun "ayak tabanlarınız" uygulamasını yapmaktan çekinmeyin.



İNFORMEL UYGULAMA
Günlük Yaşamda Öz Şefkat

Kendinize nasıl şefkat göstereceğinizi hatırlamanız önem taşır. Kendinize bakamıyor olsaydınız, bu kadar uzun yaşayamazdınız. Zor bir durumla kuşatılmışken verilen öz bakım, öz şefkattir – acıya verilen nazik bir tepkidir. Bu sebeple öz şefkati herkes öğrenebilir.

- Öz şefkat, zihni eğitmekten çok daha fazlasıdır. *Davranışsal* öz şefkat, öz şefkati uygulamanın güvenli ve etkili bir yoludur. Günlük yaşamın sıradan aktivitelerine öz şefkat uygulamasını yedirir.
- Öz şefkati açık yollarla uyguladığınızda (kendinize yatıştırıcı bir şekilde dokunmak gibi) çok fazla yangın patlaması deneyimlediğinizin farkına varırsanız, size kendinizi güvende hissettiren daha sıradan yollar bularak da öz şefkati uygulayabilirsiniz.
- Kendinize bakım vermek için uyguladığınız yöntemlerin listesini doldurun, repertuarınıza ekleyebileceğiniz yeni olasılıkları düşünün.
- Bu etkinliklerden herhangi birini, zorluk yaşadığınız bir anda

kendinize karşı nazik davranmanın bir yolu olarak uygulamayı deneyin.

Fiziksel Olarak – Bedeninizi Gevşetin

Kendinize fiziksel olarak nasıl bakarsınız (örneğin, egzersiz, masaj, sıcak bir banyo, bir fincan çay)?

Bedeninizde biriken gerginlik ve stresi serbest bırakabileceğiniz yeni yollar aklınıza geliyor mu?

Zihinsel Olarak – Gerginliği Azaltın

Özellikle stres altında olduğunuz zamanlarda zihninize nasıl bakarsınız (örneğin meditasyon yapmak, komik bir film izlemek, ilham verici bir kitap okumak)?

Düşüncelerinizin daha kolay gelip gitmesine izin verebilmek için denemek istediğiniz yeni bir strateji var mı?

Duygusal Olarak – Kendinizi Yatıştırın ve Rahatlatın

Kendinize duygusal olarak nasıl bakarsınız (örneğin, köpek sevmek, yemek yapmak)?

Denemek istediğiniz yeni bir şey var mı?

İlişkisel Olarak – Diğerleriyle Bağ Kurun

Diğerleriyle size gerçek bir mutluluk getirecek şekilde nasıl ya da ne zaman ilişki kurarsınız (örneğin, arkadaşlarla buluşmak, doğum günü kartı göndermek, oyun oynamak)?

Bu bağları zenginleştirmek istediğiniz bir yol var mı?

Manevi Olarak – Değerlerinize Bağlı Kalın

Kendinize manevi olarak bakım vermek için neler yaparsınız? (Örneğin, dua etmek, ormanda yürümek, diğerlerine yardım etmek)

Manevi yönünüzü beslemenize yardımcı olmak için hatırlamak istediğiniz başka bir şey var mı?



Sevgi Dolu Nezaketi Geliştirmek

Öz şefkat pratiğimizi nasıl derinleştireceğimizi öğrenmemizin yanı sıra, kendimize karşı daha sevgi dolu nezaket duyguları geliştirmemiz önemlidir. *Sevgi dolu nezaket,* Pali terimi olan *mettanın* karşılığıdır, aynı zamanda "cana yakınlık" olarak da çevrilebilir.

Şefkat ile sevgi dolu nezaket birbirinden nasıl farklılaşır? Şefkat, "bir diğerinin acısına ya da ızdırabına karşı duyarlı olmanın yanı sıra, o ızdırabı dindirme arzusu" olarak tanımlanabilir. Öz şefkat, şefkatin kişinin kendisine yönelmesi – *içteki* şefkattir. Sevgi dolu nezaket ise kişinin kendisine ve diğerlerine karşı genel olarak dostluk duyguları duymasını gerektirir ve bu duyguların hissedilmesi için illa ki kişinin ya da diğerlerinin acı çekiyor olması gerekmez. İşler o anda iyi olsa bile, kendimize karşı genel olarak dostluk duyguları geliştirmemiz önemlidir.

Dalai Lama'ya göre sevgi dolu nezaket, "hisleri olan her şeyin *mutlu* olması dileğidir." Şefkat ise "hisleri olan her şeyin *kederden uzak olmasını* dilemektir." Myanmarlı bir meditasyon eğitmeni bu tanımı şöyle ifade eder: "Sevgi dolu ne-

zaketin güneş ışığı acı gözyaşlarıyla karşılaştığında, şefkatin gökkuşağı doğar."

Sevgi dolu şefkat meditasyonu adı verilen uygulama ile *metta* geliştirilebilir. Bu uygulamada meditasyon yapan kişi belirli bir insanı düşünür, onu hayalinde canlandırır ve sessizce o kişiye yönelik olumlu duyguları anımsatacak bir dizi ifadeyi tekrar eder. Şu gibi ifadeler yaygın olarak kullanılmaktadır: "Dilerim mutlu olursun," "Dilerim huzurlu olursun," "Dilerim sağlıklı olursun," "Dilerim rahat bir yaşamın olur." Bu ifadeler dostça dilekler ya da iyi niyet göstergeleri olarak düşünülebilir.

> *Sevgi dolu nezaket acıyla karşılaştığında ve sevgi dolu kaldığında, şefkate dönüşür. Her ikisi de iyi niyetin ifadesidir.*

Genel olarak meditasyon yapanlar cümleleri kendilerine yönlendirerek başlarlar, daha sonra iyi niyet ifadelerini bir mentor veya hayırsevere yönlendirir, daha sonra tarafsız hissedecekleri birine, ardından zor duygular deneyimleyen birine yönlendirirler ve en sonunda amaç, sevgi dolu nezaket çemberini genişleterek hisseden tüm canlılara yönlendirmektir. Sevgi dolu nezaket meditasyonu ile geliştirilen iyi niyetler, daha destekleyici bir içsel konuşmaya ve daha iyi bir ruh haline katkıda bulunur. Araştırmalar sevgi dolu nezaket meditasyonunun "doza bağımlı" olduğunu, meditasyonu ne kadar fazla yaparsanız etkilerinin de o kadar kuvvetli olacağını göstermektedir. Sevgi dolu nezaket meditasyonunun ana faydalarından bir tanesi, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları azaltması ve mutluluk ve neşe gibi olumlu duyguları arttırmasıdır.

Bazı insanlar sevgi dolu nezaket meditasyonunu uygulamada zorluk yaşar, çünkü belirli cümleleri tekrar etmeyi uy-

gunsuz ya da saçma bulurlar veya cümleler kulağa mekanik ya da yapay geldiğinden uygulamayı yarıda bırakırlar. Sizin deneyiminiz de bu yöndeyse endişelenmeyin. Uygulamanın nasıl olduğunu gösteren, Yahudi geleneğinden şöyle bir hikaye var:

> Müritlerden biri hahama sorar: "Neden Tevrat bize 'bu kelimeleri kalbinizin üzerine yerleştirin' diyor? Neden bu kutsal sözcükleri kalbimizin içine yerleştirmemizi söylemiyor?"
>
> Haham şöyle yanıtlar: "Çünkü doğamız gereği kalplerimiz kapalıdır, kutsal sözcükleri kalplerimizin içine yerleştiremeyiz. Bu yüzden sözcükleri kalplerimizin üzerine yerleştiririz. Ve günün birinde kalp kırılıp, sözcükler içeriye düşene kadar orada kalırlar."



MEDİTASYON
Sevilen Biri İçin Sevgi Dolu Nezaket

Geleneksel olarak sevgi dolu nezaket meditasyonu, kişinin kendisine yönelik başlar. "Komşunu kendin gibi (kendini sevdiğin gibi) sev." Modern zamanlarda düzeni tersine çevirir, öncelikle sevdiğimiz biriyle başlar, ardından yavaşça kendimizi içeriye sokarız. Birçok insan bu sevgi dolu nezaket meditasyonu biçimini, temel meditasyon uygulamaları olarak kullanır.

- Dilerseniz oturarak, dilerseniz uzanarak, rahat bir pozisyon alın. Dilerseniz elinizi kalbinizin üzerine ya da sizi yatıştıran başka bir yere koyabilirsiniz. Bu dokunuş deneyiminize ve kendinize sadece bir farkındalık değil, aynı zamanda şefkatli bir farkındalık getirmeyi amaçladığınızın anımsatıcısıdır.

Sizi Gülümseten Bir Varlık

- Zihninize sizi gülümseten, kolay, karmaşık olmayan bir ilişki içinde olduğunuz birini ya da bir varlığı getirin. Bu, kalbinize doğal bir biçimde mutluluk getiren herhangi bir canlı; bir çocuk, büyükanneniz, kediniz ya da köpeğiniz olabilir. Eğer aklınıza birçok kişi ya da canlı geliyorsa, içlerinden yalnızca birini seçin.
- Bu varlığın yanında hissettiklerinizi hissetmenize izin verin. Bu varlığın arkadaşlığının tadını çıkarın. Bu varlığın zihninizdeki görüntüsünü olabildiğince canlı bir şekilde oluşturun.

Dilerim Sen...

- Şimdi, bu varlığın tıpkı sizin ve yaşayan diğer tüm canlılar gibi, ne kadar mutlu ve acıdan uzak olmayı dilediğinin farkına varın. Sessizce, kelimelerinizin önemini hissederek tekrar edin:
  - *Dilerim mutlu olursun.*
  - *Dilerim huzurlu olursun.*
  - *Dilerim sağlıklı olursun.*
  - *Dilerim rahat yaşarsın.*
- (Birkaç kez, yavaş ve nazik bir şekilde tekrar edin.) Sevdiğiniz kişiler için kendi cümlelerinizi kullanmak isteyebilir, ya da bu cümleleri tekrar edebilirsiniz.
- Zihninizin dolaşmaya çıktığını fark ettiğinizde, sözcüklere ve sevdiğiniz kişinin zihninizde canlanan imgesine geri dönün. Ortaya çıkabilecek sıcak duyguların tadını çıkarın. Acele etmeyin.

Dilerim Sen ve Ben (Biz)...

- Şimdi iyi niyet çemberinize *kendinizi* de ekleyin. Sevdiğiniz kişinin varlığında kendi imgenizi canlandırın ve ikinizi birlikte hayal edin.

  - *Dilerim sen de ben de mutlu oluruz.*
  - *Dilerim sen de ben de huzurlu oluruz.*
  - *Dilerim sen de ben de sağlıklı oluruz.*
  - *Dilerim sen de ben de rahat yaşarız.*

(Dilerseniz "sen de ben de" ifadesi yerine "ikimiz de" ifadesini kullanarak birkaç kez tekrar edebilirsiniz.)

- Şimdi dilerseniz öncelikle sevdiğiniz kişiye teşekkür edebilir ve bu kişinin imgesini serbest bırakabilirsiniz. Ardından tüm dikkatinizi yalnızca kendinize yönlendirin.

Dilerim Ben...

- Elinizi kalbinizin üzerine ya da başka bir yere koyun ve elinizin sıcak ve nazik dokunuşunu hissedin. Tüm bedeninizi gözünüzde canlandırın. Bedeninizde herhangi bir stres ya da geçmek bilmeyen bir rahatsızlık olup olmadığına bakın. Kendinize aşağıdaki cümleleri yöneltin.

  - *Dilerim mutlu olurum.*
  - *Dilerim huzurlu olurum.*
  - *Dilerim sağlıklı olurum.*
  - *Dilerim rahat yaşarım.*

(Birkaç kez, içten bir şekilde tekrar edin.)

- Son olarak, birkaç kez nefes alın ve bedeninizde sessiz ve hareketsiz bir biçimde dinlenin. Şu anda her ne deneyimliyorsanız, deneyiminizi olduğu gibi kabul edin.

DÜŞÜNME

Bu meditasyon uygulaması sırasında neler fark ettiniz? Sizin için nasıl bir deneyim oldu? Sevdiğiniz birine karşı sevgi dolu nezaket hissetmek, kendinize karşı hissetmekten daha mı kolaydı? Sevgi dolu nezaket hislerini ikinize birlikte yönlendirmek nasıldı? Bu meditasyonun sizi zorlayan herhangi bir yanı var mıydı?

İnsanların kendilerinden ziyade sevdikleri kişiler için sevgi dolu nezaket duymalarının daha kolay olması oldukça yaygın bir durumdur. Bu meditasyon da sevgi dolu nezaket enerjisini harekete geçirmek için kolay bir insanla başlıyor, ardından sevgi dolu nezaket akışını sürdürmek amacıyla kendimizi "içine sokarak" daha zor bir insana, yani kendimize yönlendiriyoruz.

Ancak pek çok insan hâlâ sevgi dolu nezaket meditasyonunda sorun yaşıyor. İfadeler inandırıcı gelmiyor veya "Dilerim" gibi kelimeler kulağa yabancı geliyor ya da tuhaf hissettiriyor. Bir sonraki bölümde, size daha anlamlı ve gerçek gelen kendi sevgi dolu nezaket ifadelerinizi bulmanıza yardımcı olacağız.



İNFORMEL UYGULAMA
Sevgi Dolu Nezaketle Yürümek

İyi niyet cümlelerini kendimize ya da karşılaştığımız herhangi birine yönelterek, gün boyunca sevgi dolu nezaket tutumunu uygulayabiliriz. *Not:* Bu informel uygulama farkındalığımızı temellendirmek amacıyla yürüme eylemini kullanır, ancak tekerlekli sandalye veya başka bir cihaz kullanarak hareket eden insanlar, yürüme hissi yerine herhangi bir bedensel temas noktasını kullanabilir.

- Dışarıda sokakta yürürken ya da alışveriş merkezi gibi kalabalık bir yerdeyken, ne zaman isterseniz bu uygulamayı deneyebilirsiniz.

- İlk olarak yürüdüğünüz sırada kendi ayaklarınıza dikkat edin. Ayaklarınızdaki ve bacaklarınızdaki duyumların farkına varın (yavaş bir tempoda yürümenize gerek yok).
- Yürürken, sessizce "Dilerim mutlu ve acıdan uzak olurum," cümlesini tekrar etmeye başlayın.
- Ardından, başka bir insanın farkına vardığınızda ya da yanından geçtiğinizde, ona sessizce, "Dilerim mutlu ve acıdan uzak olursun," gibi nazik bir cümle söyleyin. Bu kişiye karşı herhangi bir sıcaklık ya da iyi niyet hissedip hissetmediğinize bakın.
- Size güvenli ve uygun gelirse, sessizce "Dilerim mutlu ve acıdan uzak olursun," diye tekrar ederek, karşılaştığınız bu kişiye başınızla selam verebilir ya da hafifçe gülümseyebilirsiniz.
- Kendinizi ne zaman rahatsız hissederseniz, dikkatinizi yalnızca ayaklarınızdaki ve bacaklarınızdaki duyumlara yönlendirin ve kendinize, "Dilerim mutlu ve acıdan uzak olurum," deyin. Ve doğru zaman geldiğinde, dikkatinizi tekrar diğerlerine yönlendirin.
- Son olarak, dilerseniz içten dileklerinizi görüş alanınızdaki herkesi – yaşayan tüm canlıları – ve kendinizi kapsayacak şekilde genişletmeyi deneyin. Sessizce, "Dilerim tüm canlılar mutlu ve acıdan uzak olur," diye tekrarlayın.

DÜŞÜNME

Bu uygulama sırasında nelerin farkına vardınız? Diğer insanlara yönelik algınızda herhangi bir değişiklik oldu mu? Size olan tepkileri değişti mi?

Bu uygulama tüm varlıklarla bir bağlantı hissi oluşturmak için

güçlü bir yöntem olabilir. Bir mağazada ya da restoranda, arabada ya da trende işe giderken – diğer insanların da olduğu herhangi bir yere gittiğinizde kullanılabilir.

"Dilerim ben/sen mutlu ve acıdan uzak olurum/oluruz" ifadesi sizde içten nezaket ve şefkat duygularını çağrıştırmıyorsa, bir sonraki uygulamada kendi özgün ifadelerinizi bulana kadar bu uygulamayı askıya alın.

10

Kendimiz İçin Sevgi Dolu Nezaket

Sevgi dolu nezaket meditasyonunun faydalarını deneyimlemek için bazen uygulamayı kişiselleştirmek gerekir. Bu sebeple bu bölümün amacı, size gerçekten ulaşan sevgi dolu nezaket ifadelerini, kalbinizin kapısını açabilecek eşsiz anahtarı bulmanıza yardım etmektir.

Ushi, kendini meditasyona adamış bir uygulayıcıydı ve yıllardır, inzivadaki en sevdiği öğretmeninden öğrendiğinden beri, sevgi dolu nezaket uygulamasını yapıyordu. Bununla birlikte, Ushi'nin küçük bir sırrı vardı. Ne zaman sevgi dolu nezaket cümlelerini söylese tıpkı bir robotun herhangi bir şey hissetmeksizin mekanik bir şekilde sözcükleri tekrarlaması gibi, hiçbir şey hissetmiyordu. Artık sevgi dolu nezaketi hissedecek bir mizacı olmadığından şüphelenmeye başlamıştı.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu, uygulamayı kişiselleştirdiğimiz zaman faydalı olur.

Meditasyonda kullanılan geleneksel sevgi dolu nezaket cümlelerinin birçoğu yüzyıllar boyunca kullanıldı, dolayısıyla bu cümlelerle bağlantı kurmanın biraz zor olması şaşırtıcı değil. Bu sebeple size an-

lam ifade eden sevgi dolu nezaket cümleleri bulmak önemlidir. Bu, özellikle kendimize karşı sevgi dolu nezaket duyguları oluşturmak istediğimizde geçerlidir. Bu duyguların herhangi bir etkisinin olması için gerçek hissettirmesi gerekmektedir.

Doğru cümleleri bulmak tıpkı şiir yazmak gibidir. Bu, sözcüklere dökülemeyen bir şeyi ifade etmek için doğru sözcükleri bulmak olarak tanımlanabilir. Amacımız sevgi dolu nezaket ve şefkat enerjisi ya da tutumunu harekete geçirecek dili bulmaktır.

Tıpkı nefesin, meditasyonun çapası olabileceği gibi, sevgi dolu nezaket cümleleri de farkındalığımızı sabitleyebilir. Meditasyonun sakinleştirici yönü konsantrasyondan gelir, bu yüzden sık sık tekrarlamak isteyebileceğiniz iki ila dört cümleye karar verebilirseniz, meditasyonun konsantre yönünü desteklersiniz. Bununla birlikte Sevgi Dolu Nezaketle Yürümek uygulamasında gördüğümüz gibi (9. Bölüm'e bakın) sevgi dolu nezaket cümleleri de günlük yaşamda kullanılabilir. Günlük yaşamda kullandığınız ifadelerle o anda hissettiklerinize göre değişiklikler yaparak daha esnek olabilirsiniz.

Sizin için son derece anlamlı olan sevgi dolu nezaket cümlelerini bulmanıza yardımcı olacak ana esasların birkaçı şunlardır:

- İfadeler *basit, net, özgün* ve *nazik* olmalıdır. Kendimize bir sevgi dolu nezaket cümlesi söylediğimizde, kafamızda hiçbir karışıklık olmamalı, sadece minnettarlık duygusu olmalıdır: "Ah, teşekkür ederim! Teşekkür ederim."
- Size saçma gelirse, "dilerim" ifadesini kullanmak zorunda değilsiniz. Sevgi dolu nezaket ifadeleri *dileklerdir*. "Dilerim", *kalbi* olumlu yöne doğru *meyletmeye*

niyet etmektir. "Öyle olsun" ya da "Koşullar izin verirse, o zaman..." anlamına gelir. Sevgi dolu nezaket ifadeleri, iyi dileklerdir.

- Cümleler *olumlamalar değildir* (örneğin, "Her geçen gün daha sağlıklı oluyorum"). Durum olduğundan farklıymış gibi davranmıyor, yalnızca iyi niyet besliyoruz.
- Cümleler *iyi duyguları değil, iyi niyeti* çağrıştırmak için hazırlanmıştır. Sevgi dolu nezaket meditasyonunda karşılaşılan zorluğun nedeni sıklıkla nasıl hissetmemiz gerektiği konusunda birtakım beklentilere sahip olmamızdır. Sevgi dolu nezaket meditasyonu direkt olarak duygularımızı değiştirmez. Ancak, iyi *duygular*, *iyi niyetin* kaçınılmaz bir yan ürünüdür.
- İfadeler genel olmalıdır. Örneğin, "Dilerim şeker hastalığımdan kurtulurum" yerine, "Dilerim sağlıklı olurum" demek daha uygundur.
- Cümleler *yavaş yavaş* söylenmelidir. Acele etmenize gerek yok. En kısa süre içerisinde söylenen çoğu cümle yarışı kazanamıyor!
- Cümleler sevgi dolu ve samimi bir şekilde söylenmelidir, tıpkı gerçekten sevdiğiniz birinin kulağına fısıldar gibi. Önemli olan, cümlelerin ardındaki *tutumdur.*
- Son olarak, kendinize "ben," "sen," ya da kendi isminizi kullanarak hitap edebilirsiniz. Aynı zamanda "tatlım", "bir tanem" gibi bir sevgi ifadesi de kullanabilirsiniz. Kendinize bu şekilde hitap etmek, nezaket ve şefkat tutumlarını destekler.

> *Sevgi dolu nezaket cümleleri, "Neye ihtiyacım var?" sorusuna odaklanmalıdır.*

Neye İhtiyacım Var?

Özgün ve anlamlı ifadeler bulmanın bir yolu, öz şefkat eğitiminin temel sorusu olan "Neye *ihtiyacım* var?" sorusuna odaklanmaktır.

İstek nedir, isteklerle ihtiyaçlar arasındaki fark nedir? İstekler kişiseldir. Özel bir kahve markası veya lüks bir araba istemek gibi sonsuzdurlar. İhtiyaçlar daha evrenseldir. Kabul edilme, onaylanma, görülme, duyulma, korunma, sevilme, tanınma, sevgiyle anılma, bağlı olma ya da saygı görme, insani ihtiyaçlara örnektir. Sağlık, büyüme, özgürlük, mizah, dürüstlük ya da güvenlik ihtiyacı gibi evrensel ancak daha az ilişkisel olan başka ihtiyaçlar da vardır. Gerçekten neye ihtiyaç duyduğumuzu keşfetmek, kendimiz için gerçek bir anlam ifade eden sevgi dolu nezaket cümleciklerini bulmamız için bir temel oluşturur.

Ushi en sonunda kendi sevgi dolu nezaket sözcüklerini bulduğunda – en derin ihtiyaçlarına hitap eden dileklerde bulunması – bu onun için gerçekten de dönüştürücü bir deneyim olmuştu. Netleştirdiği üç ifade şunlardı: "Dilerim cesur olurum. Dilerim gerçekten olduğum gibi görünürüm. Dilerim sevgi ile yaşarım." Sözcükleri bir robot gibi tekrar etmektense, her ifade onun için anlam yüklüydü. Şimdi Ushi sevgi dolu nezaket meditasyonunu neredeyse her uyguladığında, kendisine kıymetli bir hediye verdiğini ve bu hediyeyi açık ve minnettar bir kalple aldığını hissediyordu.



UYGULAMA

Sevgi Dolu Nezaket İfadelerini Bulmak

Bu uygulama, sizin için anlam ifade eden sevgi dolu nezaket ve şefkat ifadelerini bulmanız için tasarlanmıştır. İfadelerinizi halihazırda bulduysanız ve bu ifadeleri kullanmaya devam etmek istiyorsanız, bu alıştırmayı bir deney olarak görün ve ifadelerinizi değiştirmeniz gerektiğini düşünmeyin.

Neye İhtiyacım Var?

- Başlamak için lütfen elinizi kalbinizin üzerine ya da başka bir yere koyun ve bedeninizin nefes aldığını hissedin.
- Şimdi bir dakikanızı ayırın ve tıpkı bir çiçeğin sıcak bir güneşte açması gibi, kalbinizin nazikçe açılmasına izin verin.
- Ardından kendinize şu soruyu sorun ve yanıtın size kendiliğinden gelmesine izin verin:
  - "Neye ihtiyacım var?" "*Gerçekten* neye ihtiyacım var?"
  - O gün için bu ihtiyacınız karşılanmamışsa, gününüzün eksik geçtiğini hissedersiniz.
  - *Yanıt bağlı olma, sevilme, huzurlu olma, özgür olma* gibi, evrensel bir insan ihtiyacı olsun.
- Hazır olduğunuzda, zihninize gelen sözcükleri yazın.
- Bulduğunuz sözcükler tıpkı bir mantra gibi, meditasyon sırasında oldukları gibi kullanılabilir ya da sözcükleri dilekleriniz olarak yeniden şu şekilde yazabilirsiniz:
  - *Dilerim kendime karşı nazik olurum*
  - *Dilerim kendime karşı nazik olmaya başlarım*
  - *Dilerim ait olduğumun farkında olurum*

- *Dilerim huzur içinde yaşarım*
- *Dilerim sevgi dolu olurum*

Neyi Duymaya İhtiyacım Var?

- Şimdi ikinci soru üzerine düşünün:
  - *Diğerlerinden neyi duymaya ihtiyacım var?* Bir insan olarak, *gerçekten bu gibi sözcükleri duymaya ihtiyacım olduğundan,* hangi sözcükleri duymaya can atıyorum? Kalbinizin kapılarını açın ve sözcüklerin size gelmesini bekleyin.
  - Elimde olsa, hayatımın geri kalanında her gün *kulağıma hangi sözcükleri fısıldamak isterdim?* Hangi sözcükleri her duyduğumda, "Ah, teşekkürler, çok teşekkürler," derdim? Kendinizi cesur bir şekilde savunmasız bırakmaya ve bu olasılığa açmaya izin verin. Dinleyin.
- Şimdi, hazır olduğunuzda, duyduklarınızı yazın.

- Birçok sözcük duyduysanız, sözcükleri *kendinize bir mesaj gibi,* kısa bir ifade haline getirmeye çalışın.

- Yazdığınız sözcükler, sevgi dolu şefkat meditasyonunda oldukları şekilde kullanılabilir ya da dilerseniz sözcükleri kendiniz için dilekleriniz biçiminde yeniden yazabilirsiniz. Aslına bakılırsa başkalarından tekrar tekrar duymak istediğimiz kelimeler, hayatımızda *gerçekleştirmek istediğimiz niteliklerdir.* Örneğin, "Seni seviyorum," ifadesine duyulan özlem, büyük olasılıkla gerçekten sevilebilir olduğumuzu bilmek istediğimiz anlamına gelir. Bu sebeple sözcükleri tekrar tekrar duymamız gerekir.

Neyi Kesin Olarak Bilmek İstersiniz?

- Dilerseniz, sözcükleri kendiniz için dilekleriniz biçiminde yeniden düzenleyebilirsiniz. Örneğin:
  - "Seni seviyorum," ifadesi, "Dilerim kendimi olduğum halimle severim," biçiminde bir dilek haline gelebilir.
  - "Senin yanındayım," ifadesi, "Dilerim güvenli ve emin olurum," biçiminde bir dilek haline gelebilir.
  - "Sen iyi bir insansın," ifadesi, "Dilerim kendi iyiliğimin farkında olurum," biçiminde bir dilek haline gelebilir.

- Şimdi, yazdıklarınızı incelemek için bir dakikanızı ayırın ve meditasyon sırasında kullanmak istediğiniz iki ila dört kelime-

ye karar verin ve bu kelimeleri yazın. Bu kelimeler ya da ifadeler, kendinize tekrar tekrar verdiğiniz hediyelerdir.

- Bu kelimeleri ya da ifadeleri ezberlemek için bir dakikanızı ayırın.
- Son olarak, nasıl olduğunu görmek için denemeye başlayın. İfadelerinizi tekrar tekrar, yavaş ve nazik bir biçimde, tıpkı sevdiğiniz birinin kulağına fısıldıyormuş gibi, kendi kulağınıza *fısıldayın*. Kelimeleri içinizden *duyarak*, kelimelerin içinizde yankılanmasına izin vererek... Kelimelerin *yer kaplamasına, varlığınızı doldurmasına* izin vererek...
- Daha sonra ifadeleri nazikçe *serbest* bırakın. Bu uygulamayı ve kendinizi olduğu gibi kabul ederek, deneyiminizde dinlenmenize izin verin.
- Bu uygulamayı sizin için uygun ifadeleri arayışınızın yalnızca bir başlangıcı olarak düşünün. Sevgi dolu nezaket ifadelerini bulmak oldukça duygusal ve şiirsel bir yolculuktur. Umarım sevgi dolu nezaket meditasyonunu yaptığınız sırada, bu sürece ("Neye ihtiyacım var? Ne duymayı arzuluyorum?) döndüğünüzü fark edersiniz.

DÜŞÜNME

Bu uygulamayı yaptığınız sırada nelerin farkına vardınız? İhtiyaç duyduğunuz şeyler karşısında şaşırdınız mı? Ortaya çıkan ifadeler hakkında neler hissediyorsunuz?

İyi bir ifade bulduğumuzda, bunu nasıl anlarız? Şükran! Şükran duyduğumuzda, daha fazla özlem duymayız. Tamamlanırız. Rahatlarız. Sizin için uygun ifadeleri bulmanız biraz zaman alabilir, fakat uğraşmaya değer.



MEDİTASYON

Kendimiz İçin Sevgi Dolu Nezaket

Bu meditasyonda, Sevgi Dolu Nezaket İfadelerini Bulmak uygulamasında bulduğunuz ifadeleri kullanacaksınız. İfadelerinizi gözden geçirin ve meditasyon sırasında yeni ifadeler bulmak yerine, hangi ifadeleri kullanacağınıza karar verin.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu, birçok unsuru bünyesinde barındırır. Genel olarak uygulayıcılar, meditasyonu tam olarak doğru şekilde yapmak için çok uğraşırlar. Bu eğilime karşı koymak için, meditasyon sırasında belirli bir şey hissetme arzunuzdan vazgeçmeyi deneyin. İşin tamamını sözcüklerin yapmasına izin verin, tıpkı sıcak bir küvete girmek ve kendinizi suyun büyüsüne bırakmak gibi.

- İster oturarak, ister uzanarak, bedeninizin rahat edeceği bir pozisyon bulun. Gözlerinizi ister tamamen, ister kısmen kapatın. Bedeninize ve şimdiki ana yerleşmek için birkaç derin nefes alın.
- Elinizi kalbinizin üzerine ya da size rahatlatıcı ve yatıştırıcı gelen başka bir yere koyun. Bu temas yalnızca kendinize

ve deneyiminize sadece bir farkındalık değil, sevgi dolu bir farkındalık yöneltmenin bir anımsatıcısı olsun.

- Bir süre sonra, nefesinizin vücudunuzdaki hareketini hissedin, nerede en kolay biçimde hissedebiliyorsanız. Nefesinizin nazik ritmini hissedin ve dikkatiniz dağılmaya başladığında, bir kez daha nefesinizin nazik hareketini fark edin.
- Şimdi dikkatinizi nefesinizden serbest bırakın ve nefesinizin, farkındalığınızın ardında kalmasına izin verin. Kendinize, sizin için en anlamlı gelen ifadeleri söyleyin.
- Sözcükleri tekrar tekrar söyleyin, sözcüklerin sizi kucaklamasına izin verin – kendinizi sevgi ve şefkat sözcükleriyle kuşatın.
- Dilerseniz, sözcükleri sindirin, sözcüklerin varlığınızı kaplamasına izin verin. Sözcüklerinizin, bedeninizin her bir hücresinde yankılanmasına izin verin.
- Yapacak hiçbir şey yok, gidecek hiçbir yer yok. Kendinizi nazik sözcüklerle çevirin, duymaya ihtiyaç duyduğunuz bu sözcüklerin tadını çıkarın.
- Ve ne zaman zihninizin dolaşmaya çıktığını fark ederseniz, yatıştırıcı temas ile ya da yalnızca bedeninizdeki duyumları hissederek, niyetinizi tazeleyebilirsiniz. Ardından kendinize yeniden kelimeleri söyleyin. Nezakete geri dönün.
- Son olarak, ifadeleri serbest bırakın ve bedeninizde usulca dinlenin.

DÜŞÜNME

Bu meditasyon sırasında nelerin farkına vardınız? Kişiselleştirilmiş ifadelerinizi kullandığınızda, kendinizi uygulamaya daha yakın hissettiniz mi? Şimdi nasıl hissediyorsunuz?

Birçok insan, doğru kelimeleri bulduktan sonra ifadelerinin anlamını daha kolay bir şekilde hissedebildiğinin farkına varır. Ancak uygulama size hâlâ garip geliyorsa, kullandığınız sözcüklerin sayısını azaltmayı deneyebilirsiniz. Belki de "sevgi," "destek," "kabul" gibi birkaç kelimeyi söylemek, size daha doğal gelecektir. Sizin için uygun olan biçimi bulana kadar deneyin.

Bu meditasyon, Öz Şefkatli Farkındalık kursunun ikinci temel meditasyonudur, bu sebeple kavrayana kadar art arda birkaç gün boyunca, günde yaklaşık 20 dakika kadar deneyin. Daha önce bahsi geçtiği gibi, günlük yaklaşık 30 dakika kadar formel (meditasyon) ve informel (günlük yaşamda) birleşimi şeklinde uygulamanızı öneriyoruz.

Sevgi dolu nezaket meditasyonu sizde hiçbir yankı uyandırmazsa, bu da sorun değil. Bu kitapta, kendinizle şefkatli bir ilişki kurmanıza yardımcı olacak birçok farklı uygulama ve meditasyon bulunmaktadır. Asıl mesele yaşamınıza, sizin için uygun olan bir şekilde, daha fazla nezaket getirmeye niyet etmenizdir.

11

Öz Şefkatli Motivasyon

Öz şefkatin önündeki en büyük engellerden biri, motivasyonumuzu zayıflatacağı yönünde duyulan inançtır. Eğer kendimize karşı nazik olursak, değişiklikleri gerçekleştirecek ya da hedeflerimize ulaşacak gücü bulamamaktan korkarız. "Eğer kendime çok şefkat gösterirsem, tüm gün boyunca oturup, internette dolaşıp, abur cubur yemez miyim?" diye düşünülür. Peki genç oğlunu önemseyen, şefkatli bir anne, oğlunun her istediğini yapmasına (tüm gün boyunca oturup, internette dolaşıp, abur cubur yemek gibi) izin verir mi? Elbette hayır. Oğluna okula gitmesini, ödevlerini yapmasını ve zamanında yatmasını söyler. Peki konu öz şefkat olduğunda, durum neden bundan farklı olsun ki?

Öz şefkat bizi tembelleştirmez.

Peki ya anne, çocuğunu gerekli değişiklikleri yapması için *motive* etmek isterse? Diyelim ki genç oğlu okuldan eve geldiğinde annesine matematik notunun başarısız olduğunu söylüyor. Annesinin, oğlunun gelişimine nasıl yardımcı olabileceği konusunda birkaç seçeneği var. Bunlardan biri, sert eleştiri: "Senden utanıyorum. Beceriksizsin. Hiçbir zaman hiçbir şeyi

başaramayacaksın." Bu konuşma sizi korkuttu, değil mi? (Başarısız olduğumuzda ya da kendimizi yetersiz hissettiğimizde, kendimize oldukça korkunç şeyler söylemiyor muyuz?) Peki bu işe yarar mı? Belki geçici olarak işe yarar. Çocuk, annesinin gazabından kaçınmak için bir süreliğine daha sıkı çalışabilir, ancak uzun vadede matematik becerilerine olan güvenini kaybedeceğine ve başarısızlıktan korkacağına ve de yakın bir gelecekte daha ileri düzeyde bir matematik dersini almayacağına şüphe yok.

Bill, Silikon Vadisi'nde son derece başarılı bir bilgisayar mühendisiydi. UC Berkeley'de sınıf birincisiydi ve şimdilerde kendi işine başlamayı, heyecan verici ve yenilikçi bir yazılım programı oluşturmayı düşünüyordu. Bill, başarılı olmak için kendini hep acımasız özeleştirilerle motive ederdi. Örneğin, üniversitede bir sınavdan A- aldığında, acımasızca kendisine hakaretler yağdırırdı. "Sen nasıl bir eziksin? Sınıfında birinci değilsen, başarısızsın demektir. A almadığın için kendinden utanmalısın." Bir yetişkin olarak kendisini motive etmek için hâlâ bu yöntemi kullanıyordu. Kendisine karşı acımasız olmazsa, tembel biri haline dönüşeceğine içtenlikle inanıyordu.

Bill, son zamanlarda ne zaman yeni işinde ilerlemeyi denese, yoğun bir kaygı hissetmeye başlamıştı. Ya başarılı olamazsa? Ya bu yeni projesi herkese başarısız biri olduğunu kanıtlarsa? Ya da sahtekar bir üçkağıtçı olduğunu? Bill kendini başarısızlığın bedelleri konusunda o kadar kaygılandırmıştı ve o kadar mutsuz olmaya başlamıştı ki, yalnızca hayalinden vazgeçmeyi düşündüğünde rahatlayabilmişti.

Ancak annenin oğlunu motive edebileceği, kendini toparlayarak başarılı olmasına yardımcı olabileceği farklı bir yol

vardı – oğluna şefkat göstermek. Örneğin, "Ah canım, çok üzülmüş olmalısın. Gel buraya, sana bir sarılayım. Ne olursa olsun seni sevdiğimi biliyorsun," diyebilir. Bu, çocuğa başarısız olduğunda bile kabul edildiğini gösterir. Fakat gerçekten oğlunun iyiliğini isteyen, şefkatli bir anne burada durmaz. Bir de eylem bileşeni vardır. "Üniversiteye gitmek istediğini biliyorum ve elbette bunun için giriş sınavlarında başarılı olman gerekiyor. Sana yardımcı olmak için ne yapabilirim? Yeterince sıkı çalışırsan yapabileceğini biliyorum. Sana inanıyorum," gibi bir cümle ekleyebilir.

Böyle bir teşvik ve destek, uzun vadede çok daha etkili ve sürdürülebilir olacaktır. Araştırmalar öz şefkatli insanların özgüven düzeylerinin daha yüksek olmasının yanı sıra, başarısızlıktan korkma olasılıklarının daha düşük, tekrar deneme ve öğrenmeye devam etme çabalarını sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Yine de, kendimizi *neden* eleştirdiğimizi anlamamız önem taşır. Canımızı çok acıttığı halde, neden bunu yaparız?

4. Bölüm'de bahsedildiği üzere özeleştiri, kaynağını tehdit-savunma sisteminden alır. Bir düzeyde iç eleştirmenimiz bizi *güvende* olmamız için değişmeye zorlar. Örneğin, neden formda olmadığımız için kendimizi paralarız? Çünkü bedenimizin güçsüz kalmasından ve düzgün çalışmamaya başlamasından korkarız. Neden işteki önemli bir görevi geciktirdiğimizde kendimizi eleştiririz? Çünkü bu sayede başarısız olmaktan, işimizi kaybetmekten ve evsiz kalmaktan kaçınmış oluruz. Bir düzeyde iç eleştirmenimiz, sürekli olarak bize zarar verebile-

> *Öz şefkatin motivasyonu sevgiden kaynaklanırken, özeleştiri korkudan kaynaklanır. Sevgi, korkudan daha güçlüdür.*

cek tehlikelerden kurtulmaya çalışır. Kuşkusuz bu iç eleştirmen hiç de faydalı olmayabilir – bu yaklaşım tamamen ters tepebilir – ancak çoğu kez iyi niyetlidir. Bu anlayışla birlikte, içimizdeki eleştirel sesi o kadar da eleştirel ve acımasız olmayacak bir şekilde değiştirmeye başlayabiliriz. Kendimizi *yeni bir ses* ile, yani şefkatli benliğimiz ile motive etmeyi öğrenebiliriz.

İlk başlarda kendine daha fazla şefkat göstermek Bill için oldukça zordu, çünkü kendisine daha az yüklenirse daha az çalışacağından ve hedeflerinden vazgeçeceğinden korkuyordu. İşin garip yanı, aslında gerçek tam tersiydi. Bill'in içsel eleştirmeni o kadar acımasızdı ki, başarısızlık ihtimalinden ödü kopuyordu ve basit zorluklar karşısında bile önünü göremiyordu. Bu yüzden onu rüyasına götürecek en küçük adımları bile ciddi biçimde ertelemeye başladı. Bill, problemin bir kısmının acımasız iç sesinden kaynaklandığını biliyordu ve biraz olsun ilerlemek istiyorsa, bir şeylerin değişmesi gerektiğine karar verdi.

O zamanlarda spor salonunda kendi yaşlarında, son derece destekleyici bir antrenörü vardı. Örneğin, Bill şınav çektiği sırada ne zaman düşse antrenörü, "Mükemmel! Kasların tükeneceği noktaya kadar çalışmak bizim istediğimiz bir şey," derdi. Ya da Bill kendisini sakatlayabilecek ağırlıkları kaldırmak istediğinde, "Hey Bill, onu daha sonraya bırakalım. Düşündüğünden daha da kısa sürede o noktaya geleceğiz," derdi. Bill de aynı yaklaşımı, yeni iş projesinde kullanmaya karar verdi. Kendine, "Sadece dene. Yapabileceğini biliyorum," dedi. Ve bir terslikle karşılaştığında, antrenörünün ona söyleyeceği şeyleri hayal etti: "Sık dişini kardeşim. Üstesinden geleceğiz." Bill yavaş yavaş

şefkatli sesini keşfetmeye ve kendisini sabote etmek yerine nasıl destekleyeceğini öğrenmeye başladı. En sonunda şirketteki işini bıraktı, yeni projesine başlamak için ihtiyacı olan risk sermayesini buldu ve yaşamak istediği, onu mutlu eden hayatı yaşamaya başladı.



UYGULAMA
Şefkatli Sesinizi Bulmak

Bu uygulama içinizdeki eleştirel sesi duymanıza, içsel eleştirmenizin size nasıl yardımcı olmaya çalışıyor olabileceğini anlamanıza ve kendinizi yeni bir ses ile – içinizdeki şefkatli benliğinizle motive etmeyi öğrenmenize yardımcı olacak.

Bazen içsel eleştirmenimiz, bizim çıkarlarımıza göre konuşmuyor gibi görünebilir. Bu özellikle içsel eleştirmen, geçmişte bizi istismar eden birinin içselleştirilmiş sesi olduğunda doğru olabilir. Lütfen bu uygulamayı yaptığınız sırada, kendinize karşı şefkatle yaklaşın. Rahatsız bir alana girdiğinizi fark ederseniz, bırakın ve kendinizi güçlü ve hazır hissettiğinizde geri dönün. Bu uygulamaya başlamadan önce, Giriş bölümündeki "Uygulama Önerileri" kısmını okumayı dileyebilirsiniz.

> *Kendinize, "Şu anda neye ihtiyacım var?" diye sorun.*

- Aşağıdaki boşluğa kendinizi suçladığınız, değiştirmek istediğiniz bir *davranışı* yazın. Size faydası olmayan ve sizi mutsuz eden bir davranışı seçin, ancak bu uygulama için orta zorluk düzeyinde bir davranış seçin. Bu, potansiyel olarak değiştirilebilir bir davranış olsun. ("Ayaklarım çok büyük," gibi kalıcı bir nitelik seçmeyin.) "Sabırsızım," "Yeterince spor yapmıyorum," "Erteliyorum," seçebileceğiniz örneklerdendir.

Özeleştirel Sesinizi Belirlemek

- Bu davranışı sergilediğiniz zamanlarda tipik olarak kendinize söylediğiniz şeyi yazın. İçsel eleştirmen bazen acımasızdır, bazen de bezgin bir his ya da başka bir şekilde kendini gösterir. Hangi *sözcükleri* kullanır ve daha da önemlisi, nasıl bir ton kullanır? Belki de hiçbir kelime kullanmıyor, bir imge olarak kendini gösteriyordur. İçsel eleştirmeniniz kendini nasıl ifade eder?

- Şimdi, kendinizi eleştirdiğinizde nasıl *hissettiğinizin* farkına varmak için bir dakikanızı ayırın. Özeleştiri sesinin size ne kadar sıkıntı verdiğini göz önünde bulundurun. Dilerseniz, böylesine acımasız bir konuşmayı duymanın zorluğu karşısında acınızı onaylayarak, kendinize şefkat gösterin: "Bu çok zor." "Çok üzgünüm, bunu duymanın canını ne kadar acıttığını biliyorum."

- Bir an için eleştirinin *neden* bu kadar uzun süre devam ettiği üzerine derinlemesine düşünün. Sonuç faydasız olsa bile, içinizdeki eleştirmen bir şekilde sizi korumaya, sizi tehlikeden uzak tutmaya, size yardımcı olmaya mı çalışıyor? Eğer öyleyse, içinizdeki eleştirmeni motive ettiğini düşündüğünüz şeyleri yazın.

- Eleştirel sesinizin size ne şekilde yardımcı olduğunu bulamıyorsanız – bazen özeleştirinin hiçbir kurtarıcı değeri yoktur – lütfen daha ileriye gitmeyin ve geçmişte çektiğiniz acılar için kendinize şefkat göstermeye devam edin.

  Ancak, içsel eleştirmeninizin size herhangi bir şekilde yardımcı olmaya ya da sizi güvende tutmaya çalışıyor olabileceğini belirlediyseniz, içsel eleştirmeninizin çabalarını kabul edip edemeyeceğinize bakın. Hatta *birkaç teşekkür sözcüğü*

yazmayı deneyebilirsiniz. Şu anda işinize yaramasa da, içsel eleştirmeninizin niyetinin iyi olduğunu ve elinden geleni yaptığını bilmesini sağlayın.

Şefkatli Sesinizi Bulmak

- Şimdi özeleştirel sesiniz duyulduğuna göre, başka bir sese, içsel şefkatli sesinize yer açıp açamayacağınıza bakın. Şefkatli ses, oldukça bilge olan ve bu davranışın size nasıl zarar verdiğinin farkında olan tarafınızdan gelir. Aynı zamanda, çok farklı nedenlerden dolayı değişmenizi ister.
- Ellerinizi kalbinizin üzerine ya da sizi yatıştıran başka bir yere koyun. Dokunuşunuzun sıcaklığını hissedin. Şimdi, mücadele ettiğiniz davranış üzerine tekrar düşünün. Aşağıda bulunan, şefkatli sesinizin özünü yansıtan ifadeleri tekrar etmeye başlayın:
  - "Seni seviyorum ve acı çekmeni istemiyorum."
  - Veya size daha samimi hissettirirse, "Seni derinden önemsiyorum ve bu yüzden değişiklik yapmana yardımcı olmak istiyorum," ya da "Yanındayım ve seni destekleyeceğim," gibi bir cümle söyleyin.
- Hazır olduğunuzda kendinize, içinizdeki şefkatli benliğinizin sesinden kendinize bir mesaj yazmaya başlayın. Özgür ve

spontane bir şekilde, değiştirmek istediğiniz davranışa hitap ederek yazın. "Seni seviyorum ve acı çekmeni istemiyorum," ifadesindeki derin duygu ve dilekten neler yüzeye çıkıyor? Değişiklik yapmak için neler duymaya ihtiyacınız var? Ya da sözcükleri bulmada güçlük çekiyorsanız, sizinle aynı sorunla mücadele eden yakın bir arkadaşınızla konuşurken sevgi dolu kalbinizden akan kelimeleri yazmayı deneyin.

DÜŞÜNME

Bu uygulama sizin için nasıldı? İçsel eleştirinizin sesini tanımlayabildiniz mi?

Eleştirel sesinizin size herhangi bir şekilde yardım etmeye çalıştığının farkına vardınız mı? Çabalarından dolayı içinizdeki eleştirmene teşekkür etmek sizin için herhangi bir anlam ifade etti mi?

"Seni seviyorum ve acı çekmeni istemiyorum," demenin nasıl bir etkisi oldu? İçinizdeki şefkatli sesinizle temas kurabildiniz mi? Bu bakış açısından yazabildiniz mi?

İçinizdeki şefkatli benliğinizden gelen birkaç sözcük bulabildiyseniz, desteklenme hissinin tadını çıkarmanıza izin verin. Nezaket sözcüklerini bulmada *zorluk* yaşadıysanız, bu da sorun

değil. Biraz zaman alır. Önemli olan şey, kendimize şefkat göstermeye niyet etmemizdir. Yeni alışkanlıklar eninde sonunda ortaya çıkacaktır.

Bu birçok insan için etkili bir uygulamadır. İçsel eleştirmenimizin aslında bize yardımcı olmaya çalıştığını keşfetmemiz, kendimizi yargıladığımız için kendimizi yargılamayı bırakmamıza olanak tanır. İçsel eleştirmenimizin "Tehlike! Tehlike!" diye bağırarak bizi güvende tutmaya çalıştığını gördüğümüzde, bu çabaları onayladığımızda ve iyi niyetinden dolayı eleştirmene teşekkür ettiğimizde, eleştirmen genellikle rahatlar ve başka bir sesin; içsel şefkatli benliğimizin sesinin ortaya çıkması için ona alan tanır. (Bu yaklaşım hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen okuyucular, Richard Schwartz'ın içsel aile sistemleri modelini incelemek isteyebilir.)

Birçok insan, içsel eleştirmenimiz ile içsel şefkatli benliğimizin genellikle aynı davranış değişimini amaçlamasını, yalnızca mesajın oldukça farklı bir niteliği ya da tonu olmasını şaşırtıcı buluyor. Şaka bir yana, bir keresinde bir Öz Şefkatli Farkındalık katılımcısı şöyle söylemişti: "Bu çok şaşırtıcı. İçsel eleştirmenim eskiden bana hep 'Seni korkak!' diye bağırırdı. İçsel şefkatli benliğim ise az önce 'Kaplansın sen...' dedi."

Bazı okuyucular, bu uygulamadan sonra yangın patlaması deneyimleyebilir. Bu durumda duyguyu etiketlemek, yürüyüşe çıkmak ve ayak tabanlarınızı hissetmek ya da sıradan, keyif veren etkinliklerde bulunmak gibi, yangın patlamasıyla başa çıkabilmeniz konusunda size yol gösteren 8. Bölüm'e bakın. Bazen kendimiz için yapabileceğimiz en şefkatli şey, arkadaşlarımızla konuşmak ya da basit bir şekilde öz şefkat uygulamasına bir süreliğine ara vermek olabilir.



İNFORMEL UYGULAMA
Kendime Şefkatli Mektup

Zorluk yaşadığınızda veya kendinizi yetersiz hissettiğinizde ya da değişiklik yapmak için kendinizi motive etmek istediğinizde kendinize bir mektup yazarak, şefkatli sesinizi dinlemeye devam edebilirsiniz. Mektubu yazmanın üç ana yolu vardır:

- Her ne koşulda olursa olsun bilge, sevecen ve şefkatli olan hayali bir arkadaş düşünün ve *bu arkadaşınızın bakış açısından* kendinize bir mektup yazın.
- Mektubu sizinle aynı endişeleri paylaşan, çok sevdiğiniz bir arkadaşınızla konuşuyormuş gibi yazın.
- Şefkatli tarafınızdan, zorluk yaşayan tarafınıza bir mektup yazın.

Mektubu yazdıktan sonra bir süreliğine bırakıp daha sonra okuyabilir, en ihtiyaç duyduğunuz anda sözcüklerin sizi yatıştırmasına ve rahatlatmasına izin verebilirsiniz.

İyi bir arkadaşın sesi ile kendinize yazma konusunda rahat hissetmeniz biraz zaman alabilir, ancak uygulama ile mutlaka daha da kolaylaşır. Aşağıda gelecek vaat eden bir grafik tasarımcısı olan Karen'ın 8 ve 13 yaşlarındaki iki çocuğuyla dilediği kadar vakit geçirememesi konusunda kendisine yazdığı örnek bir mektup bulunmaktadır. Bu mektubu çok yakın olduğu, en iyi arkadaşından gelmiş gibi yazdı.

Sevgili Karen, çocuklarınla yeteri kadar zaman geçiremediğin için kendini kötü hissettiğini biliyorum. Minik Sophie'nin bale provasını kaçırmak durumunda kaldın ve geçen hafta iki kez işten çıkamadığında, Benjamin yemeklerini mikrodalgada hazırlamak zorunda kaldı. Lütfen

bunlar yüzünden kendini paralama. Böyle yaptığında çok inciniyorum. Sen iyi bir annesin ve çocuklarınla gerçekten kaliteli zaman geçiriyorsun. Aile yaşamın ile kariyerini dengede tutmaya çalışmak gerçekten çok zor. Kendini rahat bırakman gerekiyor. Elinden gelenin en iyisini yapıyorsun ve gördüğüm kadarıyla da son derece iyi gidiyorsun. Çocukların seni çok seviyor. Ben seni çok seviyorum.
Sophie ve Benjamin ile daha fazla zaman geçirebilmek için bu kadar geç saatlere kadar çalışmak istemediğini biliyorum. Belki bu konuda patronunla konuşabilir, ona endişelerini anlatabilirsin. Yedi yıldır bu şirkette çalışıyorsun ve kendini onlara kanıtladın. İhtiyaç duyduğun şeyi istemeye hakkın var. En kötü ihtimalle sana hayır der. Ayrıca bu durum değişmese bile, sen sevgi dolu bir annesin. Bunu lütfen unutma.

12

Öz Şefkat ve Bedenimiz

Yaşamımızın birçok alanında kendimizi yeterince iyi hissetmek için mücadele etmemize karşın, belirli bir mücadele alanı da bedenlerimizdir. Benlik algımız beden ile yakından ilişkilidir, dolayısıyla fiziksel görünümümüz, kendimiz hakkındaki hislerimizi büyük ölçüde etkiler. Beden algısı özellikle kadınlar için önemli olabilir, çünkü kadın güzellik standartları oldukça yüksektir. Kadınlar dergilerdeki o mükemmel mankenlere benzemek için ("küçük bir işlem yapılarak") gittikçe artan bir oranla ameliyata başvuruyor. Yine de ne kadar çabalarlarsa çabalasınlar, çoğu kadın kusursuzluğa ulaşamıyor. Hatta modellerin fotoğrafları bile bilgisayar uygulamaları ile düzeltiliyor.

Erkekler, kadınlara kıyasla görünümlerinden daha memnun durumda, ancak onlar da bedenlerini kabul etme konusunda sorun yaşıyorlar. "Yeterince fit miyim, zayıf mıyım, erkeksi miyim?" gibi sorularla meşgul olabiliyorlar. Bir erkeğin endişeleri daha çok ne kadar güçlü olduğu, sporda ne kadar becerikli olduğu ya da cinsel yönden yeterliliği gibi bedenin sergilediği performans ile ilişkili olabiliyor.

Ne gibi zorluklarla karşılaşırsak karşılaşalım, hem kadınlar

hem de erkekler, bedenlerini arkadaşları gibi değil, düşmanları olarak görüyorlar. Bedenimiz istediğimiz gibi görünmediğinde ya da hareket etmediğinde, "Of!" demek yerine bedene verilecek öz şefkatli yanıt "Vayy" olabilir. Bir başka ifadeyle yetersiz beslenme, yetersiz uyku, yetersiz egzersiz ve yaşlanmaya rağmen bedenimizin nasıl direndiğinin farkına varabilir ve bedenimize karşı şefkat hissedebilir miyiz? Bu her iki cins için de oldukça önemli bir konu.

Jillian 52 yaşındaydı ve "gençliği geride kalmıştı." Her zaman için kilosu ile mücadele etmiş ve hiçbir zaman bedenini yeterince çekici bulmamıştı. Ancak orta yaşlara geldiğinde bedeniyle olan bu kavgası şiddetlenmişti. Ne zaman aynada gözü kendisine ilişse tiksintiyle kendisine burun kıvırıyor ve içi yetersizlik duygularıyla doluyordu. Jillian'ın gözlerinin altı torbalanmıştı ve baştan aşağıya "sarkmış" hissetmeye başlamıştı. Teselliyi yerfıstığı ezmesi ve çikolatalı dondurmada bulmaya çalışmıştı, ancak rahatlama hissinin süresi en hafif deyişle, oldukça kısa ömürlüydü.. Jillian, bedenini takıntı haline getirmemeye çalıştı, ancak bu, elinde değildi. İçeride kendini yeterince iyi hissetmediğinden, görüntüsüyle de hiçbir zaman rahat edemedi.

Neyse ki öz şefkat, beden memnuniyetsizliğine yönelik güçlü bir panzehir sunmaktadır. Araştırmalar, yalnızca kısa bir süre boyunca öz şefkat uygulaması yapmanın vücudumuza yönelik daha az utanç duygusu hissetmemize, özsaygı duygularımızın fiziksel görünüme bağlılık derecesini azaltmaya ve bedenlerimize olduğu haliyle değer vermemize yardımcı olduğunu göstermektedir.

Aynada gördüğümüz görüntü mükemmel olmasa da kendimize nezaket, samimiyet ve kabul ile yaklaştığımızda, bu

görüntüden çok daha fazlası olduğumuzun farkına varırız. Değerimizin mutlu olmaya çalışan ve durumu sıklıkla yanlış anlayan ancak yine de denemeye devam eden birer insan olmaktan ileri geldiğini görmeye başlarız. Kim olduğumuzu bedenimiz ile tanımlamak yerine, en önemlisinin iç kaynaklarımız ile iç güzelliğimiz olduğunun farkına vararak, daha büyük resmi görmeye başlayabiliriz. Varlığımızın derinliklerindeki canlılığı hissederek, bedenimizin bize sağladığı harika yaşam armağanının değerini anlayabiliriz. Öz şefkat ile birlikte bedenlerimizi görünüşlerinden ziyade, bizim için yaptıklarından dolayı kutlayabilir ve tüm bu çılgınlığa bir son verebiliriz.

Öz şefkat uygulamasını öğrendikten sonra, Jillian'ın kendisi ve bedeni ile olan ilişkisi değişmeye başlamıştı. Sevildiğini ve kabul gördüğünü hissedebilmesi adına diğer insanların onun güzel olduğunu düşünmesini istediğini fark etmişti. Ancak kendisini sevip kabul etmek, aslında kendisine bağlıydı. Evet, Jillian yaşlandıkça biraz şişmanlıyordu, ancak yaş aldıkça bilgeleşiyor ve güçlü yanlarını – dünyaya verebileceklerini keşfediyordu. Ne içi ne de dışı mükemmeldi, ama kusurlarının kendisini gerçek ve özgün kıldığını, kıymetli insanlığının izleri olduğunu anlamaya başladı. Jillian bir robot ya da Stepford kadını değildi. Hayat veren bir enerjiyle dolup taşan, etten kemikten bir insandı.

Jillian kendisi ile olan ilişkisini değiştirdiğinde, yemeklerle olan ilişkisi de değişti. Kendisini duygusal açıdan bütün hissedebilmesi için tıka basa yemek zorunda değildi. Yemeğin tadını çıkarabilir, ancak bedeni yeteri kadar yediğini söylediğinde durabilirdi. Ve en büyük değişim, Jillian'ın nihayet yeterli olduğunu, insan olmanın yeterli olduğunu hissetmeye ve nihayet kendini olduğu gibi sevmeye ve kabul etmeye başlamasıydı.



UYGULAMA

Bedenimizi Öz Şefkat ile Kucaklamak

Bedeni saplantı haline getirmiş, rekabetçi bir kültürde fiziksel kusurlara şefkat göstermek zordur. Etrafımız gerçekçi olmayan medya görüntüleri ile sarılı ve bu durum görüntümüzden ya da performansımızdan memnun olmamızı neredeyse olanaksız hale getiriyor. Tek seçeneğimiz mükemmel olmadığımız gerçeğini kabul etmek, elimizden gelenin en iyisini yapmak ve her koşulda kendimizi sevmek. Bu uygulama, kendinizi olduğunuz gibi kabul etmenize ve kusurlarınızı öz şefkatin üç elementi ile kucaklamanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

- Bedeninizi nazik, ancak dürüst bir şekilde değerlendirmeye aşağıdaki boşluğu kullanarak başlayın. İyi ya da kötü; doğruların bilinçli olarak farkında olup olamayacağınıza bakın. İlk olarak bedeninizin sevdiğiniz tüm özelliklerini listeleyin. Belki sağlıklısınızdır ya da çekici bir gülüşünüz vardır. Normalde öz-imajınızda dikkate almadığınız şeyleri görmezden gelmeyin: Güçlü elleriniz olabilir ya da sindirim sisteminiz iyi çalışıyor olabilir (bu özellikleri hafife almamak gerekli!). Vücudunuzun mutlu olduğunuz yanlarını tamamıyla kabul ve takdir edin.

- Şimdi, bedeninizin pek de sevmediğiniz özelliklerini listeleyin. Cildiniz lekeli olabilir ya da göbeğiniz olabilir ya da gençken koştuğunuz mesafe ya da hızda koşamıyor olabilirsiniz. Bunu yaptığınız sırada kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz. Bu duyguları da kabul edip edemeyeceğinize bakın. "Çenemin sarktığını görmek benim için çok zor; bu benim için çok zor." Abartılı bir yetersizlik teması ile birlikte kaçmadan, eksikliklerinizi gerçekten kabul ederek, bu duygularla kalmayı deneyin. "Kusurlarınızı" dengeli bir şekilde değerlendirmeye çalışın. Saçlarınızın beyazlaması gerçekten büyük bir sorun mu? Beş kilo fazlanız, bedeninizde kendinizi iyi ve sağlıklı hissetmeniz için gerçek bir sorun teşkil ediyor mu? Kusurlarınızı küçültmeye çalışmayın, ancak çok abartmayın da.

- Şimdi, hislerinizdeki ortak insanlık halini kabul edip edemeyeceğinize bakın. Sizce başkaları da sizin gibi hissediyor mudur? Beden memnuniyetsizliği, günümüz toplumunda insan olmanın bir parçası olabilir mi?

- Son olarak, deneyimlediğiniz zorlu duygular için kendinize nezaket ve şefkat göstermeyi deneyin. Şu an kendinizi nasıl yatıştırabilir ve rahatlatabilirsiniz? Olduğunuz gibi olmanıza izin vererek, kusurlarınızla birlikte kendinizi kabul edebilir misiniz? Nezaket sözcükleri bulmada zorlanıyorsanız, bu gibi beden algısı sorunlarıyla mücadele eden, sevdiğiniz bir arkadaşınıza söyleyeceklerinizi hayal edebilirsiniz. Bu arkadaşınızı önemsediğinizi göstermek için ona nasıl bir samimiyet göstermek ve nasıl bir destek vermek isterdiniz? Şimdi, bu sözcükleri kendinize söyleyin.

DÜŞÜNME

Bedeninizin beğendiğiniz ve beğenmediğiniz yanlarını bilinçli bir farkındalıkla kabul etmek nasıldı? Ortak insanlık halini hatırladığınızda bir şeyler değişti mi? Mücadelenizin orta yerindeyken kendinize nezaket gösterebildiniz mi?

Bu egzersiz zorlayıcı olabilir, çünkü çoğumuzun özsaygısı fiziksel görünüme oldukça bağlıdır. Uygulama sırasında zorlayıcı duygular açığa çıktıysa, Yatıştırıcı Temas ya da Öz Şefkat Molası vermek gibi uygulamaları kullanarak (4. Bölüm'e bakınız), beden memnuniyetsizliğinin getirdiği acıya karşı nazik olmaya çalışın.

Aynı zamanda bazı insanların daha fazla spor yapmak ya da daha sağlıklı beslenmek gibi, spesifik davranışsal hedefleri olabilir. Ancak kendilerine karşı şefkat gösterirlerse, değişme yönündeki motivasyonlarını kaybedeceklerinden endişe duyarlar. Kendimizi olduğumuz gibi sevip kabul edebileceğimizi ve aynı zamanda daha sağlıklı ve mutlu olmamızı sağlayacak yeni davranışları benimsemek için kendimizi destekleyebileceğimizi hatırlayın.



MEDİTASYON
Şefkatli Beden Taraması

Bu meditasyonda bedenimizin her bir bölgesine çeşitli şekillerde, sempatik bir şekilde dikkat edecek, bir bölgeden diğerine geçerek bedenin her bir bölümüne karşı nasıl nazik ve şefkatli olabileceğimizi deneyimleyeceğiz. Farkındalığımızı küçük bir çocuğa yönelir gibi, merak ve hassasiyet ile bedenimize yönelteceğiz

Bedeninizin belirli bir bölgesinde herhangi bir rahatlık ya da mutluluk hissederseniz, içinizdeki minnettarlık ve takdir duygularını bedeninizin o bölgesine yönlendirebilirsiniz. Bedeninizin belirli bir bölgesine ilişkin belirli yargılarınız ya da hoş olmayan

duyumlarınız varsa, bu zorluk karşısında kalbinizin sempati ile yumuşamasına izin verebilir, dilerseniz şefkatin ve desteğin göstergesi olarak elinizi bedeninizin o bölgesine götürebilir, sıcaklığın ve nezaketin ellerinizden ve parmaklarınızdan bedeninize doğru aktığını hayal edebilirsiniz.

Bedeninizin herhangi bir bölgesinde kalmak size çok zor gelirse, dilerseniz dikkatinizi bir süreliğine bedeninizin özellikle duygusal ve fiziksel açıdan nötr olan başka bir bölgesine yönlendirebilir, bu meditasyonun olabildiğince rahat ilerlemesini sağlayabilirsiniz.

İhtiyaçlarınızla anbean temas halinde kalın.

Dilerseniz talimatları birkaç kez okuyabilir, ardından gözlerinizi kapatıp farkındalığınızı merhametli bir şekilde bedeninizde dolaştırabilirsiniz.

- Bedeninizin rahat edeceği bir pozisyon bulun, sırtı üstü uzanın ve kollarınızı 15 santim kadar açarak yan tarafınızda tutun, ayaklarınızı da omuz genişliğinde açın. Ardından bir elinizi ya da iki elinizi birden, kalbinizin üzerine (ya da sizi yatıştıran başka bir bölgeye) götürün. Bunu yaparken, bu egzersiz sırasında bedeninize sevgi dolu ve bağlı bir mevcudiyet kazandırmaya niyet edin. Ellerinizin sıcak ve nazik dokunuşunu hissedin. Yavaşça üç defa nefes alın ve rahatlayın, ardından dilerseniz kollarınızı yanınıza geri koyun.
- Sol *ayağınızın parmakları* ile başlayın ve parmaklarınızdaki duyumları fark edin. Ayak parmaklarınız sıcak mı soğuk mu, kuru mu yoksa ıslak mı? Yalnızca ayak parmaklarınızdaki duyumları hissedin. Rahatlık da hissedebilirsiniz rahatsızlık da ya da hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz. Her bir duyumu olduğu gibi kabul edin. Ayak parmaklarınız size iyi hissettiriyorsa, ayak parmaklarınızı oynatabilir ve bir teşekkür göstergesi olarak gülümseyebilirsiniz.

- Ardından sol ayağınızın *tabanına* geçin. Burada herhangi bir duyum fark ediyor musunuz? Ayaklarınızın oldukça küçük bir yüzey alanı var, yine de tüm gün boyunca tüm bedeninizi taşırlar. Çok sıkı çalışırlar. Dilerseniz sol ayak tabanınıza bir parça şükran gönderebilirsiniz. Herhangi bir rahatsızlık duyumsarsanız, kendinizi hassas bir şekilde bu rahatsızlığa açın.
- Şimdi *ayağınızın tamamını* hissedin. Ayağınız rahatsa, dilerseniz hissetmediğiniz rahatsızlık duygusu için minnettarlığınızı sunabilirsiniz. Herhangi bir rahatsızlık varsa, bu bölgenin sıcak bir havluyla sarılmışçasına gevşemesine izin verin. Dilerseniz rahatsızlığınızı, "Orada biraz rahatsızlık hissi var; bu şimdilik sorun değil," gibi cümlelerle onaylayabilirsiniz.
- Dikkatinizi yavaş yavaş bacağınıza doğru yönlendirin, herhangi bir beden duyumu varsa bu duyumların farkına varın, bu bölgede iyi hisler mevcutsa, minnettarlığınızı gösterin. Herhangi bir rahatsızlık duyumsarsanız, ona şefkat gösterin. Sol tarafınıza odaklanmaya devam ederek, bedeninizde yavaşça şu bölgelere doğru geçiş yapın:
  - Ayak bileği
  - Kaval kemiği ve baldır
  - Diz
- Her zaman olduğu gibi, zihninizin dolaşmaya çıktığını fark ettiğinizde, bedeninizin dikkatinizi verdiğiniz bölgesindeki duyumlara geri dönün.
- "Dilerim [dizlerim] rahat eder. Dilerim iyileşir," gibi nezaket ve şefkat sözcükleri ekleyebilirsiniz. Ardından dikkatinizi bedeninizin her bir bölgesindeki basit duyumlara yönlendirin.

- Tüm bu sürecin keşfedici, hatta eğlenceli olmasına izin verin. Bedeninizde nazik bir şekilde, yavaş yavaş ilerleme kat edin. Şu bölgelere geçiş yapın:
  - Uyluk
  - Kalça
- Vücudunuzun belirli bir bölgesinde kendinizi rahatsız ya da yargılayıcı hissederseniz, bir elinizi kalbinizin üzerine koyabilir ve nazikçe nefes alabilir, nezaketin ve şefkatin parmaklarınızdan bedeninize doğru aktığını hayal edebilirsiniz.
- Ya da kendinizi rahat hissederseniz, dilerseniz kendinize içsel bir takdir gülümsemesi hediye edin.
- Şimdi sevgi dolu dikkatinizi *sol bacağınızın tümüne* odaklayın ve duyumsayacağınız ve hissedeceğiniz şeylere yer açın.
- Ve *sağ bacağınıza,* şu bölgelere doğru geçiş yapın:
  - Sağ ayak parmakları
  - Sağ ayağın tabanı
  - Sağ ayak
  - Ayak bileği
  - Kaval kemiği ve baldır
  - Diz
- Çok fazla fiziksel ya da duygusal rahatsızlık hissederseniz, dilerseniz bedeninizin herhangi bir bölgesine geçiş yapabilirsiniz. Şimdi bedeninizin şu bölgelerine geçiş yapın:
  - Uyluk
  - Kalça
  - Sağ bacağın tamamı

- Şimdi, farkındalığınızı *pelvik* bölgenize – bacaklarınızı destekleyen güçlü kemiklere ve aynı zamanda pelvik bölgenizdeki yumuşak dokuya doğru yöneltin. Kalçanızın yerdeki ya da sandalyedeki temasını hissedebilirsiniz – merdivenleri çıkmanıza yardımcı olan ve aynı zamanda yumuşak ve rahat bir şekilde oturmanızı sağlayan büyük kaslar.
- Şimdi sıra *belinizde* – bel bölgeniz birçok stresi taşır. Herhangi bir rahatsızlık ya da gerginlik hissederseniz, kaslarınızın gevşediğini, hassasiyetle eridiğini hayal edebilirsiniz.
- Daha rahat hissetmek için dilerseniz duruşunuzu değiştirebilirsiniz.
- Ardından *sırtın üst kısmına* geçin.
- Ve şimdi dikkatinizi, bedeninizin ön kısmına, *karnınıza* yönlendirin. Karın bölgeniz, birçok organ ve vücut işlevini bulundurması dolayısıyla bedenin oldukça karmaşık bir bölgesidir. Dilerseniz bedeninizin bu bölgesine minnet gösterebilirsiniz. Karnınızla ilgili birtakım yargılarınız varsa, nezaket ve kabul sözcüklerini kullanmayı deneyin.
- Ardından göğsünüze doğru yönelin. Bu bölge nefesinizin, aynı zamanda kalbinizin merkezidir. Bu bölge sevgi ve şefkat kaynağıdır. Göğsünüzü farkındalık, minnettarlık ve kabul duyguları ile doldurmayı deneyin. Dilerseniz göğsünüzün ortasına nazikçe elinizi koyabilir, şu anda her nasıl hissediyorsanız öyle hissetmenize izin verebilirsiniz.
- Bu uygulama sırasında bedeninizin herhangi bir yerine dokunmak, hatta o bölgeyi nazikçe okşamak, size her ne doğru gelirse onu yapmak konusunda özgürsünüz.
- Farkındalığınızı, tıpkı küçük bir çocuğa karşı hissedeceğiniz içtenlikle bedeninize yönlendirmeye devam edin, bedeninizin şu bölgelerindeki duyumları hissedin:

- Sol omuz
- Sağ kolun üst bölgesi
- Dirsek

- Bedeninizin her bir bölgesine dikkatinizi şefkatli bir şekilde yönlendirin:
  - Sol kolun alt bölgesi
  - El bileği
  - El
  - Parmaklar
- Dilerseniz parmaklarınızı oynatabilir, bu sırada ortaya çıkan duyumların tadını çıkarabilirsiniz. Elleriniz ince nesneleri tutmak ve kullanmak için eşsiz bir şekilde tasarlanmıştır ve dokunmaya karşı çok duyarlıdır.
- Şimdi sol kolunuzun ve elinizin tamamını sevgi dolu ve şefkatli bir farkındalıkla inceleyin.
- Ve şimdi bedeninizin sağ tarafına, şu bölgelere doğru geçin:
  - Sağ omuz
  - Sağ kolun üst bölgesi
  - Dirsek
  - Kolun alt bölgesi
  - El bileği
  - El
  - Parmaklar
  - Sağ kolun ve elin tamamı
- Ve şimdi *boyundan* başlayarak, farkındalığınızı başınıza doğru yönlendirin. Boynunuzun gün boyunca başınızı nasıl taşıdığını, nasıl beyin için kan, beden için hava kanalı olduğunu hatırlayarak, elinizle boynunuza dokunabilirsiniz. Boynunuzda güzel duyumlar hissederseniz – zihinsel ya da

fiziksel dokunuşla – boynunuza minnet ve nezaket gösterin. Ya da burada herhangi bir gerginlik ya da rahatsızlık duyumsarsanız, boynunuza şefkat gösterin.

- Son olarak *başınıza* geçin. Başınızın arka tarafından başlayarak, başınızın beyninizi koruyan sert yüzeyine doğru ilerleyin. Dilerseniz, elinizle nazikçe başınızın arka tarafına dokunabilir ya da basitçe sevgi dolu bir farkındalıkla dokunabilirsiniz.
- Ardından *kulaklarınıza* – bize dünya hakkında çok fazla şey söyleyen, hassas duyu organlarına geçin. Duyma yeteneğiniz olmasından dolayı mutluysanız, kalbinizde minnettarlık duygularının oluşmasına izin verin. Duyma yeteneğinizden dolayı endişeliyseniz, dilerseniz elinizi kalbinize koyabilir ve kendinize şefkat gösterebilirsiniz.
- Ve duyu organlarınıza da aynı sevgi dolu ve şefkatli farkındalığı yöneltin:
  - Gözler
  - Burun
  - Dudaklar
- Yemenize, konuşmanıza ve gülmenize yardımcı olan *yanaklarınızı, ağzınızı* ve *çenenizi* unutmayın.
- Ve son olarak, *alnınız, başınızın üst bölgesi* ve *beyninizin alt bölgesi*... Hassas beyniniz, birbiri ile sürekli iletişim halinde olan ve içinde yaşadığımız bu olağanüstü dünyayı anlamlandırmanıza yardımcı olan milyarlarca sinir hücresinden oluşur. Dilerseniz, sizin adınıza 7/24 çalışan beyninize "teşekkür ederim," deyin.
- Tüm bedeninize nazik ve şefkatli dikkatinizi yönlendirdikten

sonra, baştan aşağıya tüm bedeninizi minnet, şefkat ve saygı duyguları ile doldurun.

- Ve yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz.

DÜŞÜNME

Bu meditasyon size nasıl geldi? Neleri fark ettiniz? Bedeninizin bazı bölgelerindeki duyumları hissetmek diğerlerinden daha kolay mıydı?

Bedeninizde yargılarınızın olduğu ya da kendinizi rahat hissetmediğiniz bölgeler için şefkat duyabildiniz mi? Oralara yatıştırıcı temas ile temas etmeyi denediniz mi? Bedeninize minnet göndermek nasıldı?

Bu meditasyon sırasında zihniniz dolaşmaya çıktıysa ya da bu meditasyonu faydasız, hatta sıkıcı bulduysanız, kendinizi eleştirmemeye çalışın. Bazı insanlar bedenleriyle pek ilgilenmezler ya da uzun bir süre boyunca bedenlerine odaklanmak istemezler. Diğerleri ise beden taraması uygulamasını yaptıklarında nihayet "evlerinde" olduklarını hissederler. Herkes birbirinden farklıdır. Kendinize nezaket göstererek, her ne deneyimliyorsanız bunu deneyimlemenize ve olduğunuz gibi olmanıza izin verin. Farkındalık ve öz şefkat işte budur.

13

İlerleme Aşamaları

Öz şefkat uygulaması tipik olarak üç aşamadan meydana gelir:

- Çaba gösterme
- Hayal kırıklığı
- Radikal kabul

Kendimize karşı nazik davranmaya başladığımız ilk zamanlarda, tıpkı yaşamımızın diğer alanlarında olduğu gibi bu süreci de doğru bir şekilde sürdürmek için *mücadele veririz.* Ve öz şefkati *gerçekten* deneyimlediğimizde epey rahatlamış hissedebilir ve uygulamayı daha da hevesli bir şekilde sürdürebiliriz. Öz şefkat uygulamasının bu ilk aşaması, herhangi bir aşk ilişkisinin ilk aşamalarına benzer, tıpkı bir hayranlık gibidir. Yeni keşfettiğimiz mutluluğumuzdan memnuniyet duyar, bu deneyime ve bu süreci yaşatan kişiye bağlanırız. Benzer bir şekilde, *kendi* ihtiyaçlarımızı kısmen de olsa karşılayabileceğimizin farkına varmamız; bu harikulade keşif, kısmen de olsa aşık olmak gibi gelebilir. Bu deneyim oldukça canlandırıcıdır.

Öz şefkati öğrenmenin ilk aşaması, aşık olmak gibi gelebilir.

Jonathan Öz Şefkat Molası'nı (4. Bölüm'e bakınız) ilk kullandığında, bunun ne kadar güçlü olduğuna inanamamıştı. İşle ilgili oldukça stresli bir meseleyi düşünüyordu ve yalnızca kısa bir uygulama bu stresi anında huzur ve sakinlik haline dönüştürmüştü. "Yapmam gereken tek şey acımın bilinçli olarak farkında olmak, ortak insanlık halini kabul etmek ve kendime karşı nazik olmak, öyle mi?" demişti. "Bu harika bir şey!"

Ancak her yeni ilişkide olduğu gibi, parıltı yavaş yavaş sönmeye başlar. Örneğin, ilk başta hissettiğimiz güvenliği ve bağı hissetme umuduyla ellerimizi kalbimizin üzerine götürebiliriz ve hiçbir şey olmayabilir. Kahretsin! Böylece uygulamanın bir sonraki aşamasına geçeriz: *hayal kırıklığı.* Öz şefkat bizi yüzüstü bırakmaya başladığında, bu uygulamanın da yanlış yaptığımız şeylerden biri olduğuna inanırız.

Bir meditasyon eğitmeninin söylediği gibi, "Tüm teknikler başarısızlığa mahkumdur." Neden? Çünkü uygulamamız bize kendimizi daha iyi hissettirmek ve acıyı ortadan kaldırmak amacıyla, anbean deneyimimizi değiştirmek için tasarlanmış bir "teknik" haline geldiğinde, gizli bir direnç halini alır. Ve direncin ne kadar etkili olduğunu çok iyi biliyoruz!

Jonathan genç oğlu ile büyük bir tartışma yaşadıktan sonra kendisini öfkeli ve hüsrana uğramış hissettiğinde, kendini sakinleştirmek için ne yapması gerektiğini biliyordu... Öz Şefkat Molası! Ne yazık ki bu işe yaramamıştı, Jonathan da Yatıştırıcı Temas'ı (4. Bölüm'e bakabilirsiniz) denemişti. Ancak bu da işe yaramamıştı. Kendini güvendiği bir arkadaşı tarafından terk edilmiş gibi hissetmiş, ümidini kaybetmişti. "Her şeyi anladığımı zannediyordum, oysa

hâlâ her zamanki gibi zavallı durumdayım. Sanırım öz şefkat konusunda gerçekten çok kötüyüm."

Hayal kırıklığının yol açtığı çaresizlik duygusu bize boyun eğdirdiğinde ve çaresizliğe teslim olduğumuzda, en sonunda ilerleme başlar. İlerleme, ilerleme fikrinden vazgeçmek anlamına gelir. Öz şefkat konusunda iyi olma hedefine ulaşmayı ve acıyı ortadan kaldırmayı, yani bir yerlere ulaşmaya gayret etmeyi bırakır ve niyetimizi değiştirmeye başlarız. Öz şefkat uygulamasının sonucuna takılmaktansa, bunu uygulamanın kendisi için yapmaya başlarız. 7. Bölüm'de bahsi geçen paradoks tarafından en iyi şekilde ifade edilen *radikal kabul* aşamasına giriş yaparız.

Bir zorluk yaşadığımızda, daha iyi hissetmek için değil, kötü hissettiğimiz için kendimize şefkat gösteririz.

Bir başka ifadeyle, bir mücadele anında, acıdan kurtulmak için öz şefkat uygulaması yapmayız. Zaman zaman insan olmak bize zor gelir, öz şefkat uygulaması yapmamızın nedeni budur. Radikal kabul, 48 saattir grip olan bir çocuğu rahat ettirmeye çalışan bir ebeveyne benzer. Ebeveyn, çocukla gribinin bir an önce geçmesi için ilgilenmez – grip, zamanı geldiğinde geçecektir. Fakat çocuğun ateşi olduğu ve kendisini kötü hissettiği için, ebeveyn iyileşme süreci gerçekleşirken acıya doğal bir tepki olarak çocuğu rahatlatır.

Kendimizi rahatlatmaya çalıştığımızda da durum böyledir. Doğamız gereği kusurları olan, hatalar yapmaya ve mücadele etmeye yatkın insanlar olduğumuzu bütünüyle kabul ettiğimizde, kalplerimiz doğal olarak yumuşamaya başlar. Acıyı yine de duyumsarız, ancak aynı zamanda sevginin acıyı *tuttu-*

ğunu hissederiz ve bu bizim için durumu biraz daha katlanılır kılar. Bu tepkinin "radikal" olmasının nedeni, bunun genellikle acımıza yaklaşım biçimimize ters düşüyor olmasıdır. Değişim de eşit ölçüde radikal olabilir.

Jonathan, meditasyon eğitmeniyle konuştuktan sonra öz şefkat uygulamalarının ardındaki maksadın bilinçsizce değiştiğinin farkına vardı. Öz şefkat kendisini daha iyi hissetmesini sağladığı için o kadar rahatlamıştı ki, kendini her kötü hissettiğinde acıyı uzaklaştırma eğilimi edinmişti. Jonathan en sonunda yaşamının hiçbir zaman acısız olamayacağının farkına vardı. Bu içgörü kalbine girdiğinde Jonathan, kendini ne zaman bir şeylerle mücadele ederken bulsa, sessiz bir yumuşaklık ve hassasiyetin baş gösterdiğini fark etti. Hatta acıyı, kalbini açması için bir hatırlatıcı olarak görmeye başlamış ve en nihayetinde açık bir kalbe sahip olmanın, hayatta en çok istediği şey olduğunu düşünmeye başlamıştı.

Meditasyon öğretmeni Pema Chödrön'ün dediği gibi: "Bunca yılın ardından, hâlâ çılgın olabiliriz. Bunca yılın ardından, hâlâ öfkeli olabiliriz. Hâlâ cesaretsiz ya da kıskanç olabilir veya değersizlik hisleriyle dolu olabiliriz. Önemli olan nokta, kendimizi yok saymamaya ve daha iyi olmaya çalışmamız. Önemli olan, şu an olduğumuz kişiyle arkadaş olmamızdır."

Meditasyon öğretmeni Rob Nairn, bunu daha da kısa ve öz bir biçimde ifade eder: "Uygulamanın amacı, şefkatli bir keşmekeş olmaktır." Bu büyük bir şefkatle birlikte, zaman zaman mücadele eden, kararsız kalan ve kafası karışan bir insan olmak anlamına gelir. Ve işin güzel yanıysa bu ulaşılabilir bir hedeftir. Ne kadar hızlı düşersek düşelim, acımız canımızı ne

kadar yakarsa yaksın, yaşamlarımız ve kişiliklerimiz ne kadar kusurlu olursa olsun, yine de acımızın bilinçli bir şekilde farkında olabilir, ortak insanlık halimizi hatırlayabilir ve kendimize karşı nazik olabiliriz.

İlerleme aşamaları her zaman için doğrusal ve ardışık biçimde devam etmez. Daha çok daireler çizen bir sarmal gibidir, bazen de bir ileri bir geri gider, bir evreden diğerine zıplar. Bununla birlikte, zaman içinde çaba gösterme ve hayal kırıklığı süreçleri kısalmaya başlar ve yaşamın değişiklikleri karşısında radikal kabul bize daha çok eşlik etmeye başlar. Ne olursa olsun kendimizi yine de sevgi dolu, bağlı bir varlığın kucağında tutabileceğimize güvenmeye başlarız.



UYGULAMA

Öz Şefkat Uygulamamın Hangi Aşamasındayım?

Aşağıdaki üç soru üzerine düşündüğünüzde aklınıza gelen düşünceleri aşağıdaki boşluğa yazınız:

- Öz şefkat uygulamamızda ilerleme aşamalarından geçtiğimizi anımsayarak, şu anda döngünün hangi aşamasında olduğunuzu – çaba gösterme, hayal kırıklığı veya radikal kabul – düşünmek için bir dakikanızı ayırın.

- Uygulamanızın bazı alanlarında zorluk yaşıyorsanız, bu zorluğu azaltabilmenizin herhangi bir yolu var mı? Biraz daha alan vermek, bırakmak ya da tam anlamıyla yaşamaya izin vermek istediğiniz herhangi bir deneyim var mı?

- Yolculuğunuzun orta yerinde, kendinize şefkat göstermenizin herhangi bir yolu var mı? Uygulamanız ilerledikçe nezaket, anlayış, destek ya da minnet sözcükleri söyleyerek nazik ve sabırlı olabilir misiniz?

DÜŞÜNME

İnsanlar *gelişim* kelimesini duyar duymaz, genellikle "ne kadar gelişim, o kadar iyi," diye düşünürler. Başka bir deyişle, insanlar kendilerini radikal kabul evresinde olmadıkları için yargılayabilirler. Öz şefkatin bir varış yeri değil, bir varoluş biçimi olduğunu

anlamak önemlidir. Her ne kadar radikal kabul anlarımız olsa da, çaba gösterdiğimiz hayal kırıklığına uğradığımız birçok anımız da olacak. Tüm bunlar, yolun önemli boyutlarıdır. Bu sebeple, ilerleme aşamalarının hangi evresinde olduğunuza ilişkili olumlu ya da olumsuz herhangi bir yargınız varsa, öz değerlendirme alışkanlığını bırakmayı ve sadece sevecen bir kalple, sizin için o anda doğru olana kendinizi açmayı deneyin.



UYGULAMA

Şefkatli Bir Keşmekeş Olmak

Acıyı uzaklaştırmak ya da "daha iyi bir insan" olmak için öz şefkati kullandığınızı fark ettiğinizde, odak noktanızı bu gizli direnç halinden uzaklaştırmayı deneyin ve yalnızca kusurlu insanlar olarak kusurlu bir hayat yaşadığımız için kendinize şefkat göstermeyi deneyin. Aynı zamanda hayat zordur da. Başka bir ifadeyle, "şefkatli keşmekeş" olmayı deneyin. Bu uygulama, günlük yaşamın zorluk yaşadığınız herhangi bir anında yapılabilir.

- Hayatınızda, kendinizi herhangi bir konuda yetersiz hissettiğiniz için duygusal bir acı yaşamanıza yol açan bir durum düşünün. Pişmanlık duyduğunuz bir şey yapmış ya da sizin için önem taşıyan bir şeyde başarısız olmuş olabilirsiniz. Öz şefkat kaynağını yavaş yavaş geliştirmek istediğimizden, hafif-orta düzeyde, çok büyük olmayan bir problem seçin.
- Bu durumu aklınıza getirdiğinizde, vücudunuzdaki rahatsızlığı hissedebiliyor musunuz? Hissedemiyorsanız, biraz daha zor bir durum seçin, ancak kendinizi çok rahatsız hissediyorsanız, daha az zorlukta bir durum seçin.
- Duygusal rahatsızlık hissettiğiniz sırada, bu acıyı tam olarak kabullenmeyi deneyin. Bu zor duyguları tutarken kalbi-

nizin yumuşamasına izin verin ve bu çok zor olduğu için kendinizi yatıştırın, kendinizle ilgilenin. Sevecen ve ilgili varlığınızla, bu anda kendinize eşlik edebilir misiniz?

- Kendinize odaklanmak için, iki ya da üç kez derin nefes alın, bir süreliğine gözlerinizi kapatın. Destek ve öz nezaket niyeti olarak ellerini kalbinizin üzerine koyun ya da başka bir yatıştırıcı teması kullanın.
- Dilerseniz içten, destekleyici ve şefkatli bir dil kullanarak kendinizle konuşmayı (sesli ya da sessiz bir şekilde) deneyin. Örneğin;
  - "Şu anda kendin için bu kadar üzgün olduğun için çok üzgünüm, ancak bu duygular sonsuza dek sürmeyecek. Ben senin yanındayım; yoluna girecek."
  - "Başarısızlığın verdiği acı çok bunaltıcıdır. Bu acıyı ortadan kaldıramam, ancak cesaret, sabır ve merhametli bir kalple birlikte bu acıyla kalmayı deneyebilirim."
- Olduğun gibi olmana – tam anlamıyla insan olmana izin verebilir misin? Mükemmel olmak için çabalamayı bırakmaya ve elinden gelenin en iyisini yaptığını kabul etmeye başlayabilir misin? Arkadaşına ya da gerçekten değer verdiğin birine karşı kullanacağın, kusurlarını kabul eden, ancak aynı zamanda koşulsuz bir kabul hissi veren bir dil kullanmayı deneyebilir misin? Örneğin:
  - "Şefkatli keşmekeş olmak, kusurlu olmak sorun değil."
  - "Vay canına, gerçekten batırdım. Keşke yapmasaydım, ama yaptım. Böyle hissetmek gerçekten çok zor. Bazen bir şeyleri yanlış yapan, kusurlu bir insan olduğum gerçeğini değiştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok. Dilerim kendimi anlayış ve nezaket ile birlikte kabul etmeyi denerim."

DÜŞÜNME

Doğru yapmak için çabalamaya ya da kusurluluğumuzu kabul etmeye direnmemiz oldukça doğaldır. Kendimizi güvende hissetmek isteriz, hatalar yapmak ise bize kendimizi güvensiz hissettirir. Ancak, buna bir de olduğumuzdan farklı biri olmayı istediğimiz için kendimizi yargılayarak tuz biber eklemek zorunda değiliz. Yalnızca bu mücadelenin bize nasıl gereksiz bir eziyet verdiğini anlamalı, en azından kendimizi ve insani kusurlarımızı kabul etmeye *başlayıp başlayamayacağımızı* keşfetmeliyiz.

14

Derinlemesine Yaşamak

En temel öz şefkat sorusu şudur: "Neye ihtiyacım var?" Ancak hayatımızda en değer verdiğimiz şeylerin neler olduğunu bilmeden, kendimize ihtiyacımız olanı da veremeyiz. Bunlar bizi yönlendiren ve yaşamımıza anlam veren son derece benimsediğimiz ideallerimiz, temel değerlerimizdir. İhtiyaçlar da değerler de insan doğasında gerekli olan şeyleri yansıtır gibi görünür. İhtiyaçlar sağlık ve güvenlik ihtiyacı ya da sevgi ve ilişki ihtiyacı gibi daha çok fiziksel ve duygusal varlığı sürdürme ile ilişkiliyken, değerler sosyal adalete veya yaratıcı arayışlara odaklanma seçimi gibi bir seçenek unsuruna sahip olma eğilimi gösterir.

Temel değerlerinizi belirlemek, kendinize gerçekten ihtiyacınız olanı vermenize yardımcı olabilir.

Yaşamdaki mücadelelerimiz, büyük ölçüde temel değerlerimize bağlıdır. Örneğin, boş zamana ve yeni maceralara değer veriyorsanız, fazladan mesai saati gerektirecek bir terfi almamak sizin için bir lütuf olabilir, ancak ailenizin geçimini sağlamaya önem veriyorsanız, terfi için es geçilmiş olmanız sizin için yıkıcı olabilir.

Hedefler ve *temel değerler* birbirinden farklıdır:

Hedeşere *ulaşılabilir.*	Temel değerler, hedeşerimize ulaştıktan sonra dahi bize yol gösterir.
Hedeşer *varış yerleridir.*	Temel değerler *yönergelerdir.*
Hedeşer, *yaptığımız* şeylerdir.	Temel değerler, *olduğumuz* şeylerdir.
Hedeşer *belirlenir.*	Temel değerler *keşfedilir.*
Hedeşer sıklıkla dışarıdan gelir.	Temel değerler, derinden gelir.

Temel değerlere örnek olarak şefkat, cömertlik, dürüstlük ve hizmet gösterilebilir. Temel değerlerimizin çoğu ilişkisel değerlerdir, başkalarının bize nasıl davranmasını ve başkalarına nasıl davranmayı istediğimizle ilişkilidir. Geri kalan temel değerlerimiz ise özgürlük, manevi gelişme, keşif ya da sanatsal dışavurum gibi daha kişisel bir boyuttadır.

Mark kurumsal bir hukuk firmasında çalışıyordu,, Lexus kullanıyordu ve dış dünyaya göre oldukça başarılıydı. Ebeveynleri ondan hep bir doktor ya da avukat olmasını beklemişti, ancak en sonunda firmaya ortak yapıldığında, Mark bir şeylerin eksik olduğunu fark etti. Mutlu değildi ve nasıl olup da arzuladığından bu kadar uzak bir hayat yaşadığını bilmiyordu. Mark yazmayı çok seviyordu ve telif haklarını ihlal edenlere karşı davalar hazırlamak yerine, bir roman yazmayı tercih ederdi. Ara ara firmasını bırakıp roman yazarı olma hayalleri kurmasına rağmen, bunu yaparsa ailesinin onayını alamamaktan korkuyordu. Dahası, başarısız-

lıktan ödü kopuyor, bir yazar olarak hayatını kazanamazsa olacaklardan korkuyordu.

Temel değerlerimizle aynı doğrultuda yaşamadığımızda acı çekeriz. Bu sebeple öz şefkatin önemli bir parçası değerlerimizi belirlemek, bu değerlerle uyum içinde yaşayıp yaşamadığımızı anlamak ve kendimize ihtiyacımız olanı vermektir. Kendi mutluluğumuzu gerçekten önemsiyorsak ve acımızı hafifletmek istiyorsak, başka bir deyişle öz şefkatimiz varsa, değerlerimizle daha fazla temas içinde yaşamak ve hayatımızı daha derin ve anlamlı bir biçimde şekillendirmek için gerekli olan iç kaynaklarımızı buluruz.

Mark en sonunda depresyona girmişti ve bir terapistle görüşmeye başlamıştı. Terapist ona öz şefkatten bahsetmişti. Mark, kendisi için daha iyi bir arkadaş olacaksa, gerçekten keyif aldığı aktiviteler için zaman ayırması gerektiğini fark etti. Mark erkenciydi, bu yüzden her sabah bir saatini, son beş yıldır zihninden süzülen hikaye üzerine çalışmak için ayırmaya başladı. "Her şey sırasıyla" adını verdiği bu küçük değişim, Mark'ın çok daha mutlu ve enerjik olmasını sağladı ve ofiste geçirdiği zamanın ona daha az sıkıntı vermeye başladığını fark etti. İş sonrasında bir araya gelen bir yazı grubuna katıldı, burada kafa dengi arkadaşlar edindi, yerel kitapçıdaki okuma etkinliklerine gitmeye başladı. Ana hatlarıyla yaşamının doğru yola girmeye başladığını hissediyordu. Kariyerini değiştirme yönünde hissettiği içsel baskı, en azından şimdilik dinmişti.



UYGULAMA

Temel Değerlerimizi Keşfetmek

Bu yazılı düşünme alıştırması için aşağıdaki boşluğu kullanın.

- Yaşlandığınız yılları hayal edin. Çok güzel bir bahçede oturuyor, yaşamınız üzerine düşünüyorsunuz. Geriye dönüp baktığınızda, derin bir tatmin duygusu, neşe ve gönül rahatlığı hissediyorsunuz. Yaşamınız her zaman için kolay olmadı, ama yine de elinizden geldiğince kendi değerlerinize göre hareket ettiniz. Yaşamınıza anlam veren temel değerleriniz nelerdi? Örneğin, doğada zaman geçirmek, seyahat etmek ve maceraya atılmak ya da başkalarına yardım etmek. Lütfen temel değerlerinizi yazınız.

- Şimdi ise *temel değerleriniz ile uyum içinde yaşamadığınızı* ya da yaşamınızın temel değerlerinizle denge içinde olmadığınızı hissettiğiniz durumları yazın. Örneğin, belki de doğa ile bağlantı kurmak bu hayatta en sevdiğiniz şey olsa bile, doğada zaman geçiremeyecek kadar meşgul olabilirsiniz.

- Uyum içinde yaşamadığınız birtakım değerleriniz olduğunu düşünüyorsanız, sizin için özellikle önemli olanı seçin ve aşağıya yazın.

- Elbette zaman zaman temel değerlerimizle uyum içinde yaşamamıza engel olan zorluklarla karşılaşırız. Bunların bazıları yeteri kadar paraya ya da zamana sahip olamamak gibi *dışsal engeller* olabilir. Örneğin, işiniz o kadar zamanınızı alıyordur ki, doğada zaman geçirme olanağınız kalmıyordur. Herhangi bir dışsal engel varsa, aşağıya yazın.

- Temel değerlerinizle uyum içinde yaşamanıza engel olan *içsel engeller* de bulunabilir. Örneğin, başarısızlıktan korkuyor musunuz ya da içsel eleştirmeniniz ayağınıza dolanıyor mu? Örneğin, belki de kendinizi ormanda tasasız bir gün geçirmeye değer görmüyorsunuz. Herhangi bir içsel engel varsa, aşağıya yazın.

- Şimdi öz nezaketin ya da öz şefkatin gerçek değerlerinizle uyum içinde yaşamanıza yardım edip edemeyeceğini düşünün. Örneğin, iç eleştirmeniniz gibi, içsel engellerin üstesinden gelmenize yardımcı olması gibi. Öz şefkat, yeni bir adım atma ya da başarısızlığı göze alma veya zamanınızı boşa harcayan şeyleri yapmayı bırakma konusunda kendinizi yeterince güvende ve kendinden emin hissetmenize yardımcı olabilir mi? Ya da yaşamınızda değerlerinizi ifade edebileceğiniz, daha önce hiç aklınıza gelmeyen bir yol var mı? Örneğin, daha sık kamp yapabilmek için daha esnek çalışma saatleri olan bir iş bulmak gibi.

- Son olarak, değerlerinizle uyum içinde yaşamanızın önünde *aşılmaz engeller* varsa, bu zorluk için kendinize şefkat gösterebilir misiniz? Yani, koşullara rağmen değerlerinizden vazgeçmediğiniz için? Ve aşılmaz problem, tüm insanların olduğu gibi sizin de *kusurlu* olmanız ise, kendinizi bunun için de affedebilir misiniz?

DÜŞÜNME

Bu alıştırma size nasıl geldi? Beklenmedik bir şeyle karşılaştınız mı?

Bazı insanlar bu uygulamayı yaparken temel değerlerini bulma konusunda zorluk yaşarlar. Yaşamlarımızı o kadar yoğun bir şekilde yaşıyoruz ki, durup bizim için gerçekten anlamlı değerleri

düşünmüyoruz bile. Bu durumda öz şefkat, basitçe "Neyi önemsiyorum?" sorusunu sorma biçiminde gelir. Değerleriniz gerçekten size mi ait, yoksa başkalarının size sahip olmanız *gerektiğini* söylediği değerler mi?

Bazı insanlar ise temel değerlerinden emin olabilir, ancak bu değerlerle uyum içinde yaşamadığını fark ederek hayal kırıklığına uğrayabilir. Öz şefkatin önümüzdeki engellerden kurtulmamızda yardımcı olarak görmek faydalı olsa da, her ne kadar denersek deneyelim, bazen temel değerlerimizle uyumlu bir biçimde yaşayamayacağımız gerçeğini kabullenmek de önemlidir. Bu sizin için de geçerliyse, kalbinizde en derin arzularınızın alevini korurken, insan yaşamının karmaşıklığını kabul etmeyi deneyin. Temel bir değerin küçük bir ifadesinin bile hayatınızda ne kadar büyük bir değişim yaratabileceğini keşfedebilirsiniz.



İNFORMEL UYGULAMA
Bir Taahhüt ile Yaşamak

Genellikle memnuniyetsizlik, hayal kırıklığı ve kaygı gibi duygularımız, temel değerlerimizle uyumlu bir şekilde yaşamadığımız bilincinden ortaya çıkar. "Yanlış yerde, yanlış zamanda, yanlış bir şeyi yanlış insanlarla" yaptığımızı fark ettiğimizde, temel değerlerimizi hatırlama zamanı gelmiş demektir.

Temel değer, hatırlamamıza yardımcı olması için bir taahhüt olarak şekillendirilebilir. *Peki taahhüt nedir?*

- Taahhüt, yaşamlarımızda doğru yoldan saptığımızda, kendimize sürekli olarak yeniden yön vermemizi sağlayan bir *niyettir.*
- Taahhüt, hayatımızı bizim için en önemli olan alana bağlar. Ancak bağlayıcı bir sözleşme değildir.

- Taahhüt, nefes meditasyonundaki *nefes gibi işlev görür.* Günlük yaşamımızda kaybolduğumuzda ve rüzgara kapıldığımızda geri dönebileceğimiz güvenli yerdir.

Yoldan saptığımızı fark ettiğimizde kendimizi utandırmadan ya da suçlamadan, kendimize karşı oldukça şefkatli olmamız ve temel değerlerimize tekrar odaklanmamız gerekir.

Son uygulama sırasında keşfettiğiniz, hayatınızın geri kalanında dışa vurmak istediğiniz, önemli bir temel değeri seçin.

Şimdi bu temel değeri, bir taahhüt biçiminde yazmayı deneyin: "Dilerim ..." ya da "Elimden geldiği kadarıyla ... taahhüt ederim."

Gözlerinizi kapatın ve taahhütünüzü sessiz bir biçimde birkaç kez tekrar edin.

DÜŞÜNME

Kendiniz için anlamlı bir taahhüt oluşturabildiniz mi? Niyetinizi bu şekilde belirlemek nasıl hissettirdi?

Pek çok insan taahhütleri her gün söylemenin, eve dönüş yolunda GPS'i açmak gibi, yollarında gitmelerine yardımcı olduğunu söylüyor. Dilerseniz sabahları yataktan kalkmadan önce elinizi kalbinizin üzerine koyabilir ve taahhütünüzü birkaç kez tekrarladıktan sonra kalkabilirsiniz. Aynısını uyumadan önce de yapabilirsiniz. Bazen taahhüt sırasında mum yakmak gibi küçük bir ritüele sahip olmak yardımcı olur.



UYGULAMA
Umut Işıkları

İçten bir şekilde yaşamanın bir diğer önemli yanı da yaşamımızdaki mücadelelerden ve zorluklardan ders çıkarmamızdır. Birçoğumuz güçlüklerden ya da başarısızlıktan korksak da, bu deneyimlerden başka hiçbir şekilde öğrenemeyeceğimiz dersler alırız. Thich Nhat Hanh şöyle söyler: "Çamur yoksa, nilüfer de yok." Başka bir deyişle, hayatın zorluklarına göğüs germeden, potansiyelimize tam olarak ulaşamayız. Zorluklar bizi daha derine gitmeye ve sahip olduğumuzun farkında olmadığımız kaynaklarımızı keşfetmeye ve içgörü edinmeye zorlar. "Her işte bir hayır vardır," ifadesi bu gerçeği yansıtır. Öz şefkatin bize verdiği ödüllerden biri, büyüme ve keşif için ihtiyaç duyduğumuz desteği bize vererek, acıya boğulmadan acımızla kalmamızı sağlamasıdır.

Tam potansiyelimize ulaşmamız, çamura kök salmakla başlar.

Bu uygulamaya başlamadan önce, dilerseniz iki-üç kez derin nefes alın ve kendinize odaklanmak için birkaç dakikalığına

gözlerinizi kapatın. Destek ve nezaket göstergesi olarak ellerinizi kalbinizin üzerine ya da sizi yatıştıran başka bir bölgeye koymayı deneyin.

- Hayatınızda karşılaştığınız ve karşılaştığınız sırada size oldukça zor ve hatta katlanması imkansız gibi görünen, ancak geriye dönüp baktığınızda size önemli bir ders veren geçmiş bir zorluğu düşünün. Şu anda kesin olarak çözülmüş olan ve size öğrenmeniz gerekenleri öğretmiş, yeterince geçmişte kalmış bir anı seçin. Durum neydi? Lütfen aşağıya yazın.

- Bu zorluk ya da kriz, size başka türlü öğrenemeyeceğiniz ne öğretti? Bunu da aşağıya yazın.

- Bir düşünce deneyi olarak, yaşamınızda aynı şekilde bir umut ışığı olabilecek, *güncel* bir zorluk olup olmadığını düşünün.

Eğer böyle bir zorluk mevcutsa, karşı karşıya olduğunuz bu ikilemin ardında nasıl bir *gizli ders* olabilir?

- Öz şefkat uygulaması, öğrenmeniz gerekeni öğrenebilmeniz adına bu durum karşısında güvende ve güçlü hissetmenize nasıl yardımcı olabilir?

DÜŞÜNME

Bu uygulama size nasıl geldi? Güncel olarak yaşadığınız bir zorlukta olası bir umut ışığı bulabildiniz mi ya da öz şefkatin bunu bulmanızda size nasıl yardımcı olabileceği üzerine düşündünüz mü?

Bazen zorlu durumlarda herhangi bir umut ışığı olmaz. Bu gibi durumlarda yalnızca hayatta kalmak bile dikkate değer bir başarıdır. Sizin için de durum böyleyse, bir dakikanızı ayırarak dayanıklılığınızı takdir edin.

Mücadeleler sonucunda bir şeyler öğrendiğimizi hatırlamak, acımıza daha olumlu bir açıdan bakmamıza yardımcı olur. Elbette bu süreç, zorluğu reddetmek anlamına gelmez. Yaşadığınız güncel bir durumdaki umut ışığını görmede zorlanıyorsanız, bu oldukça doğal bir durumdur ve bunun için kendinizi zorlamamanız gerekir. Yalnızca mücadele içinde büyümenin de yer aldığı olasılığına kendimizi açmamız bile, olayları daha az ciddiye almamıza yardımcı olabilir.

15

Kendimizi Kaybetmeden Başkalarının Yanında Olmak

Öz şefkatin hayatımızı dönüştürmesinin bir yolu da kendimizi kaybetmeden başkalarına destek olmamıza olanak tanımasıdır. Acı çeken kişilerin yanında olduğumuzda, biz de kelimenin tam anlamıyla acıyı içimizde hissederiz. Bazı bilim insanları *ayna nöron* adı verilen, başkalarının yaşadıklarını kendi bedenimizde algılayan özel bir nöron türü tespit etmiştir. Aynı zamanda beyinde sosyal durumları değerlendirmeye ve diğerlerinin duygularını algılamaya adanmış alanlar bulunmaktadır. Bu gibi bir empatik rezonans, genellikle konuşma öncesi, içgüdüsel düzeyde gerçekleşir.

Empatik rezonans evrimsel olarak adaptiftir, çünkü çocuklarımızı daha iyi bir şekilde büyütmemizi ve tehlike karşısında kendimizi savunmak için birbirimizle işbirliği yapmamızı sağlar. Hepimiz sosyal etkileşim için programlıyız. Empati genel olarak iyi bir şey olsa da, aynı zamanda bir sorun halini de alabilir, çünkü acı çekenlerle, özellikle de iyi tanıdığımız insanlarla birlikte aynı şeyi hissederiz, acılarını kendi acımız gibi deneyimleriz. Empatik sıkıntı zaman zaman bunaltıcı hissettirebilir. Bu gerçekleştiğinde, *kendi* acımızı azaltmak için

diğer kişiyi duymazdan gelmek ve sorunu çözmeye çalışmak gibi çeşitli önlemler almayı deneriz. (Bu konuyla ilgili daha fazla bilgi için 18. ve 19. Bölümlere bakınız.)

Birine yaşadığınız bir zorluğu anlattığınız zaman, karşınızdaki kişinin sizi gerçekten dinlemeden hemen çözüm konusunda bir tavsiye vermeye çalışmasının nedenini hiç düşündünüz mü? Ya da bunu *siz* daha önce başka birine yaptınız mı? Bu tepki oldukça yaygın olarak görülür, peki neden böyle yaparız? Bunun bir nedeni, başkasının acısı karşısında kendimizi rahatsız hissetmemizdir, çünkü bu kişinin acısını biz de duyumsarız. Empatik sıkıntı aynı zamanda kendi yaşamlarımızdaki korkuları ve tatsız anıları açığa çıkarabilir.

Maria kendini duyarlı biri olarak görüyordu. Her zaman için diğer insanlara yardımcı olmak isterdi. Bir gün yakın arkadaşı Ayesha kahve içmeye çıkmak istedi. Maria'ya uzun zamandır birlikte olduğu erkek arkadaşından çok kısa bir süre önce nasıl ayrıldıklarını gözyaşları içinde anlattı. Ancak Maria, Ayesha'nın hikayesini anlatmasına izin vermeden arkadaşını sürekli böldüğünü, her şeyin düzeleceğini ve yeni birini bulacağını söylediğini fark etti. Nihayetinde Ayesha sinirli bir şekilde, "Neden beni sadece dinleyemiyorsun? Şu an acı çekiyorum ve içimi dökmeye ihtiyacım var. Belki her şey günün birinde düzelecek, ama şu anda iyi değilim ben. Şu anda yanımda olmana ihtiyacım var!" demişti. Üzgün olduğu her halinden belli olan Ayesha ayağa kalktı ve masayı terk etti.

Maria yardım etmeye çalışıyordu, ancak yaklaşımı işleri daha da kötü hale getirmişti. Problem çözücü olanlarımız, kendimizi başkalarının acısını "düzeltmeye" eğilimli hissedebiliriz. İyi niyetli de olsa karşımızdakini tam olarak dinleme-

den ve acılarını onaylamadan sözlerini kesmek, konuşmacı ile aramızdaki duygusal bağı koparabilir. Konuşmacı muhtemelen bilinçli ya da bilinçsiz olarak şefkat görmeyi umuyordu. Şefkat, acıyı bir an önce uzaklaştırmaya çalışmadan, acıyla kalmayı sağlayan bir kaynaktır. Aynı zamanda acı çeken *kişiyle* büyük bir hassasiyetle ilgilenmemizi sağlar.

Acı çeken kişilerle duygusal bağı nasıl koruruz? İlk olarak, *kendimizle* bağlantıda kalmamız gerekir – kendi empatik sıkıntımızın farkında olmamız ve kendimize karşı şefkat göstermemiz gereklidir. Konuşmacıya karşı vermekte olduğumuz tepkilere karşı açık olur ve bu tepkilerimizi kabul eder ve zaman zaman dinlemenin ne kadar zor olduğu konusunda şefkat duyduğumuzda, konuşma sırasında karşımızdaki kişinin lafını kesmeden ya dikkatimizi başka yöne çekmeden, karşımızdaki kişinin konuşmasına olanak tanıyabiliriz.

Ayesha gittikten sonra Maria kafasını toplama şansı buldu ve arkadaşını bu kadar üzgün görmenin onun için ne kadar acı verici olduğunun farkına vardı. Ona faydalı tavsiyeler vererek Ayesha'nın acısını dindirmek istemişti sadece. Ancak elbette bu yaklaşımı geri tepmişti, çünkü Ayesha, karşısında ihtiyaç duyduğu şefkatli dinleyiciyi bulamamıştı. Bunlara ek olarak bir yıl önce benzer bir şekilde bir ayrılık yaşadığını hatırlayan Maria'nın rahatsızlık hissi, kendi ayrılık anısıyla güçlenmişti.

> *Başkalarına gösterdiğimiz empatiyi sürdürmemiz, kendimize şefkat göstermemizle başlar.*

Maria arkadaşını çok seviyordu, bu yüzden özür dilemek ve biraz daha konuşmayı istemek için Ayesha'nın evine gitti. Bu kez Ayesha hikayesini anlattığı sırada Maria, Şefkatli

Dinleme'yi (113. sayfaya bakınız) uyguladı. Maria kendisini rahatsız hissettiğinde, uzun ve rahatlatıcı bir soluk aldı. Kısa bir süre içerisinde Maria, Ayesha'yı dinlemenin bu sefer çok daha kolay olduğunun farkına vardı. Sonucunda gerçekten arkadaşının – ve aynı zamanda kendisinin – yanında olabildiği için mutluydu ve kendini rahatlamış hissediyordu.



MEDİTASYON
Şefkat Vermek ve Şefkat Almak

Bu meditasyon, önceden gördüğümüz Şefkatli Nefes (6. Bölüm) ve Kendimiz için Sevgi Dolu Nezaket (10. Bölüm) meditasyonlarına dayanmaktadır. Hem nefes farkındalığı hem de nezaketi ve şefkati geliştirmeyi içerir. Öz Şefkatli Farkındalık eğitiminin üçüncü temel meditasyonudur. Hem kendimiz hem de başkaları için nefes alabiliriz. Nefes vermek, meditasyonu başkalarını da kapsayacak şekilde genişletir ve nefes almak kendimize karşı şefkatli olmamızı hatırlamamıza yardımcı olur.

Başkalarının yanında kendinizi güvende ve rahat hissedebilmeniz için neye ihtiyacınız var?

- Başlamadan önce rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın ve dilerseniz bir elinizi kalbinizin üzerine ya da sizi yatıştıran başka bir yere koyabilirsiniz. Bu dokunuş, kendinize ve deneyiminize yalnızca farkındalık değil, *sevgi dolu* bir farkındalık getirmekte olduğunuzun bir hatırlatıcısı olsun.

Nefesin Tadını Çıkarmak

- Birkaç derin, rahatlatıcı nefes alın, her nefes alışınızda bedeninizin nasıl beslendiğinin, her nefes verişinizde ise bedeninizin nasıl rahatladığının farkına varın.

- Şimdi bırakın, nefesiniz kendi doğal ritmini bulsun. Nefes alış verişlerinizin duyumlarını hissetmeye devam edin. Dilerseniz nefesinizin ritmi ile nazikçe sallanmanıza izin verin.

Farkındalığa Hazırlık

- Şimdi dikkatinizi *aldığınız nefese* odaklayarak, nefes alışınızın tadını çıkarmanıza izin verin. Aldığınız her nefes ile birlikte, tekrar tekrar bedeninizin nasıl beslediğini fark edin ve ardından nefesinizi bırakın.
- Nefes aldığınız sırada, kendiniz için içinize nezaket ve şefkat almaya başlayın. Nefes aldığınız sırada, yalnızca nezaketin ve şefkatin niteliklerini hissedin ya da dilerseniz, nefes alışınızla birlikte içinize bir kelime ya da imge çekin.
- Şimdi dikkatinizi *verdiğiniz nefese* yönlendirin. Bedeninizin nefesinizi dışarı bırakışını ve nefes vermenin rahatlığını hissedin.
- Lütfen aklınıza *sevdiğiniz veya herhangi bir zorlukla mücadele eden ve şefkate ihtiyacı olan birini* getirin. Bu kişiyi zihninizde net bir şekilde canlandırın.
- Şimdi verdiğiniz nefesleri, nefes verişinizin getirdiği rahatlığı bu kişiye yönlendirmeye başlayın.
- Dilerseniz verdiğiniz her nefesle birlikte, bu kişiye nezaket ve şefkat gönderin.

Alırken Bana, Verirken Sana

- Şimdi *hem* aldığınız *hem* de verdiğiniz nefese dikkatinizi verin ve nefes alıp vermenin hissettirdiği duyumların tadını çıkarın.

- Kendiniz için nefes almaya ve diğer kişi için nefes vermeye başlayın. "Alırken bana, verirken sana." "Bir benim için, bir senin için."
- Ve nefes aldığınız sırada içinizi nezaket ve şefkatle doldurun. Nefes verişinizle birlikte diğer kişiye nezaket ve şefkat gönderin.
- Dilerseniz, o an için size nasıl uygun gelirse, kendinize biraz daha fazla ("İki benim için, bir senin için") veya diğer kişiye daha fazla ("Bir benim için, üç senin için") odaklanabilirsiniz ya da eşit bir dağılım yapabilirsiniz.
- Kendinizi zorlamayın, bu meditasyonun nefes almak kadar rahat olmasına izin verin.
- Nefesinizin, tıpkı denizde nazikçe hareket eden dalgalar gibi içeri girip çıkmasına izin verin – içeri girsin, dışarıya aksın. Bu sınırsız ve sonsuz akışın, şefkat denizinin bir *parçası* olmasına izin verin.
- Nazikçe gözlerinizi açın.

DÜŞÜNME

Bu meditasyon sırasında neler fark ettiniz? Neler hissettiniz? Kendiniz için nefes almak ve başka biri için nefes vermek daha mı kolaydı? Gerektiğinde dağılımı ayarlayabildiniz mi, ihtiyacı en belirgin olana göre, kendinize ya da diğer kişiye odaklanabildiniz mi?

Başkalarına şefkat gösterdiğimiz sırada kendimize şefkat vermemiz, büyük bir rahatlama sağlayabilir. Ancak bazı insanlar, özellikle de diğer kişi büyük bir acı içindeyken kendilerine odaklanmaktan hoşlanmazlar. Nefesimizin yönünü, bize doğru gelecek şekilde ayarlamamız önemlidir. Bazı zamanlarda ilk olarak

diğer kişi için nefes vermeye, diğer zamanlarda ise kendimiz için nefes almaya odaklanmamız gerekebilir. Şefkat çemberinde herkes bulunduğu sürece, en sonunda doğal denge hali bulunacaktır.

Bu meditasyon, kendimizi kaybetmeden diğerlerinin yanında olmamıza yardımcı olmak için tasarlanmış diğer uygulamaların temelini oluşturur ve günlük 30 dakikalık uygulama pratiğinizin harika bir parçası olabilir.



İNFORMEL UYGULAMA
Şefkatli Dinleme

Bu, bir dahaki sefere size üzücü bir hikaye anlatan birisini dinlerken deneyebileceğiniz bir uygulamadır. Konuşmacı ile duygusal bir bağ kurmanıza yardımcı olacak ve kendinizi bunalmış hissetmenize engel olacak.

Bütünsel Dinleme

- Bir *bütün halinde* dinlemenin ilk adımı budur. Tüm bedeninizle birlikte dinleyin, gözleriniz ve kulaklarınız ile birlikte dikkatinizi de vererek, bedeninizde hangi duyumlar meydana geliyorsa, bu duyumları hissetmenize izin verin. Ve sizin için doğru gelirse, sevgi dolu ve bağlı bir duruş (diğer bir deyişle şefkat) sergileyin. Bedeninizin bu enerjiyi her iki yöne de – hem kendinize hem de konuşmacıya dağıtmasına izin verin.
- Dinlediğiniz sırada, birçok doğal tepki verebilirsiniz. Örneğin, duygusal olarak kendinizi kelepçelenmiş ya da duyduklarınız karşısında bunalmış hissedebilir, dinlediklerinizle bağlantılı olan kendi hikayeniz ile birlikte dikkatiniz dağılabilir ya da konuşmacıyı derhal susturarak bu kişinin problemini "çözme" ihtiyacı hissedebilirsiniz.

Şefkat Vermek ve Şefkat Almak

- Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde, tam da o anda informel Şefkat Verme ve Şefkat Alma uygulamasını yapmaya başlayabilirsiniz. Bir süre boyunca sadece nefesinize odaklanın, kendiniz için nefes alırken içinize şefkati çekin, konuşmacı için nefes verirken dışarıya şefkat verin. Kendiniz için nefes almak, sizi yeniden bedeninize odaklayacak. Nefes vermek ise konuşmacı ile aranızdaki bağı yeniden kuracak ve konuşmacının acısıyla kuşatılmış bir halde kalabilmenize olanak tanıyacak. Dikkatinizi nefes verişinize yönlendirmeniz aynı zamanda konuşmacının sorununu çözerek yardımcı olma (başka bir deyişle konuşmacının sözünü kesme) dürtünüze engel olacak.
- Tekrar bütünsel bir şekilde dinleyebilene kadar, nefes alırken içinizi şefkatle doldurmaya ve nefes verirken dışarıya şefkat vermeye devam edin. Dinlediğimiz sırada nefesimize *gereğinden* fazla odaklanmak istemiyoruz, çünkü bu şekilde aynı anda birden çok işi birden yapmak dikkat dağıtıcı olabilir. Aksine, şefkatli nefes alma, dikkatimiz dağıldığında bizi yakalayacak bir güvenlik ağıdır. Bizi sevgi dolu ve bağlı bir mevcudiyete geri getirir. Bir başka ifadeyle, kendimizi kaybetmeden başkalarının yanında olmamıza olanak tanır.

DÜŞÜNME

Başkalarını dinlediğiniz birkaç sefer bu uygulamayı denedikten sonra, bu uygulamanın dinleme deneyiminizi nasıl etkilediği üzerine düşünün. Nefes almanın araya girdiğini ve dikkatinizi dağıttığını fark ederseniz, nefesinize verdiğiniz dikkati azaltabilirsi-

niz. Ancak yine de empatik sıkıntı dolayısıyla bunaldığınızı fark ediyorsanız ya da sorunu çözme dürtünüz üstün geliyorsa, dinlediğiniz sırada kendi bedeninize, kendiniz için nefes alışınıza ve karşınızdaki kişi için nefes verişinize daha fazla dikkat vermeniz mantıklı olacaktır. Sizin için uygun bir denge bulana kadar bunu denemeye devam edin.

16

Zorlu Duygularla Karşılaşmak

Hayat kolay değildir. Genellikle zorlu durumlar öfke, korku, endişe ve keder gibi zorlu duyguları da beraberinde getirir. Belirli bir yaştan sonra sorunlarımızdan kaçmanın bize bir faydası olmadığını, sorunlarımızla baş etmemiz gerektiğini öğreniriz.

Ancak zorlu duygulara farkındalık ve öz şefkatle *yönelsek* bile, başlangıçta daha fazla acı çektiğimizi hissederiz ve doğal içgüdümüz başka tarafa yönelmek biçiminde olur. Ancak iyileşmek istiyorsak, bunlarla yüzleşmemiz gerekir – tek çıkış yolu budur. Sağlıklı ve otantik bir yaşam süreceksek, duygusal acı ile kalabilme cesaretine sahip olmalıyız. Yine de bu, tüm zorlu duygularımızla tüm yoğunluklarıyla birlikte yüz yüze gelmemiz gerektiği anlamına gelir mi? Neyse ki hayır. Birisi bir kez meditasyon eğitmeni Thich Nhat Hanh'a uygulamamızda ne kadar duygusal sıkıntıya izin vermemiz gerektiğini sormuştu. Cevabı, "Çok değil!" idi.

Öz şefkatin ortaya çıkması için rahatsızlık yaşamak gereklidir, ancak şefkati geliştirmek için duygusal acıyla yalnızca *temas etmemiz* gerekir. Kendimizi zorlamamamız için yavaş

İyileşebilmemiz için zorlu duygularımıza yönelmeli ve bu duygularla kalabilmeliyiz.

yavaş ilerlememiz gereklidir. Öz şefkat sanatı, duygusal üzüntü ortaya çıktığında, ona *aşama aşama* yaklaşmayı içerir.

Zorlu duygularla karşılaşmamız, beş kabul aşamasından oluşur ve birbirini izleyen her aşama, duygusal direncin kademeli olarak serbest bırakılmasına karşılık gelir.

- *Direnç gösterme*: Gelenlerle mücadele etmek – "Git buradan!"
- *Keşfetme:* Rahatsızlığa merak duygusuyla yaklaşmak – "Neler hissediyorum?"
- *Tolere etmek*: Güvenle dayanmak, istikrarlı kalmak – "Bu hoşuma gitmiyor, ama katlanabiliyorum."
- İzin vermek: Duyguların gelip gitmesine izin vermek – "Sorun değil, buna yer açabilirim."
- *Arkadaş olmak*: Zorlu duygusal deneyimlerin değerini görmek – "Bundan neler öğrenebilirim?"

Okuyucular, bu kitaptaki egzersizleri uygularken bu kabul aşamalarını güvende kalma rehberi olarak kullanabilirler. Bir egzersiz size kendinizi çok rahatsız hissettiriyorsa geri çekilmeniz, kendinizi zorlu duygulara tamamıyla açmak yerine yalnızca merak duygunuzu sürdürmeniz akıllıca olacaktır.

Kendinize neye ihtiyacınız olduğunu sorun – açılmaya mı yoksa kapanmaya mı ihtiyacınız var?

Güvenlik uğruna geri çekilmek, öz şefkatin size öğretebileceği en iyi derstir.

Farkındalığın ve öz şefkatin kaynakları, hem zorlu duygulardan kaçınmadan ya da bu

duygulara direnmeden hem de bu duygular altında ezilmeden, onlarla çalışmamıza yardımcı olur.

Zor duygularla çalışmak için özellikle faydalı olan üç strateji vardır:

- Duyguları etiketlemek
- Bedendeki duyguların farkında olmak
- Yumuşat-yatıştır-izin ver

İlk iki yaklaşım farkındalığa dayalı, üçüncü yaklaşım ise daha çok şefkat odaklıdır.

Duyguları Etiketlemek

"Adını koy ve ehlileştir." Zorlu duyguları isimlendirmek ya da etiketlemek, onları serbest bırakmamıza ya da onlardan "kopmamıza" yardımcı olur. Araştırmalar, zorlu duyguları etiketlediğimizde, beyinde tehlikeleri kaydeden yapı olan amigdalanın daha az aktif hale geldiğini ve bedendeki stres tepkisini tetikleme olasılığının azaldığını gösteriyor. Nazikçe, "Bu öfke" ya da "Korku yükseliyor," dediğimizde, genellikle bir miktar duygusal özgürlük hissederiz – duygunun çevresinde biraz alan kalır. Duygu içinde kaybolmak yerine, duyguyu yaşadığımızı fark ederiz ve bu sebeple nasıl yanıt vereceğimiz konusunda daha fazla seçeneğe sahip oluruz.

> *Zorlu bir duyguya isim vermek, o duygunun içinde kaybolmamamıza yardımcı olur.*

Bedendeki Duyguların Farkındalığı

"Hisset ve iyileştir." Duyguların zihinsel ve fiziksel bileşenleri vardır, bunlar düşünceler ve beden duyumlarıdır. Örneğin,

öfkeli olduğumuzda kendi görüşümüzü haklı çıkarmakla ve ne söyleyeceğimizi ya da söylememiz gerektiğini planlamakla uğraşırız. Ayrıca vücut kavga etmeye hazırlanırken, karnımızdaki fiziksel gerilimi de duyumsarız.

Düşüncelerimizle çalışarak zor bir duyguyu yönetmek daha zordur, çünkü bu şekilde kendimizi duygusal yönden bunalmış hissederiz. Duygunun fiziksel duyumlarıyla çalışmak biraz daha kolaydır. Düşünceler o kadar hızlı hareket eder ki, düşünceleri değiştirecek kadar uzun süre onlara tutunmak zordur. Aksine, düşüncelere kıyasla beden daha yavaş hareket eder. Duygularımızı bedenimizde konumlandırdığımızda ve sabitlediğimizde – duygunun asıl fiziksel duyumunu bulduğumuzda ve bilinçli bir farkındalıkla buna tutunduğumuzda – zorlu duygu çoğu kez kendi başına değişmeye başlar.

Bekar bir anne olan Keyla, üniversitenin kitabevinden gelen faturayı aldığında, ödemesi gereken tutarı görünce şok olmuştu. Üniversiteye başlayan kızı Dina'ya ders kitaplarını ve ihtiyacı olan materyalleri alması için kredi kartını vermişti, ancak bu günlerde ders kitaplarının ne kadar pahalı olduğundan haberdar değildi. Keyla kaygılanmaya, terlemeye ve ellerini ovuşturmaya başladı. Zaten Dina'nın güz yarıyılı eğitim ücretini ödedikten sonra bankadaki kredi limitini aşmıştı. Bunu nasıl ödeyecekti? İşte daha fazla süre mi çalışacaktı? Ama doktor tansiyonunun çok yüksek olduğunu söylemişti. Belki de eski eşinden yardım isterdi. Hiç şansı yoktu! Eski eşi yeni bir aile kurmuştu ve Dina 18 yaşını doldurduktan sonra, Dina'ya verdiği tüm desteği kestiğini söylemişti. Alçak herif. Kızını arayıp kitapları iade etmesini ve mümkünse kitapları bir arkadaşından ödünç almasını isteyebilirdi. Ya da belki de

Dina'nın daha ucuz bir bölge üniversitesine geçiş yapması gerekiyordu.

Keyla sakinleşmesi gerektiğini ve öğrenmekte olduğu farkındalık tekniklerinin bir kısmını uygulamayı denemesi gerektiğini biliyordu. Kendine bir fincan kahve koydu. Sonunda kendisine ne hissettiğini sorabilmesi için gerekli olan zihinsel alanı bulabildi. "Korku? Hayır ... üzüntü!" Dina'yı girebilmek için o kadar çalıştığı üniversiteden almak çok üzücü olurdu. Evet, fatura beklediğinden çok daha yüksekti, fakat onu iflas ettirmeyecekti de. Ve yakın zamanda primini alacaktı, bu da kredisini halletmesini sağlardı. Basitçe duygularını adlandırmak ve onaylamak, Keyla'nın, durumu hakkında farklı bir bakış açısı kazanmasını ve olayları daha net bir şekilde görmesini sağlamıştı.

Daha sonra Keyla, üzüntünün vücudunun neresinde bulunduğunu anlamaya çalıştı. En çok kalbinin etrafında, bir boşluk hissi gibi yer alıyordu. Aynı zamanda biraz da ağırlık hissediyordu. Keyla farkındalığını bedeninin kalbinin bulunduğu bölgesine yönlendirdiğinde, üzüntüsünün yoğunluğu daha da azaldı.

Yumuşat-Yatıştır-İzin Ver

Zorlu duygularla sevecen ve onları kabul etme eğilimi gösteren bir ilişki kurduğumuzda, bu duygular daha da geçici hale gelirler, yani onları daha kolay atlatırız. Farkındalığımız korkulu bir niteliğe sahip olduğunda ise kendimizi duygularımıza daha az açarız ve deneyimimize zar zor tahammül ederiz. Ancak hassas ve sıcak bir farkındalığa sahip olduğumuzda, içimizde olanları hissetme ve kendimize ihtiyacımız olanı verme gücünü buluruz.

Yumuşat-yatıştır-izin ver, bedenimizde rastlayabileceğimiz zorlu duygulara verilen şefkatli tepkiler dizisidir. Kendimizi üç şekilde rahatlatabiliriz:

- *Yumuşatma* – fiziksel şefkat
- *Yatıştırma* – duygusal şefkat
- İzin verme – zihinsel şefkat

Yumuşat-yatıştır-izin ver tekniği, önceki iki farkındalık tekniğine şefkat bileşenini ekler. Zorlu deneyimlerimizi yalnızca farkındalığımızda tutmak yerine, onları kucaklarız. Şefkat, ekstra bir güvenlik sağlar, bu sayede duygularımızla çalışabilir ve onlardan ders alabiliriz.

Keyla o gece yattığında uykuya dalmada zorluk yaşadı. Hâlâ üzgündü, bu yüzden öğrenmiş olduğu yumuşat-yatıştır-izin ver uygulamasını yapmayı denedi. İlk olarak hissettiğini etiketlemeye çalıştı – daha çok üzüntü hissediyor, aynı zamanda biraz da korkuyordu – ve kalbindeki kuvvetli sızıyı tıpkı önceki gibi hissetti. Ardından bu karışıma biraz şefkat ekledi. Bedenini gevşetti, böylece göğsündeki his azalmıştı. Rahatlatması için bir elini kalbinin üzerine koydu ve nazikçe küçük daireler çizerek, kendisiyle yakın bir arkadaşıyla konuşur gibi göğsünü sıvazladı. "Şu anda yaşadığın finansal zorluktan ötürü üzgünüm tatlım. Bu adil değil. Ve elbette seni üzüyor – kızın için en iyisini istiyorsun. Bunu bir şekilde aşacağız."

Keyla kendisine anlayış gösterdiğinde ve destek olduğunda, üzüntüsünü de eskisi kadar yoğun ve ezici bir şekilde hissetmemeye başlamıştı. Üzüntüsünü büyük bir hassasiyetle kabul edebilir, onun yaşamasına izin verebilirdi. Aynı zamanda yaşadıklarından çıkarabileceği dersler olduğunu fark etmişti. Çoğunlukla en kötü senaryoyu varsayarak kendisine gereksiz yere acı çektirirdi ve bunun da tansiyonunun yüksek olma-

sında önemli bir payı vardı. Fakat gerçekten de kendisini bu işkenceye maruz bırakmasına gerek yoktu. Keyla öfkesine ve korkusuna (ve kendisine!) yürekli ve nazik bir şekilde sahip çıktığında, bu duygulara galip gelmişti. Bu içgörü Keyla'ya, özellikle bekar bir anne olarak kendisini bekleyen zorluklarla başa çıkabileceği konusunda güven verdi.



İNFORMEL UYGULAMA
Zorlu Duygularla Çalışmak

Yukarıda bahsedilen zorlu duygulara yönelik, günlük yaşamda en ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda ayrı ayrı ya da bir arada uygulayabileceğiniz üç yaklaşım bulunmaktadır. Bu becerileri uygulamak için aşağıdaki talimatları takip edebilirsiniz.

- Dilerseniz oturarak, dilerseniz uzanarak, bedeninizin rahat edeceği bir pozisyon bulun. Gözlerinizi kapatın ve üç rahatlatıcı nefes alın.
- Elinizi kalbinizin üzerine ya da sizi rahatlatan başka bir yere koyun. Bu dokunuş, kendinize odada olduğunuzun ve sizin de nezaket görmeye layık olduğunuzun bir hatırlatıcısı olsun.
- Şu anda içinde olduğunuz, *zorluk derecesi hafif-orta düzeyde* olan bir durum hatırlayın. Bu durum bir sağlık problemi olabilir, bir ilişkide deneyimlediğiniz stres olabilir ya da acı çekmekte olan bir sevdiğiniz olabilir. Çok zor ya da çok önemsiz bir sorun seçmeyin – düşündüğünüzde bedeninizde bir miktar stres yaratabilecek bir sorun seçin.
- Durumu detaylı bir şekilde zihninizde canlandırın. *Kim* var orada? *Neler oluyor?*

Duyguları Etiketlemek

- Bu durumu tekrar yaşadığınız sırada, herhangi bir şey hissediyorsanız, hissettiğiniz duyguların farkına varın. Ve duygular için bir *etiket*, bir *isim* bulmayı deneyin. Örneğin:
  - Öfke
  - Üzüntü
  - Keder
  - Kafa karışıklığı
  - Korku
  - Hasret
  - Çaresizlik
- Çok fazla duygu deneyimliyorsanız, durumla ilişkili *en güçlü* duyguyu adlandırmayı deneyin.
- Şimdi bu duygunun ismini nazik ve anlayışlı bir ses tonu ile, tıpkı bir arkadaşınızın hissettiklerini onaylar gibi, kendinize tekrar edin. "Bu, hasret." "Bu, keder."

Bedendeki Duyguların Farkındalığı

- Şimdi farkındalığınızı bir bütün olarak bedeninize yayın.
- Zorlu durumu tekrar anımsayın ve bu durumu bedeninizin en çok neresinde hissettiğinizi bulmak için bedeninizi tarayın. Hayalinizde bedeninizi baştan aşağıya tarayın, herhangi bir gerginlik ya da rahatsızlık hissettiğiniz noktada durun.
- Bedeninizde şu anda yalnızca "hissedilebilir" olanı hissedin. Daha fazlası için çabalamayın.
- Şimdi eğer yapabilirseniz belki de kas gerginliği, içi boş bir his, hatta bir kalp ağrısı noktası olarak, duygunun en güçlü şekilde açığa çıktığı, *bedeninizdeki belirli bir bölgeyi seçin.*

- Zihninizde, yavaşça o noktaya doğru yönelin. Farkındalığınızın, bedeninizdeki duygunun hissettirdiği fiziksel duyumları tam olarak yaşamasına izin verin.

Yumuşat-Yatıştır-İzin Ver

- Şimdi bedeninizde zorlu duyguyu hissettiğiniz bölgeyi ***yumuşatın.*** Tıpkı sıcak bir suyun içindeyken olduğu gibi, kaslarınızın gevşemesine, rahatlamasına izin verin. Gevşet . . . gevşet . . . gevşet . . . Duyguyu değiştirmeye çalışmadığımızı unutmayın – yalnızca hassas bir şekilde kabul ediyoruz.
- Şimdi bu zorlu durum dolayısıyla kendinizi ***yatıştırın.***
- Dilerseniz elinizi bedeninizde rahatsız hissettiğiniz yerin üzerine koyun ve yalnızca elinizin nazik dokunuşunu hissedin. Elinizdeki sıcaklığın ve nezaketin bedeninize doğru yayıldığını hayal edin. Hatta dilerseniz bedeninizi, sevilen bir çocuğun bedeni olarak düşünebilirsiniz.
- Ve duymaya ihtiyacınız olan rahatlatıcı kelimeler var mı? Varsa, aynı şekilde mücadele eden bir arkadaşınız olduğunu hayal edin. Bu arkadaşınıza ne söylerdiniz? ("Böyle hissettiğin için çok üzgünüm." "Seni son derece önemsiyorum.") Kendinize de benzer bir mesajı iletebilir misiniz? ("Ah, bunu hissetmek çok zor." "Dilerim kendime karşı nazik davranırım.")
- Gerekirse dilediğiniz zaman ya da egzersizi bırakmak istediğinizde gözlerinizi açabilir ve nefesinizin farkına varabilirsiniz.
- Son olarak, rahatsızlığın orada olmasına izin verin. Onu uzaklaştırma ihtiyacınızdan vazgeçerek ona yer açın.

- Hiç olmazsa şu an için, tıpkı bu şekilde, olduğunuz gibi olmanıza izin verin.
- Dilerseniz bu seriyi duygularınızla tekrar edebilirsiniz. Her seferinde biraz daha derine inebilir, bedeninizde hareket ederse, hatta farklı bir duyguya dönüşürse, hissettirdiği duyumlarla kalabilirsiniz. Gevşet . . . yatıştır . . . izin ver. Gevşet . . . yatıştır . . . izin ver.
- Şimdi uygulamayı bırakın ve farkındalığınızı bir bütün olarak bedeninize yöneltin. Her ne hissediyorsanız hissetmenize, şu anda olduğunuz gibi olmanıza izin verin.

DÜŞÜNME

Duyguyu *etiketlediğinizde* herhangi bir değişim fark ettiniz mi? Duyguyla ilişkili fiziksel duyumun farkına varmak için *bedeninizi incelediğiniz* sırada neler gözlemlediniz? Bedeninizin o bölgesini *gevşettiğinizde*, kendinizi *yatıştırdığınızda* ve duyumun orada olmasına *izin verdiğinizde* neler oldu? Egzersiz sırasında duygu değişti mi ya da duygunun fiziksel belirtisi bedeninizde biraz olsun yer değiştirdi mi? Bu uygulama sırasında herhangi bir zorlukla karşılaştınız mı?

Bazı insanlar, bedenlerinde duyguya karşılık gelen bölgeyi bulmada zorluk yaşar. Bunun bir nedeni, bazı insanların beden duyumu konusunda diğerlerinden daha fazla farkındalığa sahip olmalarıdır ("iç duyum" adı verilen bir beceri). Bir diğer nedeni ise, duygu çok kuvvetli bir şekilde yaşandığında uyuşabilmemizdir. Her durumda, bedeninizdeki genel huzursuzluk hatta uyuşukluk hissi; her ne olursa olsun buna şefkatli bir farkındalıkla odaklanabilirsiniz.

Bazen ilk başta ortaya çıkan duygu, yerini farklı bir duyguya

bırakabilir ya da bedende hissedildiği bölge değişebilir. Örneğin, gözlerin ardında korku ya da gerginlik duygusu olarak başlayan şey, kişinin karın boşluğundaki keder hissine dönüşebilir. Duygularımızı saptayabildiğimiz, hissedebildiğimiz ve deneyimlememize şefkatli bir şekilde izin verdiğimiz zaman, duygunun altında yatan daha derin katmanları da ortaya çıkarabiliriz.

Bu kitaptaki herhangi bir uygulamayı yaptığınız sırada kendinizi bunalmış hissetmeye başlarsanız, kendinizi yeniden güvende ve rahat hissedene kadar egzersizi yapmayı bırakın. İyileşmek zaman alır ve sınırlarımıza saygı göstermemiz gerekir. Yavaş gidin ve ilerleyin.

17

Öz Şefkat ve Utanç

Utanç, tamamen masum bir arzu olan sevilme arzusundan – sevilmeye layık olma ve ait olma isteğinden kaynaklanır. Hepimiz sevilme arzusu ile birlikte doğarız. Bebekken sevildiğimizde ihtiyacımız olan her şey – yemek, giyim, korunma ve ilişki – önümüze gelir. Yetişkinler olarak da hayatta kalabilmek, çocuklarımızı yetiştirebilmek ve kendimizi tehlikelerden koruyabilmek adına birbirimize ihtiyaç duyarız. Utanç, özümüzde bir şeylerin ters olduğu ve bu tersliğin bizi kabul edilmek ve sevilmekten alıkoyacağı hissidir. Utancın çok yoğun bir duygu olmasının nedenlerinden biri, varlığımızın tehlikede olduğunu hissettirmesidir.

Aslında utanç duygusunda üç ilginç paradoks mevcuttur:

- Utanç, kişiye suçlanmayı hak ettiğini hissettirir, ancak masum bir duygudur.
- Utanç, kişiye kendini yalnız ve tecrit edilmiş hissettirir, ancak evrensel bir duygudur.
- Utanç, kişiye daimi olduğunu ve herkesi kapsadığını hissettirir, ancak kimliğimizin yalnızca bir parçasına karşılık gelen, geçici, duygusal bir durumdur.

Arun, bir sağlık sigortası şirketinde üst düzey yöneticiydi, ancak işyerinde bir grubun önünde konuşmak zorunda kaldığı zaman utanç duygusu ile adeta felç oluyordu. Konuşacağı konuya ne kadar hazırlanmış ya da konu hakkında ne kadar bilgi sahibi olsa da, iyi konuşamadığını ve beceriksiz olduğunu hissediyordu. Diğer insanların onun hakkında, bu konumda olmayı hak etmeyen bir sahtekar olduğunu düşündüğüne emindi. Arun, iyi bir lider olarak görülmeyi çok istiyordu, ancak sürekli olarak yetersizlik duyguları ile savaşmak durumundaydı. İkinci dilinin İngilizce olması da ona yardımcı olmuyordu. Arun'un "utanç atağı" adını verdiği durumların ardından Arun, ofisinin kapısını kitler ve orada saklanırdı.

Suçluluk ve utanç, birbirinden farklı duygulardır. Suçluluk, bir davranış konusunda kendimizi kötü hissetmemiz anlamına gelir; utanç ise kendimizi, kendimiz hakkında kötü hissetmemizdir. Suçluluk kötü bir şey *yaptım* derken; utanç ben *kötüyüm* der. Suçluluk aslında verimli bir duygu olabilir, çünkü bizi gerektiğinde durumları düzeltmemiz için motive eder. Ancak utanç, tipik olarak verimsiz bir duygudur, çünkü bizi felce uğratır ve etkili bir şekilde hareket etmemize engel olur. Araştırmalar, öz şefkatin üzüntü, pişmanlık ve suçluluk gibi duyguları, utanç duygusuna hapsolmadan deneyimlememize olanak tanıdığını göstermektedir.

Suçluluk davranışımız ile ilgilidir, utanç ise kendimizle ilgilidir.

Olumsuz Çekirdek İnançlar

Genellikle temellerini çocukluğumuzdan alan, hayatın zorlaştığı zamanlarda aklımızdan geçen, sürekli olarak kendimizden

şüphe etmemize yol açan, en hassas anlarımızda bize açık bir şekilde net ve doğru gibi görünen, spesifik ve tekrarlayıcı düşünceler vardır. Bunlar, utancın temelinde yatan olumsuz çekirdek inançlarımızdır. Bu inançlara örnek olarak:

- "Kusurluyum."
- "Sevilmiyorum."
- "Çaresizim."
- "Yetersizim."
- "Başarısızım."

Aslında insanların kendilerine ilişkin genel olarak sahip oldukları olumsuz çekirdek inançlar, 15-20 kadar az sayı ile sınırlıdır. Dünyada 7 milyardan fazla insan olduğunu düşünecek olursak, bizi insanlığın geri kalanından ayırdığına inandığımız her ne kusur varsa, aslında bu kusurun yarım milyar insan ile paylaşılıyor olabileceğini söyleyebiliriz!

Utanç, sessizlik ile korunur. Olumsuz çekirdek inançların devam etmesinin nedeni, bu inançları başkalarından (ve kendimizden) saklamamızdır. Bu yönlerimiz bilinirse, reddedilmekten korkarız. Diğer insanların da bizimle aynı duygulara sahip olduklarını ve onların da kendilerini anormal ve izole hissettiklerini unuturuz. Olumsuz çekirdek inançlarımızı en azından kendimize açık ettiğimizde, bu inançlar, üzerimizdeki güçlerini kaybetmeye başlarlar.

Utancımızı saklamak, onu canlı tutar.

Hepimizin güçlü ve zayıf yanları vardır. Kendimizi basitçe değerli ya da değersiz, sevilen ya da sevilmeyen olarak değerlendiremeyiz. İnsanoğlu olarak çok yönlü ve karmaşık bir yapıya sahibiz. Öz şefkat, tüm yanlarımızı sıcak ve açık yürekli bir farkındalıkla kucaklar. Kaçınılmaz biçimde kusur-

lu olduğumuzdan, her zaman böyle olduğumuzdan ve böyle olacağımızdan emin olduğumuzda, dikkatimizi tek bir yöne çevirmiş ve geri kalan özelliklerimizi görememiş oluruz. Kendimizi özgür kılmak için bu yanımızı, olumsuz çekirdek inancı ile birlikte kucaklamalı ve kendimizi bir bütün olarak kabul etmeliyiz.

Yıllar boyunca "utanç atakları" ile mücadele ettikten sonra Arun, sonunda bu durumdan usanmıştı. Yetersizlik duygularının başarısını bozmasına izin vermeyecekti. Utanç duygusunun, babasının her zaman abisi Dev'i kayırdığı, başarılarından dolayı onu övdüğü sırada, Arun-ji'nin (takma ismi) geliştirmesi gereken tüm özelliklere dikkat çekmesinden kaynaklandığını biliyordu. Böylece Arun, hiçbir zaman yeterli olamayacağını hissettiği parçası olan çocuk-benliği ile yeni bir ilişki kurmaya başladı. Utanç ya da yetersizlik duyguları ortaya çıktığında, Arun kolunu küçük Arun-ji'nin omzuna koyduğunu, ona nazik ve yüreklendirici şeyler söylediğini hayal etmeye başladı. "Her şey yolunda gidecek. Bir hata yaparsan, sorun değil. Ne olursa olsun seni kabul edeceğim ve senin yanında olacağım." Ayrıca Arun, o yaşlardaki bir fotoğrafını evdeki masasının üzerine koydu ve bu fotoğrafla, babasının onunla konuşmasını dilediği şekilde konuştu.

*Bu uygulamanın üzerinden birkaç ay geçmişti, Arun şirket toplantılarında kendinden daha emin bir şekilde konuşmaya başlamıştı. Utanç duygusu ortadan kaybolmadı, ancak artık bu duygu ona engel olmuyordu. Aslına bakılırsa Arun, bu yanıyla arkadaş olmayı öğrenmişti. Ne de olsa Arun, epey bilgi ve deneyime sahip olan, yetişkin bir adamdı. Arun'un bu daha bilge ve daha olgun yanı, küçük Arun-ji'ye ihtiy*acı olan desteği nasıl sağlayacağını çok iyi biliyordu.

Öz şefkat, utancın en büyük panzehiridir. Kendimizi yargılamak yerine hatalarımıza nezaket ile yaklaşarak, başarısızlıklarımızdan dolayı kendimizi izole hissetmek yerine ortak insanlık halini hatırlayarak ve kendimizi olumsuz duygularla özdeşleştirmek yerine (Kötüyüm), olumsuz duygularımızın bilinçli bir şekilde farkında olarak (Kendimi kötü hissediyorum), öz şefkat, utanç yapısını doğrudan ortadan kaldırır. Ve tüm tecrübemizi – utanç deneyimi de dahil olmak üzere – sevgi dolu ve bağlı bir mevcudiyetle tutarak, yeniden bir bütün haline gelebiliriz.



UYGULAMA

Olumsuz Çekirdek İnançlarımızla Çalışmak

Kendimizle ilgili olumsuz çekirdek inançlarımız yalnızca inançlardır, gerçeklik değildir. Çoğunlukla gençlik döneminde oluşan ve genellikle doğruluk değeri çok az bulunan, ruhumuza derinden yerleşmiş düşüncelerdir. Ancak bu düşünceler bilinç düzeyinin dışında kaldığında, üzerimizde çok büyük bir etkiye sahip olurlar. Bu düşünceleri tanımlamak ve bu düşüncelerin farkına varmak, ilk adım olarak önem taşır. Bu düşünceleri gün ışığına çıkardığımızda, düşüncelerin gücü yok olmaya başlar. Bu tıpkı Oz Büyücüsü'nün perdesini kaldırmaya, iddia ettiği gibi büyük ve güçlü bir yönetici olmadığını, Kansaslı sıradan bir adam olduğunu ortaya çıkarmaya benzer.

Yine de olumsuz çekirdek inançlarla çalışmak, özellikle de çocukluk travması olan insanlar için zorlayıcı olabilir. Bu uygulamayı yapmak için yeterli ruhsal ve duygusal alanınız olup olmadığına karar vermek için kendinizi inceleyin. Belki de kendinize daha fazla şefkat göstermeniz için bu uygulamayı atlamanız gerekebilir. Veya şu anda bir terapist ile görüşüyorsanız, bu uygulamayı

bir uzmanın rehberliği ve desteği eşliğinde yapmak daha mantıklı olabilir.

Yönergeler

Aşağıda yaygın olarak görülen olumsuz çekirdek inançların bir listesi bulunmaktadır. Zaman zaman sahip olduğunuz inançları not edin ve bu inançların belirli bir bağlamda (işte, ilişkilerde, ailenizde, vb.) ortaya çıkıp çıkmadığını belirlemeye çalışın.

Yeteri kadar iyi değilim	Kusurluyum	Başarısızım
Aptalım	Çaresizim	Beceriksizim
Sahtekarım	Kötüyüm	Sevilmiyorum
İstenmeyen biriyim	Değersizim	Önemsizim
Anormalim	Zayıfım	Güçsüzüm

Ardından, olumsuz çekirdek inançlarınızı etkilemek için öz şefkatin üç bileşenini kullanmayı deneyin.

- *Farkındalık:* Bu olumsuz inançlara sahip olmanın nasıl bir duygu olduğunu nesnel ve onaylayıcı bir şekilde yazın. Örneğin, "Sevilmiyor olduğumu düşünmek çok acı verici," ya da "Güçsüz olduğumu hissetmek çok zor."

- *Ortak insanlık hali:* İnançlarınızın, insan deneyiminin nasıl bir parçası olduğunu yazın. Örneğin, "Muhtemelen milyonlarca insan kendini benim hissettiğim gibi hissediyordur," ya da "Bu şekilde hisseden tek kişi ben değilim," gibi.

- *Nezaket:* Şimdi bu olumsuz çekirdek inancınızdan dolayı yaşadığınız ızdıraba ilişkin duyduğunuz üzüntüyü ifade ederek, kendinize anlayış ve nezaket sözcükleri yazın. Kendinize yazarken, kendine ilişkin böyle bir inancı olduğunu itiraf etmiş bir arkadaşınızla konuşuyormuş gibi yazmayı deneyin. Örneğin, "Böyle hissettiğin için çok üzgünüm. Bunun senin için ne kadar acı verici olduğunu görebiliyorum. Senin böyle olduğuna inanmadığımı bilmeni isterim."

DÜŞÜNME

Bu uygulama sizin için nasıldı? Bir ya da iki olumsuz çekirdek inanç belirleyebildiniz mi? Bu inanca sahip olma deneyimine farkındalık, ortak insanlık hali ve nezaketi getirmek nasıl hissettirdi?

Bazen insanlar olumsuz çekirdek inançlarına şefkat ile yaklaşmaya çalıştıklarında, inançların kendilerini daha da güçlü bir şekilde gösterdiğini fark etmiştir. Bunun nedeni, yangın patlaması – içeriye birden sevginin girmesi ve eski acıların dışarıya çıkması (8. Bölüm'e bakın) olabilir. Yaygın olarak görülen bir diğer olay, olumsuz çekirdek inançla özdeşleşen bir parçamızın, bu parçamızı ortadan kaldırıyormuşuz gibi korkmuş hissetmesidir. Olumsuz çekirdek inançlarımızdan kurtulmaya ya da onları uzaklaştırmaya çalışmadığımızı hatırlamak önemlidir. Aksine, üzerimizde bu kadar büyük bir güce sahip olmamaları amacıyla, bu inançlarla daha bilinçli ve şefkatli bir ilişki kurmaya çalışıyoruz.



İNFORMEL UYGULAMA
Utanç ile Çalışmak

Bu uygulama, 16. Bölüm'deki Zorlu Duygularla Çalışma egzersizi ile benzerlik gösterir. Utancın bilişsel bileşenini – olumsuz çekirdek inanç – ve aynı zamanda utancın bedenimizde bulunduğu bölgeyi etiketleyebilir, ardından deneyimimize şefkat getirebiliriz. Utancı dağıtırken hatırlamamız gereken önemli bir nokta, utancın sevilme arzusundan kaynaklandığı, hemen hemen evrensel bir nitelik taşıdığı ve bir duygu olduğu, dolayısıyla geçici olduğudur. Bu unsurlara aşağıdaki uygulama ile değinilecektir.

Bir kez daha, bu uygulamayı yalnızca şu anda sizin için doğru olduğunu düşünüyorsanız yapmanızdan emin olmanız gerektiğini hatırlatıyoruz. Eğer uygulamayı yapmaya karar verir ve herhangi bir noktada kendinizi rahatsız hissederseniz, lütfen kendinize dikkat edin ve gerekirse uygulamayı yapmayı bırakın. Örneğin, ılık bir banyo yapabilir, köpeğinizi sevebilir ya da ayaklarınızın tabanını hissederek yürüyüşe çıkabilirsiniz (8. Bölüm'e bakınız).

Aşağıdaki uygulama sırasında, utanç yerine daha çok mahcubiyet duygusuna odaklanmanız teşvik edilecektir. Kaynakları oluşturuyoruz ve yavaş yavaş ilerlemek istiyoruz.

- İster oturarak, ister uzanarak, bedeninizin rahat edeceği bir pozisyon bulun. Dilerseniz gözlerinizi tamamen ya da kısmen kapalı bir şekilde kapatın, birkaç derin, rahatlatıcı nefes alın. Dilerseniz "*Ahhhhhhh,*" diye iç çekebilirsiniz de.
- Elinizi kalbinizin üzerine ya da sizi rahatlatan başka bir yere koyun. Elinizin bu dokunuşu, odada olduğunuzun bir hatırlatıcı olsun. Nezaketin elinizden bedeninize doğru akmasına izin verin.
- Şimdi zihninize kendinizi mahcup ya da bir parça utanmış hissettiğiniz bir olay getirin. Örneğin:
  - Bir şeye aşırı tepki göstermiş olabilirsiniz.
  - Aptalca bir şey söylemiş olabilirsiniz.
  - İşteki bir görevde başarısız olmuş olabilirsiniz.
  - Önemli bir sosyal etkinlik sırasında fermuarınızın açık kaldığını fark etmiş olabilirsiniz.
- Bedeninizde hissedeceğiniz kadar rahatsız edici bir olay seçin. Seçtiğiniz olay kendinizi rahatsız hissetmenize yol açmadıysa, başka bir olay seçin. Ancak olayın getirdiği ra-

hatsızlık düzeyi, 1 ila 10 arasındaki bir ölçekte 3 civarında olsun.

- Seçtiğiniz olay, başkalarının hakkınızda olumsuz düşünmesine yol açacağını düşündüğünüzden, *kimsenin duymasını ya da hatırlamasını* istemeyeceğiniz bir olay olsun.
- Şu an için, başkalarını inciten ve başka birinden özür dileme ihtiyacı duyduğunuz bir olay değil, size kendinizi kötü hissettiren bir durum seçin.
- Olayı ayrıntılı bir şekilde anımsayarak, yavaş yavaş ilerleyin. Bunu yapmak biraz cesaret gerektirir. Tüm duyularınızı kullanın, özellikle bedeninizde hissettiğiniz utanç ya da mahcubiyet hislerine dikkatinizi verin.

Çekirdek İnançları Etiketlemek

- Şimdi, bir an için düşünün ve *başkalarının sizin hakkınızda öğrenmesinden korktuğunuz şeyin* tam olarak ne olduğunu tespit etmeye çalışın. İsimlendirebiliyor musunuz? "Kusurluyum," "Kabayım," "Sahtekarım," gibi inançlar, olumsuz çekirdek inançlardır.
- Birkaç tane olumsuz çekirdek inanç tespit ettiyseniz, içlerinde size en çok anlam ifade edeni seçin.
- Bunu incelediğiniz sırada, kendinizi yalnız hissediyor olabilirsiniz. Eğer böyle hissediyorsanız, "birlikte yalnız olduğumuzun", herkesin öyle ya da böyle bir noktada tam olarak sizin hissettiğiniz gibi hissettiğinin farkına varın. Utanç, evrensel bir duygudur.
- Şimdi çekirdek inancınızı, bir arkadaşınız için isimlendireceğiniz biçimde isimlendirin. Örneğin, "Ah, sevilmiyor

olduğunu düşünüyorsun. Bu çok acı verici olmalı!" Veya kendinize sıcak, şefkatli bir sesle, "Sevilmiyorum. Sevilmediğimi düşünüyorum!" deyin.

- Kendimizi mahcup ya da utanmış hissettiğimizde, sadece *bir parçamızın* böyle hissettiğini aklınızda bulundurun. Bu his çok eski ve tanıdık gelse de, kendimizi her zaman için böyle hissetmiyoruz.
- Ve olumsuz çekirdek inançlarımız, *sevilme arzumuzdan* kaynaklanır. Hepimiz sevilmeyi arzulayan, masum varlıklarız.
- Bu uygulama sırasında kendinizi rahatsız hissettiğiniz ya da herhangi bir şekilde uygulamayı bırakmak istediğiniz herhangi bir sırada gözlerinizi açabileceğinizi lütfen unutmayın.

Bedendeki Utancın Farkındalığı

- Şimdi farkındalığınızı bir bütün olarak bedeninize yönlendirin.
- Zorlu durumu tekrar anımsayın. Mahcubiyet ve utanç duygusunu bedeninizde en rahat hissettiğiniz yeri bulmak için bedeninizi tarayın. Hayalinizde bedeninizi baştan aşağıya tarayın, biraz gerginlik ya da rahatsızlık hissettiğiniz noktada durun.
- Şimdi utanç veya mahcubiyet duygusunun bedeninizde kendini en çok ifade ettiği *belirli bir bölge seçin*. Bu bir kas gerilmesi, boşluk hissi ya da kalp ağrısı olabilir. Çok spesifik olmanıza gerek yok.
- Bu uygulamayı yaptığınız sırada lütfen kendinize iyi bakın.

Yumuşat-Yatıştır-İzin Ver

- Şimdi zihninizde nazikçe bedeninizin o bölgesine doğru yönelin.
- O bölgeyi ***yumuşatın.*** Ilık bir suyun içindeymişçesine kaslarınızın gevşemesine, rahatlamasına izin verin. Gevşet . . . gevşet . . . gevşet . . . Hissi değiştirmeye çalışmadığımızı – yalnızca nazik bir şekilde muhafaza ettiğimizi unutmayın.
- Şimdi bu zorlu durum dolayısıyla kendinizi ***yatıştırın.*** Dilerseniz elinizi bedeninizde mahcubiyet ve utancın bulunduğu bölgeye koyun ve yalnızca elinizin sıcak ve nazik dokunuşunu hissedin. Bedeninizin o bölgesinin, bu duyguyu barındırmak için ne kadar sıkı çalıştığını kabul edin. Dilerseniz, sıcaklığın ve nezaketin elinizden bedeninize doğru yayıldığını hayal edin. Hatta dilerseniz bedeninizi, sevilen bir çocuğun bedeni olarak düşünebilirsiniz.
- Ve duymaya ihtiyacınız olan rahatlatıcı kelimeler var mı? Varsa, aynı şekilde mücadele eden bir arkadaşınız olduğunu hayal edin. Bu arkadaşınıza dürüstçe ne söylerdiniz? ("Böyle hissettiğin için çok üzgünüm." "Seni son derece önemsiyorum.") Arkadaşınızın bilmesini, hatırlamasını istediğiniz şey ne?
- Kendinize de benzer mesajı iletebilir misiniz? ("Ah, bunu hissetmek çok zor." "Dilerim kendime karşı nazik davranırım.") Kelimeleri mümkün olduğu kadar içeri alın.
- Tekrar, kendimizi mahcup ya da utanmış hissettiğimizde, yalnızca bir parçamızın böyle hissettiğini, her zaman için bu şekilde hissetmediğimizi unutmayın.
- Son olarak, rahatsızlığın orada olmasına, bedeninizin ve

kalbinizin hissettiği duygulara ***izin verin.*** Her şeye alan açın ve bir şeyleri uzaklaştırma ihtiyacını serbest bırakın.

- Dilerseniz, seriyi tekrarlayabilir, her seferinde biraz daha derine inebilirsiniz. Gevşet . . . yatıştır . . . izin ver. Gevşet . . . yatıştır . . . izin ver.
- Uygulamayı sonlandırmadan önce, şu anda dünyada mahcubiyet veya utanç duygusunu yaşayan herkesle bağlantınız olduğunu ve bunun sevilme arzusundan kaynaklandığını hatırlayın.
- Şimdi uygulamayı sonlandırın ve bir bütün olarak bedeninize odaklanın. Şu anda ne hissediyorsanız hissetmenize, olduğunuz gibi olmanıza izin verin.

DÜŞÜNME

Mahcubiyet ya da utanç deneyiminin ardındaki olumsuz çekirdek inancı belirleyebildiniz mi? Çekirdek inancı adlandırmak, size kendinizi nasıl hissettirdi?

Bedeninizde utancın yerini tespit edebildiniz mi? Edebildiyseniz, neredeydi?

Gevşetme, yatıştırma ve izin verme, utanç deneyimini herhangi bir şekilde değiştirdi mi?

Utanç ile çalışmak oldukça zorlayıcı olabilir. Bu kadar ilerlemek cesaret gerektirir, ancak öz bakımınız için alıştırma yaptığınızdan bu uygulamayı tamamlamadıysanız, kendinize bunun için de teşekkür edin.

Bu uygulamayı yaptığınız sırada birçok engel ortaya çıkabilir. Örneğin, utancı bedeninizde hissetmek zor olabilir. Utanç, dalgınlaşmanın bir habercisi olabilir. Bazen de bedende, özellikle de başta bir boşluk hissi olarak kendini gösterebilir. Bunu yapmak

zor olsa da, boşluk duygusuna odaklanabilirsiniz. İnsanlar ayrıca utancın pençesindeyken kendilerine şefkat göstermede zorlanırlar, çünkü bunu hak etmediklerini düşünürler. Aynı zamanda tanıdık arkadaşımız yangın patlaması (8. Bölüm'e bakın), bu uygulama sırasında da ortaya çıkabilir. Bu uygulama, herhangi bir nedenden dolayı sizin için zor ise, dikkatinizi zorluğu nazik bir şekilde takdir etmeye yöneltin. Bu, bir öz şefkat uygulamasıdır.

18

İlişkilerde Öz Şefkat

Çektiğimiz acıların çoğu, başkalarıyla kurduğumuz ilişkiler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sartre'ın meşhur sözü gibi, "Cehennem başkalarıdır." İyi haber şu ki, ilişkilerde çektiğimiz acıların çoğu gereksizdir ve kendimizle sevgi dolu bir ilişki geliştirerek, bu acıyı engelleyebiliriz.

En az iki tane ilişkisel acı türü mevcuttur. Bunlardan biri, önemsediğimiz birisi acı çektiğinde hissettiğimiz *bağlantı* acısıdır (19. Bölüm'e bakınız).

Diğer tür ise bir kayıp yaşadığımızda ya da reddedildiğimizde ve kendimizi incinmiş, öfkeli ya da yalnız hissettiğimizde ortaya çıkan *kopukluk* acısıdır (20. Bölüm'e bakınız).

Duygusal rezonans kapasitemizin olması, duyguların bulaşıcı olduğu anlamına gelir. Bu özellikle de yakın ilişkiler için doğrudur. Örneğin, partnerinizden rahatsız olduğunuzda, ancak bunu saklamaya çalıştığınızda partneriniz rahatsızlığınızın hemen farkına varacaktır. "Bana öfkeli misin?" diye sorabilir. Öfkeli olduğunuzu inkar etseniz bile, partneriniz öfkeyi hissedecektir; bu da onun ruh halini etkileyecek ve sinirli bir ses tonu kullanmasına yol açacaktır. Bu sefer siz bunu hissedersiniz ve daha da öfkelenir ve daha sert bir tonda tepki verirsiniz

ve bu böyle sürer gider. Çünkü kelimelerimizi ne kadar dikkatli seçsek de beyinlerimiz birbirine duyguları iletir.

Sosyal etkileşimlerde olumsuz duygular *hızlıca şiddetlenebilir.* Bir kişinin olumsuz bir tutumu olduğunda, diğer kişi daha da olumsuz bir tutum takınır. Bu diğer insanların ruhsal durumumuzdan kısmen sorumlu olduğu, ancak bizim de *onların* ruhsal durumlarından kısmen sorumlu olduğumuz anlamına gelir. İyi haber şu ki duygusal bulaşma, ilişkilerimizin duygusal gidişatını değiştirmemiz için bize sandığımızdan daha fazla güç verir. Öz şefkat, olumsuz duyguların şiddetlenmesini engelleyebilir ve bu duyguların olumsuzluğunu azaltabilir.

Bir etkileşim sırasında olumsuz duyguların sürekli artışı, öz şefkat devreye girdiğinde tersine dönebilir.

Şefkat aslında olumlu bir duygudur ve acı çektiğimiz sırada ortaya çıksa bile, beynimizin ödül merkezlerini harekete geçirir. Dolayısıyla olumsuz bir ilişki etkileşiminin yönünü değiştirmek için, o anda hissettiğimiz acıya şefkat göstermek oldukça faydalı olacaktır. Kendimiz için hissettiğimiz şefkat duyguları, ses tonumuzda ve yüz ifadelerimizde kendini gösterecek ve başkaları tarafından da hissedilecek ve olumsuz döngüyü yarıda kesmeye yardımcı olacaktır. Bu açıdan, ilişkilerimizdeki etkileşimlerimiz ve kendimiz için yapabileceğimiz en iyi şeylerden biri, öz şefkati beslemektir.

Beklendiği üzere araştırmalar kendine şefkat gösteren insanların romantik ilişkilerinin daha mutlu ve tatmin edici olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir çalışmada öz şefkat düzeyi yüksek olan bireyler, öz şefkatten yoksun olan bireylere kıyasla, partnerleri tarafından daha kabul edici ve eleştirel olmayan kişiler olarak tanımlanmıştır. Kendilerine şefkat göste-

ren insanlar partnerlerini değiştirmeye çalışmak yerine onların fikirlerine saygı gösterme ve bakış açılarını dikkate alma eğilimi göstermektedirler. Aynı zamanda bu kişiler, kendilerine şefkat göstermeyen kişilere kıyasla daha ilgili, bağlı, sevgisini gösteren, samimi ve ilişkideki problemler hakkında konuşmaya istekli olarak tanımlanmışlardır. Ayrıca kendilerine şefkat gösteren kişiler, partnerlerine ilişkilerinde daha fazla özgürlük ve otonomi verdikleri yönünde tanımlanmıştır. Partnerlerini kendi kararlarını almaları ve kendi ilgi alanlarının peşinden gitmeleri konusunda cesaretlendirirler. Aksine, kendilerine şefkat göstermeyen insanlar partnerlerine karşı daha eleştirel ve kontrolcü olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda daha benmerkezci oldukları ve inatçı bir şekilde her şeyin kendi istedikleri şekilde olmasını istedikleri belirtilmiştir.

Steve, Sheila ile üniversitede tanışmıştı ve 15 yıllık evlilikten sonra onu hâlâ çok seviyordu. Bunu kendisine itiraf etmekten nefret ediyordu, ama Sheila onu aynı zamanda delirtmeye başlamıştı. Sheila son derece güvensizdi ve Steve'in onu sevdiğine ve ilgi duyduğuna dair sürekli olarak güvence vermesini istiyordu. 15 yıldır yanında kalması yeterli değil miydi? Ona her gün "Seni seviyorum" demezse, Sheila endişelenmeye başlardı, birkaç gün geçerse de somurtmaya başlardı. Onun güven ihtiyacı tarafından kontrol edildiğini hissediyor, kendisini olduğu gibi ifade etme ihtiyacına saygı göstermemesi karşısında ona güceniyordu. İlişkileri zarar görmeye başlamıştı.

Başkalarıyla kurmak istediğimiz yakın ve bağlı ilişkilere sahip olmak için, ilk önce *kendimize* karşı yakın ve bağlı hissetmemiz gerekmektedir. Zorluk yaşadığımız zamanlarda kendimize karşı destekleyici olarak, hayatımızdaki değer ver-

diğimiz diğer insanlarla ilgilenmek için ihtiyacımız olan duygusal kaynakları kazanırız. Kendi sevgi ve kabul isteklerimizi karşıladığımızda, partnerlerimizden daha az talepte bulunur, tamamen kendileri olmalarına olanak veririz. Öz şefkat geliştirmek bencillik değildir. Bize yaşamlarımızda mutlu ve sağlıklı ilişkiler kurup sürdürebilmek için ihtiyacımız olan dayanıklılığı sağlar.

> *Diğerleriyle yakın ilişkiler kurmamız için, kendimizi, kendimize karşı yakın hissetmemiz gerekir.*

Sheila zamanla Steve'den sürekli olarak güvence alma ihtiyacının, onu kendinden nasıl uzaklaştırdığının farkına varmaya başlamıştı. Sanki bir kara delikti, Steve her ne yaparsa yapsın, ona "yeterince" sevgi göstererek güvensizliğini tam olarak gideremeyecekti. Ne yaparsa yapsın, hiçbir zaman yeterli olmayacaktı. Bundan dolayı Sheila, özlemini duyduğu sevgi ve ilgiyi kendine göstermek için, geceleri günlüğe kaydetme uygulamasını yapmaya başladı. "Seni seviyorum tatlım. Seni hiçbir zaman bırakmayacağım," gibi, Steve'den duymak istediği şefkatli cümleler yazmaya başladı. Ve sabah ilk iş olarak yazdıklarını okudu ve cümleleri iyice sindirmeye başladı. Çaresizce Steve'den istediği güvenceyi kendi kendine vermeye başladı ve Steve'i bu durumdan kurtardı. Steve'den güvence almak kadar güzel olmadığını kabul etmeliydi, ancak bu kadar bağımlı olmaması da hoşuna gidiyordu. Üzerindeki baskı hafiflediğinde Steve, kendiliğinden ilişkilerinde daha fazla şey ifade etmeye başladı ve yakınlaştılar. Kendini kabul ettiği zaman daha güvende hissettikçe, Steve'in sevgisini olmasını istediği gibi değil, olduğu gibi kabul etmeye başladı. Kendi ihtiyaçlarını karşıladığında, ironik bir şekilde daha az ben-

merkezci olmaya, yeni ve hoş bir bağımsızlık duygusu hissetmeye başladı.



İNFORMEL UYGULAMA
İlişki Çatışmalarında Öz Şefkat Molası

- Gelecek sefer biriyle olumsuz bir etkileşim kurduğunuzda, Öz Şefkat Molası'nı (4. Bölüm) kullanmayı deneyin. Bir dakikalığına izin isteyebilir, bulunduğunuz yerden ayrılamıyorsanız ise sessizce Öz Şefkat Molası'nı uygulayabilirsiniz: "Bu, acı çektiğim bir an." "Acı, her ilişkinin bir parçası." "Dilerim kendime karşı nazik olurum." Bu sırada destekleyici bir dokunuş faydalı olacaktır. Yalnızsanız, elinizi kalbinizin üzerine ya da herhangi bir bölgeye koyabilirsiniz. Yanınızda biri varsa, kendi elinizi tutmak gibi, dışarıdan göze çarpmayan bir temas ile kendinize dokunabilirsiniz.
- Diğer kişi ile tekrar iletişime geçmeden önce, şefkatli tutumunuzu sürdürmek için Şefkat Alma ve Şefkat Verme (15. Bölüm) uygulamasını deneyin. Şu anda hissettiğiniz acıyı kabul ederek, kendiniz için nefes alın, ardından diğer kişi için nefesinizi verin. Diğer kişinin yaşadığı zorluğu kabul etmenin yanı sıra, kendi acınızı tam anlamıyla onayladığınızdan emin olun.
- Sizin ruhsal durumunuz değiştiğinde, diğer kişinin de ruhsal durumunun nasıl değiştiğinin farkına varın.

DÜŞÜNME

İlişkinizde Öz Şefkat Molası'nı birkaç kez denedikten sonra, etkileşimlerinizde herhangi bir fark gözlemlediniz mi?

İlişkideki diğer kişi öz şefkatten haberdarsa ve o da bunu uyguluyorsa, bu uygulama özellikle güçlü olacaktır. Bu durumda et-

kileşiminiz hararetlenmeye başlıyorsa, sadece birinizin "Öz şefkat molası!" demeyi hatırlaması gerekir. Böylece ikiniz de ara verebilir, hissettiğiniz acı için kendinize şefkat gösterebilir ve tekrar başlayabilirsiniz.



UYGULAMA

Duygusal İhtiyaçlarımızı Karşılamak

Partnerlerimizin büyülü bir şekilde tüm duygusal ihtiyaçlarımızı sezip, karşılamasını beklediğimizde, ilişkimiz üzerinde baskı kurmuş oluruz. Örneğin, partnerinizin bir projeyi bitirmek için yüreklendirilmenize sarılmaya ihtiyacınız olduğunu, ancak başka bir projede kendiniz için daha fazla alan ve zamana ihtiyaç duyduğunuzu anlamamasına gücenirseniz, partneriniz insanüstü beklentilerin ağırlığı altında ezilecektir. İhtiyaçlarınız karşılanmadığı için bu durumda siz de acı çekersiniz. Tam da ihtiyacınız olanı partnerinizin vermesini beklemektense, kendi ihtiyaçlarınızı doğrudan kendiniz karşılamayı deneyebilirsiniz. Elbette tüm ihtiyaçlarımızı kendimiz karşılayamayız ve diğer insanlara yaslanmamız gerekir, ancak düşündüğümüz kadar büsbütün bağımlı da değiliz.

- Bir sayfa çıkarın ve ilişkinizde tatminsiz hissettiğiniz durumların tümünü yazın. Örneğin, partnerinizden yeteri kadar ilgi, saygı, destek ya da onay görmediğinizi hissediyor olabilirsiniz. Detaylara odaklanmak yerine (örneğin, bana istediğim kadar mesaj atmıyor) değer görmek, önemsenme ve benzerleri gibi, karşılanmayan belirli bir ihtiyacınızı saptamaya çalışın.
- Şimdi ihtiyacınızı kendinizin nasıl karşılayabileceği konusunda aklınıza gelen fikirleri yazın. Örneğin, önemsendiğinize dair bir işaret görmek istiyorsanız, kendinize çiçek

alabilir misiniz? Daha fazla temas kurmaya ihtiyaç duyuyorsanız, her hafta masaj yaptırabilir ya da kendi elinizi tutabilir misiniz? Kendinize yönelik nazik bir dil kullanarak, kendinize sevildiğinizi ve desteklendiğinizi hissettirebilir misiniz? İlk başta aptalca görünebilir, ancak ihtiyaçlarımızın bazılarını kendimiz karşılamayı alışkanlık edinirsek, duygusal tatmin duygusu için partnerimize daha az bağımlı oluruz ve verebileceğimiz daha fazla kaynağımız olur.

DÜŞÜNME

Birçok insan duygusal ihtiyaçlarının karşılanması için tamamıyla başka birine bel bağlamak yerine, bu ihtiyaçların bir kısmını kendisini karşılayabileceğini fark ettiğinde büyük bir şaşkınlık yaşar. Bazıları da üzüntü, keder ya da öfke hissedebilir, ancak bu partnerlerinin, onların ihtiyaçlarını tatmin edici bir şekilde karşılamamalarından kaynaklanır. Kendi ihtiyaçlarınızı karşılamanızın, partnerinizin de ihtiyaçlarını karşılaması gerekmediği anlamına gelmez, özellikle de ihtiyaçlarınızı açık ve net bir biçimde aktardıysanız. Sağlıklı bir ilişkide iki taraf da hem verir hem alır. Ancak insanlar kendilerine nezaket, destek ve ilgi göstererek duygusal açıdan doyuma ulaştıklarında, bu karşılıklı akış çok daha rahat bir şekilde gerçekleşecektir.



MEDİTASYON
Şefkatli Arkadaş

Bu görselleştirme meditasyonu, şefkatli benliğiniz için bir görüntü bularak ve bu görüntü ile bir konuşma başlatarak, şefkatli tarafınızla bağ kurmanıza yardımcı olacaktır. Şefkatli benliğiniz ile olan ilişkinizi güçlendirmek, diğerleriyle kurduğunuz ilişkileri

güçlendiren önemli bir kaynaktır. Paul Gilbert'ın çalışmalarından uyarlanan bu meditasyon, özellikle de öz şefkat geliştirme konusunda zorluk yaşayan insanlar için faydalıdır.

Bazı insanlar birtakım durumları hayallerinde canlandırma konusunda iyiyken, bazıları bu konuda iyi değildir. Uygulamayı rahatlamış bir şekilde yapın, meditasyonun kendi kendine gelişmesine, görüntülerin gelip gitmesine izin verin. Hiçbir görüntü gelmezse bu da sorun değil, yalnızca hissettiğiniz duygularla kalabilirsiniz.

- Oturarak ya da uzanarak, rahat edebileceğiniz bir pozisyon alın. Nazikçe gözlerinizi kapatın. Bedeninizde yerleşmek için birkaç derin nefes alın. Bir ya da iki elinizi kalbinizin üzerine ya da sizi rahatlatan başka bir yere koyun. Bu dokunuş, kendinize sevgi dolu bir dikkat yönelttiğinizin hatırlatıcısı olsun.

Güvenli Yer

- Güvenli ve rahat bir yerde olduğunuzu hayal edin. Şöminenin yandığı keyifli bir oda ya da sıcak bir güneş ve serin bir esintinin olduğu, huzur dolu bir sahilde veya ormandaki bir açıklıkta olabilirsiniz. Burası aynı zamanda bulutların üzerinde uçmak gibi, kendinizi huzurlu ve güvende hissettiğiniz hayali bir yer de olabilir. Kendinizi buradaki rahatlık hissine bırakın ve bu hissin tadını çıkarın.

Şefkatli Arkadaş

- Çok geçmeden sıcak ve ilgili bir ziyaretçiniz – şefkatli arkadaşınız – geliyor. Bu kişi bilgelik, güç ve koşulsuz sevgi gibi nitelikleri barındıran hayali bir figür.

- Bu varlık ruhani bir figür ya da bir bilge, şefkatli bir öğretmen olabilir. Tıpkı sevgi dolu bir büyükbaba ya da büyükanne gibi, geçmişte tanıdığınız birinin özelliklerini bünyesinde barındırabilir ya da tamamen sizin hayal ürününüz olabilir. Bu varlığın belirli bir formu olmayabilir, yalnızca bir varlık ya da parlak bir ışık olabilir.
- Şefkatli arkadaşınız size son derece önem veriyor, sizin mutlu olmanızı ve gereksiz güçlüklerden uzak olmanızı diliyor.
- Görüntünün zihninize gelmesine izin verin.

Varış

- Güvenli yerinizden çıkma ve şefkatli arkadaşınızla buluşma ya da onu güvenli yerinize davet etme şansına sahipsiniz. Dilerseniz şimdi bu fırsatı değerlendirin.
- Kendinizi, şefkatli arkadaşınızın karşısında doğru şekilde konumlandırın – size her ne doğru geliyorsa. Ardından, bu varlığın yanında olmanın nasıl bir şey olduğunu hissetmek için kendinize izin verin. Bu anı yaşamak dışında yapmanız gereken hiçbir şey yok.
- Bu varlığın size vereceği koşulsuz sevgi ve şefkati bütünüyle almaya, içinize çekmeye izin vermeyi deneyin. Tamamıyla alamazsanız, bu da sorun değil – bu varlık nasıl olsa bu sevgi ve şefkati hissediyor.

Buluşma

- Şefkatli arkadaşınız bilge ve alim biri. Kendi yaşam yolculuğunuzun tam olarak neresinde olduğunuzu anlıyor. Arkadaşınız size bir şey söylemek istiyor olabilir, *tam da şu anda*

duymaya ihtiyacınız olan bir şeyi. Bir dakikanızı ayırın ve şefkatli arkadaşınızın söyleyeceklerini dikkatlice dinleyin.

- Hiçbir şey söylemezse, bu da sorun değil. Yalnızca hoşsohbetin tadını çıkarın. Bu başlı başına bir nimettir.
- Belki siz de şefkatli arkadaşınıza bir şeyler söylemek istiyorsunuzdur. Arkadaşınız sizi derinlemesine dinleyecek ve sizi anlayacak. Onunla paylaşmak *istediğiniz* herhangi bir şey var mı?
- Ayrıca arkadaşınız size bir hediye – özel bir obje bırakmak isteyebilir. Obje ellerinizde belirebilir veya ellerinizi uzatabilirsiniz ve sizin için özel bir anlamı olan hediyeyi alabilirsiniz.
- Bir şey beliriyorsa, bu nedir?
- Şimdi arkadaşınızın varlığının tadını çıkarmak için birkaç dakikanızı daha ayırın. Ve bu varlığın hoşsohbetinin tadını çıkardığınız sırada, arkadaşınızın aslında sizin bir parçanız olduğunun farkına varmanıza izin verin. Deneyimlediğiniz tüm şefkatli hisler, görüntüler ve kelimeler, kendi içsel bilgeliğiniz ve şefkatinizden süzüldü.

Dönüş

- Son olarak hazır olduğunuzda, görüntülerin yavaş yavaş zihninizden kaybolmasına izin verin. Bu sırada şefkat ve bilgeliğin her zaman için, özellikle de en ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda sizinle olduğunu hatırlayın. Şefkatli arkadaşınızı dilediğiniz zaman çağırabilirsiniz.
- Şimdi bedeninize geri dönün, az önce olanların tadını çıkarın. Dilerseniz duyduğunuz kelimeler ya da size verilen obje üzerine düşünün.

- Ve son olarak, meditasyonu bırakın ve her ne hissediyorsanız hissetmenize, her nasılsanız öyle olmanıza izin verin.
- Yavaşça gözlerinizi açın.

DÜŞÜNME

Güvenli yeri hayalinizde canlandırabildiniz mi? Bu yerin rahatlığını hissedebildiniz mi? Zihninize şefkatli arkadaşın görüntüsü ya da hayali geldi mi?

Şefkatli arkadaşınızdan şu anda ihtiyacınız olanlara değinen, anlamlı şeyler duydunuz mu? Bu varlık ile konuşabilmek nasıl bir şeydi? Sizin için özel bir anlamı olan herhangi bir şey aldınız mı?

Bu meditasyon sizi herhangi bir yönüyle zorladı mı? Şefkatli arkadaşınızın aslında sizin bir parçanız olduğunu ve bu varlığın şefkatinin ve bilgeliğinin her zaman için mevcut olduğunu keşfetmek nasıldı?

Bu meditasyon, görsel odaklı insanlar için, özellikle şefkatin iç sesini duymak ve günlük sorunları ele almanın bir yolu olarak oldukça kuvvetli olabilir.

Şefkatli arkadaş, ebeveyn ya da büyükanne veya büyükbaba gibi vefat etmiş biri olabilir ve kişi kendini kederli hissedebilir. Keder, kişinin şefkatini hissetmenin önüne geçerse, aynı özelliklere sahip ya da daha az şefkatli olan bir varlığa geçiş yapmak faydalı olabilir. Ancak keder çok bunaltıcı değilse, vefat etmiş olan sevdiğimiz kişinin bizimle birlikte içsel bilgelik ve şefkat formunda yaşamaya devam ettiğini görmek harika bir hazine olabilir.

19

Bakım Verenler İçin Öz Şefkat

Birçok insan orta yaşlarına geldiğinde, o veya bu şekilde bakım veren rolünü üstlenir. Kimi doktorlar, hemşireler, terapistler, sosyal hizmet uzmanları ya da öğretmenler gibi mesleki kariyerinde bakım veren olabilirken, kimi çocuklara, yaşlı ebeveynlerine, eşlerine ve arkadaşlarına bakarak özel yaşamlarında bu rolü edinir.

Acı çeken birilerinin bakımını üstlendiğimizde, empatik rezonans süreci, onların sıkıntılarını kendi sıkıntımızmış gibi hissetmemiz anlamına gelir (15. Bölüm'e bakınız). Acı çeken birine tanıklık ettiğimizde, beynimizdeki acı merkezleri aktive olur. Empatik sıkıntıya dayanmak oldukça zor olabilir, bu sebeple acı verici herhangi bir durumda yapacağımız gibi bu durumda da bu sıkıntıyı zihnimizden uzaklaştırmaya çalışmamız normal bir durumdur. Ancak sürekli mücadele etmek bunaltıcı olabilir ve bakım verenin yorulmasına ve tükenmesine yol açabilir.

Tükenme noktasına geldiğimizi nasıl anlarız? Genelde dikkatin dağılması, sinirli, tedirgin ya da huzursuz olmak, diğer insanlardan uzak durmak, uyku problemi yaşamak ya da acı verici ve davetsiz düşüncelere sahip olmak gibi belirtiler mevcuttur.

Bakım veren yorgunluğu bir zayıflık belirtisi değil, önemseme belirtisidir. Hatta bakım verenlerin empatik rezonans becerisi arttıkça (ki bu da çoğunlukla insanları bakım veren mesleklere çeken şeydir), bakım veren yorgunluğuna yatkınlık da artar. İnsanların bunalmadan, başkalarının yerine duyacakları kederin miktarı konusundaki kapasiteleri sınırlıdır.

Bakım verenlerin tükenmesini önlemek için tipik olarak verilen iki tür tavsiye vardır. Bunlardan biri, kendimiz ve bakımını üstlendiğimiz kişi arasında net duygusal *sınırlar* çizmemizdir. Bu yaklaşımın getirdiği şöyle bir sorun vardır: Profesyonel bir bakım veren olduğunuz durumda, etkili bir çalışma yürütmek için duygusal hassasiyet gerekli bir durumdur. Sevdiğiniz kişiye bir çocuk ya da ebeveyn gibi sevdiğiniz birinin bakımını üstlenmeniz durumunda da araya sınır koymak, ilişkinin niteliğine zarar verebilir.

Tükenmeyi önlemek için verilen diğer türdeki tavsiye ise, öz bakım faaliyetlerinde bulunmaktır. Bu faaliyetler genel olarak egzersiz yapma, sağlıklı beslenme, arkadaşlarla zaman geçirme ya da tatile gitme gibi davranışlardan oluşur. Öz bakım son derece önemli olsa da, bakım veren tükenmişliği ile başa çıkmanın yolu olarak öz bakım stratejilerinin büyük bir kısıtlılığı vardır. Öz bakım genellikle iş *dışında* gerçekleştirilir ve bakım verme sırasında bize bir faydası olmaz. Örneğin, terapide bomba etkisi yaratan bir hikaye anlatan danışana "Aaa, bu hikaye beni ürkütüyor. Sanırım gidip masaj yaptıracağım," diyemeyiz.

> *Öz bakım, bakım verenlerin tükenmişliğine karşı sınırlı bir fayda sağlar, çünkü bakım verdiğimiz sırada bize yardımcı olmamaktadır.*

Şefkatin burada nasıl bir rolü olabilir? Birçok kişi, bakım verenleri tüketen şeyin şefkat olduğunu düşünür. "Şefkat yor-

gunluğu" olgusu da bu algıdan gelir. Ancak bazı araştırmalar bunun yanlış bir adlandırma olduğunu ileri sürer. Bu şefkat yorgunluğu, aslında "empati yorgunluğu"dur.

Empati ve şefkat arasındaki fark nedir? Carl Rogers, *empatiyi* şöyle tanımlanmıştır: "[danışanın] dünyasının, danışanın açısından bakarak, doğru bir şekilde anlaşılması. Danışanın özel dünyasını, kendinizinmiş gibi algılamak." Başkalarının çektiği acıya, bunu düzenleyebilecek duygusal kaynaklara sahip olmadan dokunacak olursak, tükeniriz. Şefkat, diğerlerinin acısı ile mücadele etmektense, beraberinde acıyı kabul eden bir duyarlılık ve özen hissi getirir. Empati, "Seni *anlıyorum*," der. Şefkat ise, "Seni tutuyorum," der. Şefkat olumlu ve enerji verici bir duygudur. Bir araştırma, birkaç gün boyunca insanları empati ya da şefkat duymak üzere eğitti ve ardından diğerlerinin acılarını tasvir eden kısa bir film izletti. Filmler belirgin şekilde farklı beyin ağlarını aktive etti ve yalnızca şefkat eğitimi, olumlu duygularla ilişkili ağları etkinleştirdi.

Empatinin "Seni anlıyorum," dediği noktada şefkat, "Seni tutuyorum," der ve olumlu duyguları meydana getirir.

Bakım verdiğimiz kişilere şefkat göstermemizin yanı sıra, empatik acı yaşadığımızda *kendimize şefkat göstermemiz* büyük önem taşır. Uçtuğumuz zamanlarda söylendiği gibi, kabin basıncı azaldığında, diğerlerine yardımcı olmadan önce ilk olarak oksijen maskesini kendimize takmamız gerekir. Bazı bakım verenler *yalnızca* diğerlerinin ihtiyaçları ile ilgilenmeleri gerektiğini düşünür ve yeterince veremediklerini düşünerek kendilerini eleştirirler. Ancak, kendinize şefkat göstererek kendi duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamazsanız, tükenmeye ve daha azını verebilmeye başlarsınız.

Daha da önemlisi, kendi zihninizi sakinleştirip yatıştırdığı-

nızda, bakım verdiğiniz kişi de kendi empatik rezonansı sayesinde sakinleşir ve yatışır. Başka bir deyişle, içimizdeki barışı sağladığımızda, temasta bulunduklarımızın da daha sakin olmalarına yardımcı oluruz.

Bakım verenler için öz şefkatin ne kadar önemli olduğunu ilk elden öğrenme şansımız oldu. Bu aynı zamanda bakım veren rollerimizde de – birimiz otizmi olan bir çocuğun ebeveyni, diğeri ise bir terapist olarak – tükenmeden gelişmemize yardımcı oldu.

Ben (Kristin) oğlum Rowan ile transatlantik uçuştaydık. Yolcuların uyuyabilmesi için kabindeki ışıkları kısmışlardı. Nedense o anda Rowan kontrolünü kaybetti. Avazı çıktığı kadar bağırmaya başladı, tam bir öfke nöbeti geçiriyordu. O zamanlar yaklaşık beş yaşındaydı. Uçaktaki herkes bize bakıyormuş gibi hissettiğimi hatırlıyorum: Bu çocuğun sorunu neydi? Böyle davranmak için çok büyüktü. Peki annenin nesi vardı? Neden çocuğunu kontrol edemiyordu? Ne yapılacağını bilemez bir halde Rowan'ı tuvalete götürüp orada bağırmasına izin verebileceğimi ve bir umut, böylece çığlıklarının bastırılacağını düşündüm. Şansım yaver gitmedi. Tuvalet doluydu.

Rowan'la tuvaletin dışında oturduğumuz o küçücük kabinde, kendime şefkat göstermekten başka bir seçeneğim olmadığını biliyordum. İçime şefkati çektim, elimi kalbimin üzerine koydum ve sessizce kendime destek oldum. "Bu senin için çok zor canım. Böyle bir şey yaşandığı için çok üzgünüm. Ama her şey yoluna girecek. Geçecek." Rowan'ın güvende olduğundan emin olarak, dikkatimin %95'ini kendime, kendimi yatıştırmaya ve rahatlatmaya yönelttim. Ardından Rowan'da sıklıkla gözlemlediğim bir şeyi fark ettim. Ben sakinleştiğimde o da sakinleşti. O anda öğrendim ki, öz şefkat uygulamamı unuttuğumda ve tedirgin hissetmeye başladığımda, Rowan

kendini daha da tedirgin hissediyordu. Fakat durumun zorluğu için kendime şefkat gösterdiğimde, Rowan da sakinleşecekti. Tıpkı benim onun duygularını almam gibi, o da benim duygularımı alıyordu. Ayrıca ilk olarak kendi ezici duygularıma yönelerek, Rowan'ın tam anlamıyla yanında olabilmem, zor duruma rağmen onu sevip destekleyebilmem için ihtiyacım olan dengeyi kazanmıştım. Öz şefkat uygulamanın – acının ortasında sevecen ve bağlı bir mevcudiyet haline girmenin – kendime olduğu gibi Rowan'a da yardım edebileceğim en etkili yollardan biri olduğunu öğrendim.

Ben (Chris) aslında programıma göre zamanım olmamasına rağmen, bir hastayı terapiye almayı kabul etmiştim. Franco ismindeki hasta kapıya geldiğinde, telefondaki sesinden çok daha depresif görünmüştü. Omuzları düşmüştü, yüzü çok yorgun görünüyordu. Seansımız başladıktan kısa bir süre sonra Franco, tüm ilaçlarını baş ucuna dizdiğini ve istediği zaman yaşamını sona erdirebileceği düşüncesiyle rahatlamış hissettiğini söyledi. Yakın zamanda karısı tarafından terk edilmişti, çok az çalışıyordu ve o sabah ev sahibinden gelen tahliye yazısını almıştı.

Franco geldiğinde bu yeni yüz için tek hissettiğim şey merak ve şefkatti. Ancak intihar düşüncelerinden bahsettiğinde, bedenimden öfkenin aktığını hissettim ve Franco ile görüşmeyi kabul etmemden pişmanlık duydum. Franco'nun içinde bulunduğu zorlu durum, Franco'nun kendisine zarar vermeyi deneyeceği yönündeki korkumu arttırmaktan başka hiçbir işe yaramadı.

Ruhun karanlık gecesinde kişiyi hayatta tutan şeyin, gerçek bir duygusal bağ olduğunun bilincinde olarak, korkuma rağmen Franco'yla ilgilenmem gerektiğinin farkına vardım. Kendime bir psikolog olarak bunun mesleğimin bir parçası ol-

duğunu hatırlatarak, kendim için uzun ve derin bir soluk aldım ve Franco için yavaşça soluğumu verdim. Franco'nun hikayesini açık bir yürekle ve daha az korkarak dinleyene kadar bunu tekrarladım. Ayrıca Franco'nun hayatını kurtarmaktan sorumlu olamayacağımı, ancak bir terapist olarak kapasitemin elverdiği kadarıyla elimden geleni yapacağımı kendime hatırlattım. Bu şekilde nefes almak ve kendime durumu kontrol etme becerimin sınırlarını hatırlatmak, Franco'nun çaresizliğini kendi bedenimde hissetmeme alan tanıdı. Franco ile durumundan ne kadar etkilendiğimi paylaştığımda, Franco yumuşadı ve hayatta kalmak ve bu krizi atlatmak için attığı tüm cesur adımları anlatmaya başladı. Franco ofisimden ayrıldığında ikimizde de bir umut kıvılcımı oluşmuştu.



UYGULAMA

Bakım Verenler İçin Stresi Azaltmak

Eğer bir bakım verenseniz, aşırı düzeyde stresle yüklenmemek için akıllıca etkinliklerde bulunmanız önemlidir. Stresten tamamen kurtulmak mümkün değildir, ancak bu konuda yapabileceğiniz fazla sayıda şey mevcuttur. Aşağıdaki her bir yaşam etkinlik alanında belirtilen, şu anda bakım veren olarak stresle *başa çıkmanıza* yardımcı olması için sergilediğiniz, size faydalı olan davranışlar ile stres düzeyinizi *arttıran* faydasız etkinlikleri belirtin. Bakım veren olarak kendinize daha iyi bakmak için yapabileceğiniz, aklınıza gelen değişiklikleri yazın.

Fiziksel aktiviteler (örneğin, diyet, egzersiz, uyku)

Faydalı? _____

Faydasız? _____

Değişiklikler? _____

Psikolojik aktiviteler (örneğin, terapi, kitaplar, müzik)

Faydalı? _____

Faydasız? _____

Değişiklikler? _____

İlişkisel aktiviteler (örneğin, aile, gruplar, yakınlık)

Faydalı? _____

Faydasız? _____

Değişiklikler? _____

İş aktiviteleri (örneğin, haftalık saatler, ekrana maruz kalma süresi, molalar)

Faydalı? _____

Faydasız? _____

Değişiklikler? _____



İNFORMEL UYGULAMA
Sakinlikle Şefkat

Bu uygulama, Şefkat Alma ve Şefkat Verme uygulaması ile zorluğun ortasında sakinlik ya da denge uygulamasını bir araya getirir. Sakinliği de eklemek özellikle bakım verme durumlarında önem taşır, çünkü bize başkalarının çektiği acı hakkında sınırlı bir kontrolümüz olduğunu hatırlatır ve şefkatin ortaya çıkabilmesi için daha fazla bakış açısı edinmemize olanak tanır. Bu uygulama aslında herhangi bir zorlu ilişki etkileşimi için uygulanabilir, ancak özellikle bakım verenler için etkilidir. Bu uy-

> *Bakım veren olarak aynı zamanda kendi ihtiyaçlarınızı karşılayabilir – kendinizi yatıştırabilir, rahatlatabilir, koruyabilir ve kendinize iyi bakabilir misiniz?*

gulamanın rehber eşliğinde yönlendirilmiş bir kaydını online olarak bulabilirsiniz; bilgi için İçindekiler'in sonuna bakın.)

- Bedeninizin rahat edeceği bir pozisyon alın ve bedeniniz ile şimdiki ana odaklanabilmeniz için birkaç derin nefes alın. Dilerseniz elinizi kalbinizin üzerine ya da sizi rahatlatan ve yatıştıran herhangi bir yere koyabilirsiniz. Bu dokunuşunuz, deneyiminize ve kendinize şefkatli bir farkındalık getirmek istediğinizin bir hatırlatıcısı olsun.
- Aklınıza sizi çok yoran ya da hüsrana uğratan, ilgilendiğiniz, acı çeken birini getirin. Başlangıç niteliğindeki bu egzersiz için, çocuğunuz *olmayan* birini seçin, çünkü bu gibi bir ilişkide daha karmaşık bir dinamik olabilir. Kişiyi ve bakım verme durumunu zihninizde açık ve net bir şekilde canlandırın ve bedeninizdeki zorluğu hissedin.
- Şimdi aşağıdaki sözcükleri okuyun. Sözcüklerin yavaşça zihninizden akmasına izin verin:

Her birimiz kendi yaşam yolculuğumuzdayız.
Ben değilim bu kişinin acı çekmesinin nedeni,
ya da acısını ortadan kaldırmak benim gücüm dahilinde değil,
her ne kadar dilesem de bunu yapmayı.
Böyle anlara katlanmak çok zor,
yine de elimden gelirse yardım etmeye çalışabilirim.

Bedeninizde taşıdığınız stresi fark ederek, tam ve derin bir nefes alın. Bedeninizin içine şefkati çekin ve bedeninizin her bir hücresini şefkatle doldurun. Derinden soluyarak ve kendinize ihtiyacınız olan şefkati vererek yatışmanıza izin verin.

- Nefesinizi verirken, rahatsızlığınızla ilişkili olan kişiye şefkat gönderin.

- Bedeninizin yavaş yavaş doğal nefes alma ritmini bulmasına izin vererek, nefes alırken şefkati içinize çekin, nefesinizi verirken dışarıya şefkat verin. Bedeninizin kendi başına nefes almasına izin verin.
- "Bir tane bana, bir tane sana." "Alırken bana, verirken sana."
- Ara ara herhangi bir sıkıntıya karşı kendinizi inceleyin ve kendiniz için içinize şefkat çekerek ve diğeri için şefkat vererek yanıt verin.
- Herhangi birinin daha fazla şefkate ihtiyacı olduğunu fark ederseniz, dikkatinizi ve nefesinizi o yöne daha çok odaklayın.
- Tüm acıları kucaklayan bu sınırsız, sonsuz şefkat denizinde yüzmenize izin verin.
- Ve şu sözcükleri bir kez daha söyleyin:

Her birimiz kendi yaşam yolculuğumuzdayız.
Ben değilim bu kişinin acı çekmesinin nedeni,
ya da acısını ortadan kaldırmak benim gücüm dahilinde değil,
her ne kadar dilesem de bunu yapmayı.
Böyle anlara katlanmak çok zor,
yine de elimden gelirse yardım etmeye çalışabilirim.

- Şimdi uygulamayı bırakın ve şu anda nasılsanız tam olarak öyle olmanıza izin verin.
- Yavaşça gözlerinizi açın.

DÜŞÜNME

Bu uygulama sırasında nelerin farkına vardınız ya da neler hissettiniz? Sakinlik ifadelerini söylediğinizde iç dünyanızda herhangi bir değişim deneyimlediniz mi? Gerektiğinde şefkatin iç ve dış "akışına" ayak uydurabildiniz mi?

"Alırken bana, verirken sana" biçiminde nefes almak, bakım verenlerin kendileri için de şefkat duymalarını garanti altına alır. Bu uygulama, bağlı kalmanın ve aynı zamanda duygusal olarak serbest kalmanın aldatıcı bir şekilde basit görünen bir yoludur. Sakinlik ifadeleri, acı çekmekte olan bakım verdikleri kişinin sorumluluğunu çok fazla üstlenen bakım verenler için ayrıca rahatlama sağlar. Ayrı bedenlerimiz ve ayrı hayatlarımız olması dolayısıyla, yardım etme kapasitemiz sınırlıdır. Elimizden gelenin en iyisini yaparız. Ancak, şefkat deneyimleme becerimiz o kadar da sınırlı değildir. Kişinin kendisine şefkat vermesi, başkalarına verdiklerinden hiçbir şey götürmez, hatta aslına bakılırsa kapasitemizi arttırır.

Sakinlik ebeveynler için, özellikle de küçük çocukların ebeveynleri için daha da ince bir iştir. Ancak ebeveynler zamanla kendi çocuklarının bağımsız ve eşsiz yaşamları ve yaşam gidişatları olduğunu anlarlar. Öz Şefkatli Farkındalık derslerinin birinde bebeğini emziren bir anne, kendisi için nefes aldığında sanki kızını yaşamdan mahrum bırakıyormuş gibi, kendisini tiksindirici hissettiğini paylaşmıştı. Bundan kısa bir süre sonra başka bir katılımcı, "Dört çocuk annesiyim ve çocuklarımın hepsi evden ayrıldı. Bir kez kendim için nefes aldım, bir kez de dördü için nefes verdim!" diye espri yapmıştı.

20

İlişkilerde Öz Şefkat ve Öfke

Bir diğer ilişkisel acı türü, ilişkide bir kayıp ya da bozulma olduğunda meydana gelen *kopukluktur*. Öfke, kopukluğa yaygın olarak verilen bir tepkidir. Kendimizi reddedilmiş ya da uzaklaştırılmış hissettiğimizde ya da birinin ölmesi gibi, kopukluğun kaçınılmaz olduğu durumlarda öfkelenebiliriz. Verilen tepki mantıklı olmayabilir, ancak yine de gerçekleşir. Öfke, kopukluk durumunda aniden ortaya çıkar ve bazen ilişki sona erdikten sonra çok daha uzun yıllar boyunca devam edebilir.

Öfkenin kötü bir şöhreti olmasına karşın, her zaman için kötü bir şey olduğu söylenemez. Tüm duyguların olduğu gibi, öfkenin de olumlu işlevleri vardır. Örneğin, öfke, bize birinin sınırlarımızı aştığı ya da bizi bir şekilde incittiği bilgisini verebilir ve bir şeylerin değişmesi gerektiğini gösteren güçlü bir uyarı işareti olabilir. Öfke aynı zamanda bize tehlikeler karşısında kendimizi korumamız için ihtiyacımız olan enerji ve kararlılığı sağlar, zararlı davranışı durdurmak ya da zehirli bir ilişkiyi bitirmek için harekete geçmemize olanak tanır.

Özünde öfkenin kendisi bir problem olmasa da genellikle öfke ile sağlıksız bir ilişki kurarız. Örneğin, zaman zaman öf-

kemizi hissetmemize izin vermek yerine öfkemizi bastırabiliriz. (Bu özellikle "nazik" olmanın, yani öfkeli olmamanın öğretildiği kadınlar için geçerlidir.) Öfkemizi bastırmaya çalışmak kaygıya, duygusal açıdan sıkışmaya ya da hissizliğe yol açabilir. Zaman zaman acımasız eleştiriler biçiminde öfkeyi kendimize yöneltiriz, bu da depresyona girmenin kesin bir yoludur. Ve eğer öfkeli bir biçimde aynı konu üzerinde düşünüp durursak – kimin kime ne yaptığı ve bu yüzden neleri hak ettikleri – oldukça ajite bir ruhsal durumda oluruz ve kendimizi insanlara yok yere öfkelenirken bulabiliriz.

Öfke tamamen sağlıklı bir duygusal tepki olabilir, ancak genellikle sağlıksız olan, öfke ile kurduğumuz ilişkidir.

Nate, Chicago'da yaşayan bir elektrik tesisatçısıydı. Beş yıl önce karısı Lila'dan ayrılmıştı, ancak karısını ne zaman düşünse hâlâ çok öfkeleniyordu. Lila'nın sıklıkla bir araya geldikleri yakın bir arkadaşları ile ilişki yaşadığı ve bu ilişkinin neredeyse bir yıl boyunca Nate'ten gizlice devam ettiği ortaya çıkmıştı. Nate ilişkilerini öğrenir öğrenmez öfkeyle dolmuştu. Bir şekilde ağzına geleni söylememeyi başarabilmişti, ancak ne zaman olanları düşünse kusacak gibi oluyordu. Derhal Lila'ya boşanma davası açmıştı. Neyse ki çocukları yoktu, bu sayede boşanma süreci görece hızlı ve kolay gerçekleşti. Lila ile birkaç yıldır hiçbir temas kurmamış olmasına rağmen, öfkesi hiçbir zaman azalmamıştı. Nate'ten saklanan ilişkinin travması, Nate'in yeni ilişkiler kurmasını engelliyordu, çünkü hiç kimseye güvenemiyordu.

Kendimizi kızgın olduğumuz şeylere karşı korumak için duygularımızı katılaştırırsak, zamanla *karamsarlık* ve *kırgın-*

lık gibi duygular geliştirebiliriz. Öfke, karamsarlık ve kırgınlık "zor duygulardır." Zor duygular değişime direnç gösterir ve işe yaradıkları zamanın çok sonrasında da bizimle kalırlar. (Kaçımız büyük olasılıkla bir daha hiç görmeyeceğimiz birine karşı öfkeli hissediyoruz?) Buna ek olarak kronik öfke, vücudun kardiyovasküler, endokrin, sinir sistemi ve hatta üreme sistemi gibi tüm sistemlerine zarar veren kronik strese yol açar. Meşhur tabiriyle, "Keskin sirke küpüne zarar verir." Öfke artık bizim için bir fayda sağlamadığında yapabileceğimiz en şefkatli şey, özellikle farkındalık ve öz şefkat kaynaklarını kullanarak onunla olan ilişkimizi değiştirmektir.

Zorlu öfke duygusunun ardındaki *yumuşak duyguları* belirlemek için atabileceğimiz ilk adım, "*Nasıl?*" sorusunu sormaktır. Öfke çoğunlukla incinmiş, korkmuş, sevilmemiş, yalnız ya da savunmasız hissetme gibi daha hassas duyguları korumaktadır. Altındakileri görmek için öfkenin dış katmanını kaldırdığımızda, duygularımızın fazlalığı ve karmaşıklığı konusunda şaşkınlığa uğrarız. Zor duygularla doğrudan çalışmak oldukça zordur, çünkü genellikle savunmacıdırlar ve dışarıya odaklanırlar. Fakat yumuşak duygularımızı tanımladığımızda, içimize döner ve değişim sürecine başlayabiliriz.

Fakat gerçekten iyileşmek için, öfkenin üzerindeki katmanları daha da kaldırmalı ve yumuşak duygularımıza sebebiyet veren *karşılanmamış ihtiyaçlarımızı* keşfetmemiz gerekir. Karşılanmamış ihtiyaçlar, herhangi bir insanın özünde bulunan, evrensel insani ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlara örnek olarak güvende olma, bağlı olma, onaylanma, dinlenme, dahil olma, özerk olma ve saygı görme ihtiyacı verilebilir. Ve insanoğlu olarak en derin ihtiyacımız, sevilme ihtiyacıdır.

Gerçek duygu ve ihtiyaçlarımıza yönelme ve onları dene-

yimleme cesareti ile birlikte, bizim için gerçekte olup bitenlere ilişkin içgörü kazanmaya başlayabiliriz. Acı ile teması sürdürüp öz şefkat ile yanıt verdiğimizde, işler derin bir düzeyde değişmeye başlayabilir. İhtiyaçlarımızı doğrudan karşılamak için öz şefkati kullanabiliriz.

18. Bölüm'de ele alındığı gibi, karşılanmamış ihtiyaçlara öz şefkat ile yanıt vererek, kendimize belki de uzun yıllardır diğerlerinden almayı arzuladığımız şeyi vermeye başlayabiliriz. Kendi destek, saygı, sevgi, onay ve güvenlik kaynağımız olabiliriz. Elbette diğerleri ile ilişki ve bağ kurmaya ihtiyacımız var. Hiçbirimiz birer robot değiliz. Ancak diğerleri herhangi bir nedenden dolayı ihtiyaçlarımızı karşılayamadığında ve süreç içinde bize zarar verdiğinde incinmiş, yumuşak duyguları şefkatli bir şekilde karşılayarak ve kalplerimizdeki boşluğu sevgi dolu, bağlı bir mevcudiyet ile doldurarak iyileşebiliriz.

Nate, öfkesini dönüştürmek için çok çalışmıştı, çünkü öfkesinin onu geride tuttuğunu fark etmişti. Öfkesini atmak için katarsisi denemişti. Yastıkları yumruklamış, avazı çıktığı kadar bağırmıştı, ancak bunların hiçbiri işe yaramamıştı. En sonunda Nate bir Öz Şefkatli Farkındalık eğitimine kaydolmuştu. Bir arkadaşı bu eğitime gitmeyi çok istiyordu ve Nate'e stres düzeyini azaltabileceğini söylemişti.

Nate, Öz Şefkatli Farkındalık eğitiminin karşılanmamış ihtiyaçları karşılayarak öfkeyi dönüştürmeye odaklanan bölümüne geldiğinde kendini gergin hissetmiş ama yine de yapmıştı. Öfkesiyle ve hatta öfkenin ardındakilerle temas kurmak ve bu duyguları bedeninde hissetmek o kadar da zor değildi. En zor kısmı karşılanmamış ihtiyaçlarını tanımladığı kısımdı. Kuşkusuz Nate ihanete uğradığını ve sevilmediğini

hissediyordu, ancak görünüşe bakılırsa onu geride tutan şey bu değildi. Nate alıştırmaya devam etti ve en sonunda karşılanmamış ihtiyaç su yüzüne çıktı ve tüm bedeni rahatladı. Bu ihtiyaç saygıydı!

Nate, mavi yakalı çalışkan bir aileden geliyordu ve ebeveynlerinin 30 yıldır mutlu bir evliliği vardı. Nate kendi evliliğinde her şeyi elinden geldiğince doğru yapmayı denemiş, evlilik yeminini ciddiye almıştı. Dürüstlük ve saygı Nate için temel değerlerdendi. Lila'nın ona ihtiyaç duyduğu saygıyı hiçbir zaman gösteremeyeceğini bildiğinden – bunun için artık çok geçti – cesur bir adım atmış ve ihtiyaç duyduğu saygıyı kendisine göstermeyi denemişti. Kendisine, "Sana saygı duyuyorum," demişti. İlk başta kendisini aptal, boş ve riyakar hissetmişti. Bu yüzden duraksamış ve sözcükleri doğruymuş gibi söylemeye başlamıştı. Elektrik ustası sertifikasını almak ve işini kurmak için ne kadar çok fedakarlık yaptığını, ev kredisini ödemek ve tasarruf hesabı oluşturmak için ne kadar uzun saatler çalıştığını düşündü. Üst üste "Sana saygı duyuyorum" diye tekrarlamasına rağmen hâlâ kelimelerin bir anlamı yoktu. Daha sonra Lila için yeterli olmasa da evliliğinde ne kadar dürüst ve gayretli olmaya çalıştığını düşündü. Yavaş yavaş sözcükleri benimsemeye başlamıştı. En sonunda elini kalbinin üzerine koydu ve gerçekten samimi bir şekilde "Sana saygı duyuyorum," dedi. Gözleri yaşarmaya başlamıştı, çünkü artık gerçekten de hissediyordu. Bunu hissedebildiğinde, eşine duyduğu öfke yok olmaya başladı. Eşinin, kendisinden farklı olarak karşılanmamış yakınlık ve ilgi ihtiyaçlarını görmeye başladı. Lila'nın yaptığı şey doğru değildi, ancak Nate, Lila'nın davranışının insan olarak kendi değeri ile hiçbir ilgisi olmadığının farkına vardı. Güvenilir ve

sadakatli de olsa, ihtiyaç duyduğu saygıyı görmek için başka bir insana bel bağlayamazdı. Bu saygı kendi içinden gelmeliydi.



UYGULAMA

Karşılanmamış İhtiyaçları Karşılamak

Bu informel uygulamanın amacı, eski kırgınlıklara farkındalık getirmek ve altta yatan karşılanmamış ihtiyaçlara öz şefkat ile yanıt verebilmektir. Uygulama, yaralarınızı ya da ilişkilerinizi iyileştirmek için değil, sizi öfkelendiren eski yaralarınızla yeni bir *ilişki* kurmak için oluşturulmuştur. Bu sebeple daha iyi hissetme ihtiyacınızı bir kenara bırakın ve neler olduğuna bakın.

Bu uygulama için hafif ila orta derecede zorlukta bir ilişki seçin. Güçlü duygular, uygulamanın tamamlanmasını zorlaştırabilir, bu sebeple travmatik bir ilişki üzerine odaklanmayın.Ayrıca eğer şu anda kendinizi duygusal anlamda hassas hissediyorsanız bu uygulamayı atlayabilir ya da uygulamaya başladıktan sonra kendinizi endişeli hissederseniz uygulamayı yarıda kesebilirsiniz.

- Aşağıdaki boşluğa size hâlâ üzücü gelen ya da öfkeli hissettiren geçmişteki bir ilişkinizi yazın ve bu ilişkideki hafif ila ora derecede rahatsız edici olan *spesifik bir olayı* anımsayın. Bu olay, acı ölçeğinde rahatsızlık düzeyi 1 ila 10 arasında 3 olsun. Unutmayın, bu deneyim sizi travmatize etmiş ya da kalıcı psikolojik yaralara yol açmış bir deneyim olmamalı.

- Bu uygulama için sonlanmış, devam etmeyen, öfkenizin *artık herhangi bir amaca hizmet etmediği* ve *bırakmaya hazır olduğunuz* bir ilişki seçmeniz önem taşımaktadır. Üzerinde çalışabileceğiniz doğru ilişkiyi bulmak için acele etmeyin.

- Bu uygulamayı yaptığınız sırada deneyimlediklerinize yer açmaya, olay örgüsünde kaybolmadan olanlara farkındalıkla yaklaşmaya çalışın. Ayrıca herhangi bir noktada uygulamaya "son verme" ya da durma ihtiyacı duyarsanız, lütfen durun. Kendinize iyi bakın.
- Bir an için gözlerinizi kapatın ve ilişki olayını düşünün. Öfkenizle temas kurarak ve öfkenizi bedeninizde hissederek, detayları olabildiğince canlı bir şekilde hatırlayın.
- Bu şekilde hissetmenin tamamıyla doğal olduğunun bilincinde olun ve kendinize, "Öfkeli hissetmende bir sakınca yok, incinmiştin! Bu, insanların incinme karşısında verdiği doğal bir tepkidir," ya da "Yalnız değilsin. Birçok insan bu şekilde hissediyor," diyebilirsiniz.
- Olayın doğru ya da yanlış kısımlarına kendinizi fazla kaptırmadan, öfkeli olma deneyimini *tamamıyla onaylamanıza* izin verin.
- Şu anda en çok ihtiyaç duyduğunuz şey öfkenizi onaylamaksa, buradan ileriye gitmenize gerek yok. Bu durumda,

kalan talimatları atlayın ve öfkenizin doğal olduğunu hatırlayın. Belki de uzun yıllar boyunca içinizde taşıdığınız acı için kendinize karşı nazik olun.

Yumuşak Duygular

- İlerlemenin bir sakıncası olmadığını düşünüyorsanız, öfkenin ve kırgınlığın katmanlarını – zorlu duyguları – soymaya başlayın ve bu duyguların altındakilere bakın.

  Zorlu duyguların ardında yumuşak duygular var mı?

  - İncinme? Korku? Yalnızlık? Hüzün? Keder?

- Yumuşak bir duygunun farkına vardığınızda, tıpkı çok yakın bir arkadaşınızı desteklediğiniz biçimde bu duyguyu kendiniz için nazik, anlayışlı bir sesle isimlendirmeyi deneyin: "Ah, bu hüzün" ya da "Bu korku."

- Tekrar hatırlatıyoruz, dilerseniz burada kalabilirsiniz. Hangisi size doğru geliyor?

Karşılanmamış İhtiyaçlar

- İlerlemeye hazırsanız, bu kişiyi ve acıyı hiç olmazsa bir süreliğine serbest bırakıp bırakamayacağınıza bakın. Doğrulara ve yanlışlara ilişkin birtakım düşünceleriniz olabilir. Bu düşünceleri bir süreliğine kenara bırakıp, kendinize şu soruları sormayı deneyin:

  "Hangi temel insani ihtiyacım ya da o zamanlardaki ihtiyacım karşılanmadı?"

  - Görülme? Duyulma? Güvende olma? Bağlı olma? Saygı duyma? Özel olma? Sevilme ihtiyacı?

- Karşılanmayan ihtiyacınız neydi?

- Yine, ihtiyacı nazik ve anlaşılır bir sesle adlandırmayı deneyin.

Şefkatle Yanıt Vermek

- İlerlemeyi dilerseniz, elinizi yatıştırıcı bir şekilde bedeninize koymayı deneyin ve hislerinizi uzaklaştırmak için değil, sadece bu duyguların ortaya çıkması için kendinize biraz sıcaklık ve nezaket gösterin.
- Başkalarından bakım ve destek almaya can atan, dışa uzanan eller, size ihtiyaç duyduğunuz bakım ve desteği veren eller olabilir.
- İhtiyaçlarınızın başka biri tarafından karşılanmasını dilemiş olsanız da bu kişi çeşitli nedenlerden dolayı bunu yapamamış olabilir. Ancak başka bir kaynağımız daha var – kendimiz – ve bu ihtiyaçları daha doğrudan karşılamayı düşünebiliriz.
    - Görülmeye ihtiyaç duyuyorsanız, "Seni görüyorum." "Seni önemsiyorum," demeyi deneyin.
    - Bağlı olmaya ihtiyaç duyuyorsanız, "Senin için buradayım." "Buraya aitsin," demeyi deneyin.
    - Sevilmeye ihtiyaç duyuyorsanız, "Seni seviyorum." "Benim için önemlisin," demeyi deneyin.

  Başka bir ifadeyle, belki de çok uzun zamandır başka birinden almaya can attığınız şeyi şu anda kendinize vermeyi deneyebilir misiniz?
- Bu sözcükleri *alıp alamayacağınıza* bakın. Diğer kişi ihtiyaçlarınızı karşılayamadığı için hayal kırıklığına uğramış olabilirsiniz, ancak şu anda bu ihtiyaçlarınızı, en azından *bazılarını* sizin karşılamanız mümkün olabilir mi?

- Eğer bunu yapmada zorlanıyorsanız, bunun için de – insanoğlu olarak en derin ihtiyaçlarımız karşılanmadığında çektiğimiz acı için – kendinize şefkat gösterebilir misiniz?
- Şimdi uygulamayı bırakın ve deneyiminizin içinde kalın; bu anı olduğu gibi deneyimlemeye ve olduğunuz gibi olmanıza izin verin.

DÜŞÜNME

Öfkenizi onaylamak nasıl hissettirdi? Öfkenin ardındaki yumuşak duyguları bulabildiniz mi? Karşılanmamış bir ihtiyaç keşfettiniz mi? Karşılanmamış bu ihtiyaç için öz şefkat duyabildiniz mi? Bu ihtiyacı karşılamayı denediniz mi?

Umarız bu uygulamada size uygun gelen noktaya kadar devam etmişsinizdir. Geçmişteki acı bir deneyim konusunda duyduğunuz öfke duygusu ile temasa geçtikten sonra, bazı insanlar alttan yüzeye çıkacak yumuşak duygular ve ihtiyaçlarla yüzleşmeye hazır değildir. Bu durumda yapılabilecek en şefkatli şey, yalnızca öfke duygusunu onaylamak ve burada durmaktır. Bazı insanlar öfkenin altındaki yumuşak duygulara ve karşılanmamış ihtiyaçlara ulaşabilir, ancak kendi ihtiyaçlarını doğrudan karşılamayı denediklerinde kısık bir ses şöyle söyler: "Ama ben kendi ihtiyaçlarımı karşılamak istemiyorum. [Bu kişinin] bu ihtiyacımı karşılamasını istiyorum!" Bu genellikle onaylanmamış acı hissinin varlığını gösterir. Ya da basitçe özür dilenmesine dair duyulan istek olabilir. Ancak o huzurlu gün gelene kadar, acil olarak ihtiyaç duyduğunuz şeyi bir süreliğine kendinize vermeniz olasılığını değerlendirin.



UYGULAMA

Şiddetli Şefkat

Öfke, kişinin kendisinin ya da diğerlerinin acısını azaltma ya da doğru olanı savunma amacıyla kullanıldığında buna "şiddetli şefkat" adı verilir. Dr. Martin Luther King Jr. gibi en büyük tarihi kişiliklerimiz, sosyal reformu kolaylaştırmak için adaletsizliğe yönelik duydukları öfkeden faydalandılar ve bu sırada evrensel saygı ve merhamet alevini canlı tuttular. Başka bir deyişle, şefkat bizi zayıf ya da pasif bir hale getirmez ya da doğru ile yanlışı ayırt etme becerimizi kaybetmemize yol açmaz. Şefkat, olanları net bir şekilde görmemize ve insanların davranışlarının ardındaki karmaşık nedenleri anlamamıza yardımcı olur. Bu da insanları "iyi" ya da "kötü" olarak kategorize etmeden, zararlı davranışı durdurmak amacıyla uygun bir harekette bulunmamıza olanak tanır. Tepkili öfkenin aksine şiddetli şefkat, kötü bir durumu suçlama ya da düşmanlık yoluyla daha kötü bir hale getirmektense, adaletsizliğe karşı koymamıza yardımcı olur.

- İki ya da üç derin nefes alın, kendinize odaklanmak için birkaç dakika gözlerinizi kapatın. Elinizi kalbinizin üzerine koymayı ya da yatıştırıcı temasla kendinize dokunmayı deneyin. Bu dokunuş, kendinize verdiğiniz destek ve öz-nezaketin bir hatırlatıcısı olsun.
- Kesinlikle katılmadığınız belirli bir *sosyal* ya da *politik* durumu düşünün. Bu durum hakkında öfkelenmek yerine, şiddetli şefkat zihniyeti ile bu durum hakkında ne düşüneceğinizi ve hissedeceğinizi hayal edin. Durumu herhangi birini şeytan gibi göstermeden tanımlayabilir misiniz? Verilen zararı ve değişiklik yapma gereğini kabul ederek, bu duruma yol

açan insanların da elinden geleni yapan insanlar olduğunu anlamaya başlıyor musunuz?

- Şiddetli şefkat yönünden durumu değiştirmek için atabileceğiniz herhangi bir *adım* var mı?

- Şimdi *kişisel yaşamınızda* kesinlikle katılmadığınız bir durum düşünün. Bu durum büyük oranda partner, çocuk, arkadaş ya da iş arkadaşı gibi, tanıdığınız biri tarafından yaratılmış olsun. Yine, yalnızca durum hakkında öfkelenmek yerine, şiddetli şefkat açısından ne düşüneceğinizi ve hissedeceğinizi hayal edin. Durumu herhangi birini şeytan gibi göstermeden tanımlayabilir misiniz? Verilen zararı ve değişiklik yapma gereğini kabul ederek, bu duruma yol açan insanların da elinden geleni yapan insanlar olduğunu anlamaya başlıyor musunuz?

- Şiddetli şefkat yönünden durumu değiştirmek için atabileceğiniz herhangi bir adım var mı?

DÜŞÜNME

Birçok insan için şiddetli şefkat fikri özgürleştiricidir. Öfkenin ya da suçlamanın tuzağına düşmeden harekete geçmeye olanak tanır ve değişim yönünde motivasyon sağlar. Bu gerçekleştirmesi faydalı bir amaçtır, ancak bir yandan öfke doğal bir tepkidir ve sık sık eski tepkili döngülerimize geri döneriz. Bu gerçekleştiğinde, diğerlerine öfkelendiğimiz için kendimize de öfkelenmemiz gerekmez! Bunun yerine kendi insanlığımıza şefkat gösterebilir, sevgi dolu, bağlı varlığımızın merkezini bulabilir ve tekrar deneyebiliriz.

21

Öz Şefkat ve Affetmek

Biri bize zarar verdiğinde ve kendimizi hâlâ öfkeli ve karamsar hissettiğimizde, bazen yapabileceğimiz en şefkatli şey affetmektir. Affetmek, bize zarar vermiş birine karşı duyduğumuz öfkeyi serbest bırakmayı içerir. Ancak affetmek, bırakmadan önce yas tutmayı da içermelidir. Affetmenin temel noktası, önce yaşadığımız acıyı açmadan önce, başkalarını affedemeyeceğimizdir. Benzer bir şekilde, *kendimizi* affetmek için ilk olarak acıyı, pişmanlığı ve başkalarını incitmenin suçluluğunu açmamız gerekir.

Affetmek, kötü davranışı görmezden gelmek ya da zarar veren bir ilişkiyi sürdürmek anlamına gelmez. Bir ilişkide zarar görüyorsak, affetmeden önce kendimizi korumamız gerekir. Bir ilişkide başka birine zarar veriyorsak, kötü davranmamız için bunu bahane olarak kullanıyorsak, kendimizi affedemeyiz. İlk olarak davranışı durdurmalı, ardından sebep olduğumuz zararı kabul etmeli ve bu zararın sorumluluğunu üstlenmeliyiz.

Affetmek, yaşadığımız ya da sebep olduğumuz acıya karşı açık olabilme becerimize bağlıdır.

Aynı zamanda oluşan zararın, zaman içinde geriye uzanan etkileşimli sebepler ve koşullar evreninin bir ürünü olduğunu hatırlamakta fayda var. Mizacımızı kısmen ebeveynlerimizden ve büyükanne ve büyükbabalarımızdan miras aldık. Davranışlarımız ise erken çocukluk geçmişimiz, kültürümüz, sağlık durumumuz, güncel olaylar ve benzeri gibi faktörler aracılığı ile şekillendi. Bu sebeple, söylediğimiz ve yaptığımız şeyler üzerinde kesin ve tam olarak kontrol sahibi değiliz.

Hayatımızda bazen istemediğimiz halde acıya yol açabiliriz ve böyle bir acıya yol açtığımız için hâlâ üzgün hissediyor olabiliriz. Örneğin, arkadaşlarımızı ve ailemizi geride bırakarak, yeni bir hayata başlamak için ülkenin diğer ucuna taşınabiliriz ya da iş durumumuz sebebiyle yaşlı ebeveynlerimize ihtiyaç duydukları ilgiyi gösteremeyebiliriz. Böyle bir acı aslında kimsenin suçu değildir, ancak yine de kabul edilmeli ve öz şefkat ile iyileştirilmelidir.

Affetme kapasitesi, ortak insanlık halimiz hakkında keskin bir farkındalık gerektirir. Hepimiz, bizden çok daha büyük, birbirinden bağımsız bir koşullar ağının davranışlarımızı yönlendirdiği, kusurlu insanlarız. Başka bir deyişle, hatalarımızı o kadar da kişisel algılamamız gerekmez. Bu kavrayış, paradoksal olarak eylemlerimizde *daha fazla* sorumluluk almamıza yardımcı olur, çünkü kendimizi duygusal açıdan daha güvende hissederiz. Bir araştırmada katılımcılara sınavda kopya çekmek, romantik bir ilişkide partnere yalan söylemek, sakıncalı bir şey söylemek gibi, düşündüklerinde kendilerini *hâlâ* kötü hissetmelerine yol açan, kendilerini suçlu hissettiren güncel bir olayı hatırlamaları istenmiştir. Araştırmacılar, yanlış davranışları karşısında kendilerine şefkat göstermelerine

yardım edilen katılımcıların, öz şefkat göstermelerine yardımcı olunmayan katılımcılara kıyasla verdikleri zarar için özür dilemeleri konusunda daha motive olduklarını ve davranışlarını tekrarlamama konusunda daha kararlı olduklarını bulmuştur.

> *İnsanoğlu olarak doğuştan kusurluyuz, bu sebeple kendimizi affetmememiz için bir sebep yok.*

Anneka, defolup gitmesini söylediği arkadaşı ve meslektaşı Hilde'ye aşırı sinirlendikten sonra kendini affetme konusunda zorluk çekmişti. Anneka, yeni müşterilerle sözleşmeyi sağlama alma konusunda muazzam bir baskı altındaydı ve ev sahipliği yaptıkları bir yemekte anlaşmaya varmaları bekleniyordu. Müşteriler oldukça muhafazakardı ve Anneka müşterilerin ona güvenmesi için zamanında orada bulunması ve onlara uygun görünmesi gerektiğini biliyordu. Hilde'nin yemek için onu alması gerekiyordu, ancak belirledikleri saatte gelmemişti. Çılgına dönmüş Anneka onu aramıştı. "Neredesin sen?" Hilde, etkinliği tamamen unutmuştu. Zayıf ve ikna edici olmayan bir tonda, "Ah, çok üzgünüm," demişti. Anneka küfrü basmış, hoş olmayan birkaç şey daha söylemiş, ardından telefonu kapamış ve taksi çağırmıştı. Ancak hemen ardından kendini çok kötü hissetmişti. Bu kişi onun arkadaşıydı! Hilde kasten zararlı hiçbir şey yapmamıştı – sadece unutmuştu ve Anneka da ona bu etkinliği hatırlatamayacak kadar yoğundu. İşin aslı Anneka işi bitirme konusunda o kadar kaygılıydı ki, bakış açısını kaybetmiş ve aşırı tepki göstermişti.

Affetmenin beş adımı vardır:

1. *Acıya açık olmak* – yaşananların sıkıntısı ile kalabilmek.
2. *Öz şefkat* – acıya her ne sebep olmuş olursa olsun, kalplerimizin bu acıya karşı sempati duymasına izin vermek.
3. *Bilgelik* – durumun tamamen kişisel olmadığını, birbirinden bağımsız birçok neden ve koşulun sonucu olduğunun farkına varmaya başlamak.
4. *Affetme niyeti* – "Dilerim kendimi [ya da onu], bilerek ya da bilmeyerek [benim] acı çekmeme sebep olan yaptığım [yaptığı] şey için affetmeye başlayabilirim."
5. *Koruma sorumluluğu* – elimizden geldiğince aynı hatayı tekrarlamamaya ve tehlikeden uzak kalmaya söz vermek.

Anneka ilk başta davranışı yüzünden kendini sert bir biçimde paylamıştı, ancak bunu yapmanın kimseye bir faydası olmayacağını biliyordu. Bunun yerine Anneka'nın tıpkı herkes gibi hata yaptığı için kendini affetmeye ihtiyacı vardı.

Anneka, Öz Şefkatli Farkındalık eğitiminde affetmenin beş adımını öğrenmişti, bu sebeple yapması gerekenleri biliyordu. İlk olarak, Hilde'nin canını acıttığını kabul etmesi gerekiyordu. Bunu yapmak Anneka için çok zordu, hem de anlaşmayı bağlayamamıştı. Zihni tüm suçu Hilde'nin üzerine atmak istiyordu. Anlaşmanın yapılamaması Hilde'nin suçuydu! Ama Anneka gerçeği biliyordu. Hilde ile o şekilde konuşmanın hiçbir bahanesi olamazdı. Böyle yapması yanlıştı.

Anneka, Hilde için arkadaşı olarak gördüğü birinden o sözcükleri duymanın nasıl bir şey olduğunu hissetmeye çalıştı. Bunu yapmak cesaret gerektirirdi, çünkü Anneka bu konuda kendini çok kötü hissetti. Ardından Anneka, sevdiği

birini incitmenin getirdiği acı için kendisine şefkat gösterdi. "Herkes hata yapar. Arkadaşının kalbini bu şekilde kırdığın için çok üzgünüm. Bundan ne kadar pişman olduğunu biliyorum." Kendisine şefkat göstermek, biraz olsun bakış açısı kazanmasını sağlamıştı ve Anneka ne kadar büyük bir stres altında olduğunu görebilmeye başladı. Şartlar, bütün kötü yönlerini ortaya çıkarmıştı. Anneka davranışı için kendisini biraz olsun affetmeyi denedi. "Dilerim sevgili arkadaşım Hilde'nin canını istemeden acıttığım için kendimi affetmeye başlayabilirim." Ayrıca Anneka, kendini öfkeli hissettiği zamanlarda konuşmadan önce en az bir derin nefes alacağına dair kendine söz verdi. Anneka bunun biraz zaman alabileceğinin farkındaydı, çünkü öfkeli olduğunu her zaman için anlayamıyordu, ancak stres altındayken daha az tepkisel olmayı denemeye kararlıydı.

Sıradaki iki uygulama, sizi affetmenin beş adımına götürecek – *başkalarını affetmek* ve *kendimizi affetmek.* Affetmenin temeli ilk olarak deneyimlediğimiz ya da başkalarına yol açtığımız incinmeye kendimizi açmaktır. Zamanlama oldukça önemlidir, çünkü başkalarını incittiğimiz için suçluluk duyma ya da kendimizi tekrar incinmeye karşı savunmasız bırakma konusunda doğal olarak zıt duygular hissederiz. Dedikleri gibi, ilk olarak "daha iyi bir geçmişten umudumuzu kesmemiz" gerekir.



İNFORMEL UYGULAMA
Başkalarını Affetmek

- İki ya da üç derin nefes alın ve kendinize odaklanmak için birkaç dakikalığına gözlerinizi kapatın. Elinizi kalbinizin üze-

rine koyun ya da destek ve öz-nezaketin hatırlatıcısı olarak başka bir yatıştırıcı teması kullanın.

Şimdi, acı çekmenize sebep olan ve affetmeye hazır olduğunuz bir *insanı* düşünün. Bu ilişkide, 1 ile 10 arasındaki bir ölçekte 3 düzeyinde, hafif derecede rahatsız edici olan *spesifik bir olayı* düşünün. Gerçekten affetmeye hazır olduğunuz bir kişiyi ve davranışı seçmeniz bu uygulama için oldukça önemlidir, çünkü öfkeye ve suçlamaya tutunmanın sizi gereksiz yere incittiğinin farkına varırsınız. Acele etmeyin ve ele almak istediğiniz olayı tanımlayın.

- Bu uygulamayı yaparken deneyimlediğiniz her şeye yer açmaya, uygulamaya merakla yaklaşmaya, drama kapılmadan olanların farkına varmaya çalışın. Kendinizi çok rahatsız hissetmeye başlarsanız, uygulamayı sonlandırın. Dilediğiniz zaman uygulamaya geri dönebilirsiniz.

Acıya Açık Olmak

- Detayları olabildiğince net bir şekilde hatırlayın. Bu kişinin size verdiği acı ile temasa geçin, acıyı bedeninizde hissedin.

- Acının altında ezilmenize gerek yok, yalnızca acı ile temas edin.

Öz Şefkat

- Sevdiğiniz bir arkadaşınızla konuşuyormuş gibi, acının varlığını onaylayın. "Bu şekilde hissetmen elbette çok normal. İncinmiştin!" "Bu, insanın canını acıtır!"
- Dilerseniz elinizi kalbinizin üzerine ya da başka bir yere koyarak ve nezaketin elinizden bedeninize akıp gitmesine izin vererek kendinize şefkat verin. Ya da dilerseniz kendinize şu şefkat sözcüklerini söyleyebilirsiniz: "Dilerim güvende olurum." "Dilerim güçlü olurum." "Dilerim kendime karşı nazik olurum."
- Şimdi kendinize şunu sorun: "Bu kişiyi affetmeye hazır mıyım?" Hazır değilseniz, kendinize şefkat vermeye devam edin.

Bilgelik

- *Gerçekten* affetmeye hazırsanız, bu kişinin kötü bir şekilde davranmasına yol açan koşulları anlamayı deneyin. Hata yapmanın insanlara özgü olduğunun farkında olarak, olanları etkileyen herhangi bir çevresel etmen – daha önce dikkate almadığınız, sizin ve bu kişinin ötesindeki etmenler olup olmadığına bakın.

  Örneğin, bu kişi o zaman büyük bir stres altında mıydı? Ya da bu kişinin kişiliğini şekillendiren zorluklar mevcut muydu (örneğin, zor bir çocukluk, düşük özsaygı, kültürel faktörler)? Çoğu insan, hayatlarını mümkün olan en iyi şekilde yaşamaya çalışıyor. Bununla birlikte, hangi faktörler söz konusu olursa olsun, yine de incindiniz.

Affetme Niyeti

- Şimdi, affetmek size doğru geliyorsa – size doğru gelmesi kaydı ile – "Dilerim isteyerek ya da istemeyerek acı çekmeme yol açan yaptıkların için seni affetmeye başlayabilirim," gibi bir cümle söyleyerek, bu kişiye affınızı sunmaya başlayın.

  Bu ifadeyi iki ya da üç kez tekrar edin.

Koruma Sorumluluğu

- Son olarak, kendinizi hazır hissediyorsanız, kendinizle bir anlaşma yapın. Elinizden geldiğince, bu kişi ya da herhangi biri tarafından, bir daha bu şekilde incinmemeye karar verin.

DÜŞÜNME

Deneyimlediğiniz acı ile yeniden bağ kurmak nasıl hissettirdi? Kendinize şefkat verebildiniz mi? Herhangi bir dirençle karşılaştınız mı?

Daha önce aklınıza gelmeyen, bu kişinin incitici davranışına yol açmış olabilecek herhangi bir faktör belirleyebildiniz mi? Bağışlama ifadesini kullanmak nasıl hissettirdi? Kendinizi gelecekte korumaya yönelik kararlılık duygularıyla temas kurabildiniz mi?

Bu uygulamayı yapan bazı insanlar, affetmeye hazır olmadıklarının farkına varıyorlar. Affetmeyi istememenin kendisi, önemli bir öğrenme deneyimidir. Siz de bunu deneyimlediyseniz, bağışlama ifadesindeki *başlamak* sözcüğüne odaklanmayı deneyin. Bu sözcük, kendinizi affetmeye zorlamama niyetini belirtir. Kalbimiz dilediğinde affederiz, ancak affetmek bir yük gibi geliyorsa, affetmeye hazır değiliz demektir.



İNFORMEL UYGULAMA
Kendimizi Affetmek

- İki ya da üç derin nefes alın ve kendinize odaklanmak için birkaç dakikalığına gözlerinizi kapatın. Elinizi kalbinizin üzerine koyun ya da destek ve öz nezaketin hatırlatıcısı olarak başka bir yatıştırıcı teması kullanın.
- Şimdi, acı çekmesine *sebep olduğunuz* birini düşünün. Bu ilişkide pişmanlık duyduğunuz ve kendinizi affetmek istediğiniz spesifik bir olay düşünün. Bu uygulamayı ilk kez yaparken, 1 ile 10 arasındaki bir ölçekte 3 düzeyine denk gelen, görece kolay bir durum seçin. Üzerinde çalışacağınız olayı bulmak için acele etmeyin.

Acıya Açık Olmak

- Davranışlarınızın diğer kişi üzerindeki etkilerini düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Birinin canını acıttığımızda doğal olarak duyduğumuz suçluluk ve vicdan azabını hissetmenize izin verin. Bunu yapmak cesaret gerektirir.

Bedeninizdeki fiziksel duyumlara alan tanıyarak, suçluluk ile ilişkili beden duyumlarını hissetmenize izin vermeniz faydalı olabilir.

(Hissettiklerinizin suçluluk değil de utanç olduğunu fark ederseniz, 17. Bölüm'deki Utanç ile Çalışmak uygulamasına tekrar bakabilirsiniz.)

Öz Şefkat

- Yanlış davrandığınızı hissediyorsanız, hata yapmanın insan olmanın bir parçası olduğunu fark edin; suçluluk, insan deneyiminin bir parçasıdır.
- "Dilerim kendime karşı nazik olurum. Dilerim kendimi olduğum gibi kabul ederim," diyerek, duyduğunuz üzüntü için kendinize şefkat gösterin. Dilerseniz elinizi kalbinizin üzerine ya da bedeninizde başka bir yere koyabilir, nezaketin parmaklarınızdan bedeninize doğru akmasına izin verebilirsiniz.
- Buna bir süre daha devam etmeniz gerektiğini hissederseniz, lütfen devam edin. İlerlemek zorunda değilsiniz.

Bilgelik

- Hazır olduğunuzda, hatanıza yol açan şeyin ne olduğunu anlamaya çalışın. Sizi o zamanlarda etkileyen çevresel faktörler olup olmadığını düşünün. Mesela, büyük bir stres altında mıydınız? Ya da kişiliğinizin bazı yönleri irrasyonel bir biçimde tetiklenmiş, damarınıza mı basılmıştı? Kendinizi ve bu duruma ilişkin kişisel yorumunuzu detaylı bir şekilde incelemek için bir dakikanızı ayırın.
- Ya da belki de aslında hata yapmadınız ve hayatınızı bildiğiniz en iyi şekilde yaşamaya çalışıyordunuz?

Affetme Niyeti

- Şimdi "Dilerim bilerek ya da bilmeyerek yaptığım, bu kişinin canını acıtan bu şey için kendimi affetmeye başlayabilirim," diyerek kendinize affınızı sunup sunamayacağınıza bakın.

Koruma Sorumluluğu

- Ve kendinizi hazır hissettiğinizde, hiç kimseye bu şekilde zarar vermemeye, en azından elinizden gelenin en iyisini yapmaya niyet edin.

DÜŞÜNME

Hangisi daha kolaydı, *kendinizi* affetmek mi, *başkalarını* affetmek mi? Başka birini incitmenin verdiği acıya kendinizi açabildiniz mi?

Hak etmediğinizi hissetmiş olsanız da kendinize şefkat gösterebildiniz mi? Davranışınıza yol açan faktörleri belirlemenin faydası oldu mu? Bağışlama sözcüklerini söylemek nasıl hissettirdi? Başka birine tekrar aynı şekilde zarar vermeme konusundaki kararlılık duyguları ile temasa geçebildiniz mi?

Birini incittiğimizi fark ettiğimizde duyduğumuz suçluluk ve pişmanlık duygularına kendimizi açmak özel bir cesaret ister. Bu rahatsız edici duyguları şefkatle ne kadar tutarsak, hatamızı tekrar etmeme yönündeki kararlılığımız o kadar güçlü olur. Bazı insanlar kendimizi affetmemizin, eylemlerimizin sorumluluğunu üzerimizden atmamıza yol açmasından endişe duyar. Ancak aslında içten bir şekilde kendini affetmek, etkili bir değişimin öncüsüdür.

22

İyiye Kucak Açmak

Öz şefkatin en büyük faydalarından biri, olumsuz duygularla başa çıkmanıza yardımcı olmasının yanında, *aktif olarak olumlu duygular yaratmasıdır*. Kendimizi ve deneyimimizi sevgi dolu ve bağlı varlığımız ile kucaklamamız bizi iyi hissettirir. Bu çok tatlı bir his değildir, kötü duygulara karşı koymak ya da onlardan kaçmak anlamına da gelmez. Aksine öz şefkat, acı ve tatlıdan oluşan her türlü deneyimi yaşamamıza olanak tanır.

Ancak genel olarak hayatımızdaki doğrular yerine yanlışlara odaklanma eğilimi gösteririz. Örneğin, işyerindeki yıllık değerlendirme raporundan en çok neyi anımsarsınız, övgüleri mi yoksa eleştirileri mi? Veya alışveriş merkezine gittiğinizde ve beş kibar ve bir kaba satış elemanı ile karşılaşsanız, en çok hangisi aklınızda kalır?

Bunun için kullanılan psikolojik terim, *olumsuzluk yanlılığıdır.* Rick Hanson, beynin "Kötü deneyimler için cırt cırt, iyi deneyimler için Teflon," gibi olduğunu söyler. Evrimsel açıdan konuşacak olursak, olumsuzluk yanlılığımızın olmasının nedeni, günün sonunda endişelenen – sırtlan sürüsünün dün

nerede olduğunu ve yarın nerede olabileceklerini merak eden – atalarımızın, günün sonunda rahatlayan ve dinlenen atalarımıza göre hayatta kalma oranlarının daha yüksek olmasıdır. Bu olgu, fiziksel bir tehlike ile karşı karşıya kaldığımızda evrimsel açıdan uyumsaldır. Ancak günümüzde karşı karşıya kaldığımız tehlikelerin büyük bir çoğunluğu benlik algımıza yönelik olduğundan, olumsuzluk yanlılığını düzeltmek öz şefkat içeren bir davranıştır, çünkü olumsuzluk yanlılığı, gerçekliği çarpıtır.

Olumsuza odaklanmak atalarımızı tehlikelerden korumuştur; bugün ise bizi dengesiz ve gerçekçi olmayan bir farkındalık ile baş başa bırakmaktadır.

Negatife doğru eğilmeyen, daha gerçekçi ve dengeli bir farkındalık geliştirmek için, dikkatimizi *kasıtlı olarak* olumlu deneyimlere vermemiz gerekmektedir. Bunun için tıpkı farkındalık ve öz şefkatte olduğu gibi biraz alıştırma yapmamız gerekir. Ayrıca, şefkat eğitimi acıya açık olmayı da kapsadığı için, şefkat uygulamamızı desteklemek adına pozitif deneyime odaklanarak enerjimizi arttırabiliriz.

Olumluya odaklanmanı önemli faydaları da vardır. "Genişlet-ve-inşa et" teorisini geliştiren Barbara Fredrickson, olumlu duyguların evrimsel amacının dikkati genişletmek olduğunu söyler. Başka bir ifadeyle, insanlar kendilerini güvende ve hoşnut hissettiklerinde merak duymaya ve çevrelerini keşfetmeye başlarlar. Bu sayede yiyecek, barınak ve benzeri olanakların farkına varırlar. Bu da aksi taktirde gözden kaçıracağımız fırsatlardan faydalanmamıza olanak tanır.

Bir kapı kapandığında, başka bir kapı açılır,
ancak çoğu kez kapanan kapıya öyle uzun süre bakarız ki
bizim için açılmış kapıyı göremeyiz.
Helen Keller

Son zamanlarda psikoloji alanında insanların olumlu duygular geliştirmelerine yardımcı olacak en etkili yöntemleri bulmaya odaklanan bir hareket gerçekleşmiştir. Tanımlanan en güçlü uygulamalar *tadını çıkarmak* ve *minnettarlıktır.*

Tadını Çıkarmak

Tadını çıkarmak, yaşamın olumlu yanlarının farkına varmayı ve bunların değerini bilmeyi – farkına varmayı, onlarla kalmayı ve serbest bırakmayı – kapsar. Keyiften daha fazlasıdır. Tadını çıkarmak, keyif *deneyiminin* bilinçli bir şekilde farkında olmayı içerir. Başka bir deyişle, iyi bir şeyin gerçekleştiği sırada farkında olmak anlamına gelir.

> *Tadını çıkarmak, olumlu deneyimin bilinçli olarak farkında olmaktır.*

Doğruyu atlayıp yanlışa odaklanma eğilimimizi dikkate alacak olursak, bize keyif veren şeylere dikkat etmek için biraz daha çaba sarf etmemiz gerekir. Neyse ki tadını çıkarmak – taze elmanın mayhoş ve sulu tadını, yanağınızdaki hafif, serin rüzgarı, iş arkadaşınızın sıcak gülümsemesini, nazikçe elinizi tutan partnerin elini fark etmek – oldukça basit bir uygulamadır. Araştırmalar, bu tür olumlu deneyimlerin farkına varmak ve bu deneyimlerle kalmak için zaman ayırmanın mutluluğumuzu büyük ölçüde artırabileceğini göstermektedir.

Minnettarlık

Minnettarlık, yaşamımızdaki iyi şeylerin farkında olmayı, varlıklarını kabul etmeyi ve onlar için şükretmeyi içerir. Eğer yalnızca istediğimiz ancak *sahip olamadıklarımıza* odaklanırsak, olumsuz bir ruh halinde takılır kalırız. Ancak *sahip olduklarımıza* odaklandığımızda ve onlar için şükrettiğimizde, deneyimimizi bütünüyle yeni bir çerçeveye oturturuz.

Tadını çıkarmak ağırlıklı olmak üzere deneyimsel bir uygulama iken, minnettarlık bir bilgelik uygulamasıdır. Bilgelik, her şeyin nasıl birbirine bağlı bir şekilde ortaya çıktığını anlamak anlamına gelir. Basit bir olayın bile gerçekleşmesi için gerekli faktörlerin kesişimi akıllara durgunluk verir ve huşu ve hürmet içeren bir tutum için ilham verebilir. Minnettarlık, hayatımızdaki iyi şeylere katkıda bulunan pek çok sayıda insanın ve olayın farkında olmayı içerir. Bir Öz Şefkatli Farkındalık katılımcısının söylediği gibi, "Bilgeliğin yapısı minnettarlıktır."

Minnettarlık, sağlığımız ve ailemiz gibi, hayattaki büyük şeylere yönelik olabilir, fakat otobüsün zamanında gelmesi ya da sıcak bir yaz günü klimanın çalışması gibi küçük şeylere yönelik olduğunda, minnettarlığın etkisi daha da güçlü olabilir. Araştırmalar, minnettarlığın mutlulukla da güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu gösteriyor. Filozof Mark Nepo'nun yazdığı gibi: "Hazzı fark etmenin bir anahtarı, kolaylıkla hoşnut olmaktır." Meditasyon öğretmeni James Baraz, *Awakening Joy* isimli

Minnettarlık adı verilen bilgelik pratiği, hayatımızdaki iyi şeylerin etrafımızdaki insanların ve olayların çeşitliliğinden kaynaklandığının bilincinde olmak anlamına gelir.

kitabında minnettarlığın gücü hakkında harika bir hikaye anlatır. Bu hikayeyi izin alarak uyarladık:

Bir gün, o zaman seksen dokuz yaşındaki annemi ziyaret ediyordum ve yanımda minnettarlığın faydaları hakkında bir yazının bulunduğu dergi getirmiştim. Yemek esnasında anneme bazı bulgulardan bahsettim. Annem bulgulardan etkilendiğini, ancak bardağın boş kısmını görmeyi alışkanlık haline getirdiğini kabul etti. "Çok şanslı olduğumu biliyorum, şükredecek çok fazla şeye sahibim, ancak küçük şeyler beni tetikliyor." Bu alışkanlığını değiştirmeyi dilediğini, ancak bunun mümkün olup olmadığı konusunda şüpheleri olduğunu söyledi. "Sonuçta ters giden şeyleri görmeye daha alışkınım," dedi.

"Minnettarlığın anahtarı, durumu nasıl bir çerçeveye oturttuğumuzdur anne, bunu biliyorsun," diye söze başladım. "Mesela, televizyonunun birdenbire çekmediğini düşün."

Bilmiş bir gülümseme ile, "Bu yaşayabileceğim bir durum," dedi.

"Yaşadığın şeyi tanımlamanın bir yolu, 'Bu o kadar can sıkıcı ki, çığlık atabilirim!" demek olabilir. Veya 'Bu çok can sıkıcı... ve gerçekten mutlu bir hayatım var,' diyebilirsin." Böyle söylemenin çok büyük bir fark yaratabileceğini kabul etti.

"Ama bunu yapmayı hatırlayabileceğimi sanmıyorum," diye iç çekti.

Ona hatırlatmak için birlikte bir minnettarlık oyunu uydurduk. Bir şeyden her şikayet ettiğinde, ona "ve ...," diyecektim, o da "ve çok mutlu bir hayatım var," diye yanıtlayacaktı. Denemeye istekli olması beni gururlandırmıştı. Sadece eğlenceli bir oyun olarak başlamak da

bir süre sonra gerçekten etki ediyordu. Haftalar şükranla dolu olmaya başladıkça, daha da neşeli bir ruh halinde olmaya başlamıştı. Annem beni sevindiren ve hayrete düşüren bir şekilde uygulamaya devam etti ve değişim gerçekten muazzamdı.



İNFORMEL UYGULAMA

Hissetme ve Tadını Çıkarma Yürüyüşü

Bu, tadını çıkarma uygulaması, özellikle bahçe ya da orman gibi güzel bir doğal ortamda yapıldığında canlandırıcı bir etkiye sahiptir, ancak kendimizi içine kapanık hissetmediğimiz çoğu yerde uygulanabilir.

- Dışarıda yavaş yavaş yürümek için 15 dakikanızı ayırın. Yürüyüşün amacı tüm duyularınızı – görme, koklama, duyma, dokunma, hatta tat alma – kullanarak göz alıcı nesneleri ya da olumlu içsel deneyimleri yavaşça ve birbiri ardına fark etmek ve bunların tadını çıkarmaktır.
- Burada amaç keyif almaya ya da bir şeyleri gerçekleştirmeye "çalışmak" değildir. Sadece fark etmenize ve deneyimlemenize *izin verin* ve ardından size zevk veren her ne varsa bırakın.
- Yürüyüşünüz sırasında kaç tane güzel, ilgi çekici ya da ilham verici şeyin farkına vardınız? Çamların kokusundan, sıcak güneşten, güzel yapraktan, taşın şeklinden, gülümseyen bir yüzden ve bir kuşun ötüşünden zevk aldınız mı?
- Zevkli ve güzel bir şeye denk geldiğinizde, kendinizi o şeye bırakın. Gerçekten tadını çıkarın. Dilerseniz yeni biçilmiş çimleri koklayın ya da ağacın dokusunu hissedin. Kendinizi dünyadaki tek şeymiş gibi deneyime *bırakın*.

- İlginizi kaybettiğinizde ve yeni bir şeyler keşfetmek istediğinizde ilgilendiğiniz şeyi bırakın ve size ilgi çekici ve zevkli gelen başka bir şey bulana kadar bekleyin. Çiçekten çiçeğe dolaşan bir yabanarısı gibi olun. Birinden doyduğunuzda, başkasına geçin.
- Acele etmeyin, yavaş yavaş hareket edin ve neler olduğuna bakın.

DÜŞÜNME

Seçici bir biçimde olumlu deneyimlere dikkat etmek nasıl bir duygu? Normalde gözden kaçırmış olabileceğiniz herhangi bir şey fark ettiniz mi? Zevk ve güzellikle kalıp, bu anları içinize çekebildiniz mi?

Bu uygulamayı yapmadan öncesine kıyasla kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Çoğu insan, kendini olumlu deneyimlere bırakmanın onları daha mutlu ettiğini görmektedir. Bu uygulama aynı zamanda deneyimlerimiz hakkında konuşup duran içimizdeki gevezenin bu deneyimlerden keyif almamıza nasıl engel olduğunu da göstermektedir. Ancak tecrübemizin güzelliğine doğrudan odaklandığımızda algılarımız o kadar güçlenir ki renkler parlaklaşır, sesler netleşir, kokular daha kuvvetli ve hoş gelmeye başlar. Emily Dickinson'ın yazdığı gibi, "Yaşamak o kadar şaşırtıcı ki, başka uğraşlara çok az yer kalır."



İNFORMEL UYGULAMA
Yemeğin Tadını Çıkarmak

Yemeğin tadını çıkarmak, yeme deneyiminden keyif almak için eklenen davetle birlikte, bilinçli bir farkındalıkla yemektir.

- Yemek istediğiniz bir atıştırmalık ya da öğün seçin.
- Yemeğin görüntüsünün tadını çıkarmak için bir dakikanızı ayırın. Ardından yemeğin kokusunun ve dokusunun tadını çıkarın.
- Bu yemeği yemenizi sağlayanları – çiftçi, kamyon şoförü, manav – hakkında derinlemesine düşünmeye başlayın.
- Şimdi çok *yavaş* yiyin. İlk olarak yemeğe elinizi uzattığınız sırada nasıl tükürük salgıladığınızı, yemeği ağzınıza götürüşünüzü, dudaklarınızdan geçişini, ısırışınızı, aldığınız tadı, yutmaya başlayışınızı fark edin.
- Bu şekilde, sanki hayatınızın ilk ve son yemeğiymiş gibi, yeme deneyiminin her anından keyif almanıza izin vererek yemeye devam edin.
- Bitirdiğinizde, "sona ermenin"– ağzınızdaki tadın farkına varın.

DÜŞÜNME

Acele etmediğinizde ve tadını çıkardığınızda, yemeğin tadı farklı geldi mi? Bu şekilde yemek nasıldı?

Yemeklerin tadını çıkarmak genellikle tatmin ve mutluluk getirir. İşin garip yanı bilinçli bir şekilde farkında olmadan yediğimizde, yemekten keyif almayız ve bu durumda çoğunlukla daha çok yeriz. Araştırmalar bilinçli bir farkındalıkla yememizin aynı zamanda kilomuzu korumamız ve doyduğumuzda yemeyi bırakmamıza yardımcı olduğunu göstermektedir.



UYGULAMA

Büyük ve Küçük Şeyler için Minnettarlık

Hayatınızda sizin için oldukça önemli olan ve minnettar olduğunuz beş büyük şeyi yazın. Sağlığınız, çocuklarınız, kariyeriniz, arkadaşlarınız bunlara örnek olarak verilebilir.

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

Şimdi hayatınızda minnettar olduğunuz, ancak genellikle göz ardı ettiğiniz beş küçük ve önemsiz şeyi yazın. Düğmeler, bisikletin lastiğinin pompası, sıcak su, içten bir gülümseme, okuma gözlüğü bunlara örnek olarak verilebilir.

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

DÜŞÜNME

Listenizde sizi şaşırtan herhangi bir şey ortaya çıktı mı? Büyük şeyler için mi minnettarlık duymak daha kolay yoksa küçük şeyler için mi? Bu uygulamadan sonra eskisine nazaran kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Bu uygulamayı sabahları uyandığınızda, yataktan kalkmadan

önce ya da akşamları ışıkları kapattıktan sonra uykuya dalmadan önce yapabilirsiniz. İki elinizdeki beşer parmağı kullanmayı deneyin – minnettar olduğunuz büyük şeyler için beşi, küçük şeyler için beşi. Bunu yapmanız yalnızca birkaç dakikanızı alır ve araştırmalar "şükretmenin" ruhsal sağlığınız üzerinde büyük bir etkisi olabileceğini gösteriyor.

23

Kendini Takdir Etme

Çoğu insan başkalarına karşı duyduğumuz minnettarlık ve takdir duygularını ifade etmenin önemini kabul eder. Peki ya kendimize karşı? Bunu yapmak o kadar da kolay olmaz.

Olumsuzluk yanlılığı özellikle kendimize karşı oldukça kuvvetlidir. Kendini takdir etme yalnızca garip hissettirmekle kalmaz, aynı zamanda tam anlamıyla yanlış hissettirebilir. Güçlü yanlarımızın değerini bilmek yerine eksik yönlerimize odaklanma eğilimimiz dolayısıyla çoğu kez kim olduğumuza dair çarpık bir bakış açısına sahibizdir. Bir düşünün. Bir iltifat aldığınızda bunu kabul mü edersiniz, yoksa derhal geri mi çevirirsiniz? Genellikle sadece iyi özelliklerimizi *dü*şünmekten rahatsız oluruz. Derhal karşıt bir sav buluruz: "Her zaman öyle değilim" ya da "Birçok kötü özelliğim de var," gibi. Bu tepki olumsuzluk yanlılığını gösterir, çünkü hoşunuza gitmeyen bir geribildirim aldığınızda aklınıza gelen ilk düşünceler "Evet, ama *her zaman* öyle değilim" ya da "İyi özelliklerimin farkında mısın?" olmaz.

Çoğumuz kendimizi takdir etmenin yanlış olduğunu düşünür.

Birçoğumuz aslında erdemli yanlarımızı kabul etmekten korkarız. Bunun için yaygın olarak görülen birkaç neden vardır:

- Kibirli bir şekilde davranarak arkadaşlarımı kendimden uzaklaştırmak istemem.
- Çözülmesi gereken sorunlar iyi niteliklerim değil, bu sebeple onlara odaklanmam gerekmez.
- Kendimi üstün hissetmeme ve diğerlerinden farklı hissetmeme yol açar.

Elbette yalnızca doğruyu kabul etmek ile – çok da iyi olmayan niteliklerimiz olduğu gibi iyi niteliklerimizin de olduğu – mükemmel ve diğerlerinden daha iyi olduğumuzu söylemek arasında büyük fark var. Kendimizi olduğumuz gibi, bir bütün olarak kucaklayabilmemiz adına, zayıf yanlarımız için şefkat duymamızın yanı sıra güçlü yanlarımızı da takdir etmemiz önemlidir.

Öz şefkatin üç bileşenini – öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalık – hem olumlu hem olumsuz yanlarımız için uygulayabiliriz. Bu üç faktör bir araya geldiğinde, kendimizi sağlıklı ve dengeli bir biçimde takdir etmemize olanak tanır.

Kendini Takdir Etme

Öz-Nezaket: Kendimize karşı nazik olmak, tıpkı iyi bir arkadaşımıza yaptığımız gibi, iyi özelliklerimizi takdir etmeyi içerir.

Ortak İnsanlık Hali: İyi niteliklere sahip olmanın insanlığın bir parçası olduğunu hatırladığımızda, kendimizi yalnız hissetmeden ya da diğerlerinden daha iyi olduğumuzu düşünmeden güçlü yanlarımızı kabul edebiliriz.

Farkındalık: Kendimizi takdir etmemiz için, iyi niteliklerimizi hafife almak yerine onları dikkate almamız gerekir.

Kendini takdir etme pratiğinin bencil ya da benmerkezci olmadığının farkında olmak önemlidir. Aksine, basitçe iyi niteliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu kabul eder. Bazı çocuklar her ne kadar alçakgönüllü olmanın başarılarının varlığını *kabul etmemek* anlamına geldiği inancıyla yetiştirilse de bu yaklaşım çocukların benlik algılarına zarar verebilir ve kendilerini tam anlamıyla tanımalarına engel olabilir. Kendini takdir etme, kendimize yönelik sahip olduğumuz olumsuzluk yanlılığını düzeltmemizin ve kendimizi insan olarak daha açık bir şekilde görmemizin bir yoludur. Kendini takdir etme, aynı zamanda başkalarına vermek için gereken psikolojik sağlamlığı ve özgüveni sağlar.

İnsan olmak kötü özelliklerin yanı sıra iyi özellikleri de kapsar, bu sebeple kendini takdir etme bencil değil, gerçekçi bir eylemdir.

Çok satan yazar ve spiritüel öğretmen Marianne Williamson şöyle yazar: "Tıpkı çocuklar gibi, hepimiz ışık saçmak için buradayız. Biz kendi ışığımızın parlamasına izin verdikçe, farkında olmadan başkalarına da aynısını yapmaları için izin vermiş oluruz. Kendi korkularımızdan özgürleştikçe, varlığımız otomatik olarak başkalarını da özgürleştirir."

Bilgelik ve minnettarlık da kendini takdir etmenin temelidir. Bir önceki bölümde ele alınan bu nitelikler, iyi özelliklerimizi daha geniş bir bağlamda görmemize yardımcı olur. Kendimizi takdir ettiğimizde aynı zamanda her şeyden önce bu iyi nitelikleri geliştirmemize yardımcı olan nedenleri, koşulları ve insanları – arkadaşlarımızı, ebe-

Kendimizi onurlandırdığımızda, bu yolda gelişmemize yardımcı olan ve bizi destekleyen kişileri de onurlandırırız.

veynlerimizi ve öğretmenlerimizi de takdir ederiz. Yani iyi niteliklerimizi o kadar da kişisel olarak almayız!

Alice, alçakgönüllülüğün ve kendini geri planda tutmanın beklenen bir norm olduğu, katı bir Protestan ailede büyümüştü. Sekiz yaşındayken üçüncü sınıf heceleme yarışmasını kazandığında ve elinde bir kupa ile eve geldiğinde annesinin kaşlarını kaldırdığını ve "Şimdi fasulye gibi kendini nimetten sayma," dediğini anımsıyordu. Alice ne zaman bir şeyi başarıyla tamamlasa, bunu önemsiz göstermesi gerektiğini, yoksa ailesinin kınaması ile karşılaşacağını düşünmüştü.

Hayatının ilerleyen zamanlarında Alice, Theo isminde bir adamla çıkmaya başlamıştı. Theo, Alice'in güzel, nazik, akıllı ve harika olduğunu düşünüyordu ve bunları ona söylemeye bayılıyordu. Alice böyle zamanlarda yalnızca ezilip büzülmekle kalmaz; Theo'nun yorumları onu aynı zamanda kaygılandırırdı. Ya Theo mükemmel olmadığımı öğrenirse? Ya onu hayal kırıklığına uğratırsam? Theo güzel bir şey söylediğinde onun yorumlarına aldırmaz, Theo'yu kafası karışmış bir halde, görünmez bir duvarın öbür tarafında bırakırdı.

Alice, öz şefkat konusunda, özellikle de kişisel yetersizliklerini ortak insanlığın bir parçası olarak görme konusunda gittikçe ustalaşmaya başlıyordu. Kendini takdir etmek öncelikle kavramsal olarak mantıklı gelmişti, ancak daha yol alması gerektiğini biliyordu. İlk olarak gün içinde yaptığı iyi her şeyi – nezaket, başarı ya da küçük bir üstesinden gelme anı – anımsamaya çalıştı. Ardından, bununla ilgili "İyi yaptın Alice," gibi, takdir edici bir şey söylemeye çalıştı. Alice kendisiyle bu şekilde konuştuğunda,

çocukluğundan gelen görünmez bir sözleşmeyi ihlal etmiş gibi hissediyor ve kendini huzursuz hissediyordu. Yine de bunu yapmaya devam etti. "Kimseden daha iyi olduğumu ya da mükemmel olduğumu söylemiyorum ki. Sadece bunun da doğru olduğunu kabul ediyorum." Sonunda Alice, Theo'nun içten iltifatlarını kabul etmeye ve onların tadını çıkarmaya söz verdi. Theo, olayların bu yönde gelişmesinden o kadar hoşnuttu ki, içinde "Mükemmel olmayabilirim, ama çok iyi yanlarım var!" yazan bir bilezik aldı.



UYGULAMA

İyi Özelliklerimle Nasıl İlişki Kurarım?

Mümkün olduğu kadar samimi ve dürüst bir şekilde aşağıdaki soruları düşünün.

- İltifatlar karşısında nasıl bir tepki verirsiniz? Mutlu ve cana yakın bir şekilde kabul mü edersiniz, yoksa gerilir, kaçınır ve ret mi edersiniz?

- Özel anlarınızda iyi özelliklerinizi takdir etmek konusunda rahat mısınız yoksa rahatsız mısınız?

- İyi özelliklerinizi takdir etmekten rahatsız oluyorsanız, bunun olası nedenleri hakkında düşünün. Kibirli olmaktan, kanaatkar olmaktan ya da kendinizi diğerlerine uzak hissetmekten mi korkuyorsunuz, yoksa başka bir neden mi? Sizin için nedeni ne?

DÜŞÜNME

Birçok insan öz şefkatten ziyade kendini takdir etmenin, uygulamalarının zorlu kısmı olduğunu düşünür. Her nedense kişinin

kusurlarını ve eksik yönlerini kabul etmesi sorun değilken, güçlü yanlarını ve başarılarını kabul etmesi sorun olur. Eğer sizin için de böyleyse, kendini takdir etmeyi günlük yaşamınızın bilinçli bir uygulaması haline getirmekten faydalanabilirsiniz.



UYGULAMA

Kendini Takdir Etme

Bu uygulama, özellikle de yaşamınızda bu iyi özellikleri geliştirmenize katkıda bulunan etkileri kabul ederek, kendinizde takdir ettiğiniz özelliklerinizi keşfetmenize yardımcı olacak.

Bu uygulama sırasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz, hissettiklerinize alan açın ve olduğunuz gibi olmanıza izin verin.

- İki ya da üç derin nefes alın ve kendinize odaklanmak için bir dakikalığına gözlerinizi kapatın. Ellerinizi kalbinizin üzerine koyun ya da destek ve öz nezaketin göstergesi olarak başka bir yatıştırıcı teması kullanın.
- Şimdi kendinizde takdir ettiğiniz üç ila beş şeyi düşünün. Aklınıza gelen ilk şeyler bir parça yüzeysel olabilir. *Gerçekten,* kalbinizin derinliklerinde kendinizde sevdiğiniz ve takdir ettiğiniz şeylere kendinizi açmayı deneyin. Lütfen acele etmeyin ve dürüst olun.

- Şimdi bu özelliklerin her birini tek tek düşünün ve bu kabiliyetlere sahip olduğunuz için kendinize içsel bir onaylama sunun.
- İyi özelliklerinizi düşündüğünüz sırada herhangi bir rahatsızlık hissederseniz bunun farkına varın ve buna alan açın, deneyiminizin olduğu gibi olmasına izin verin. Unutmayın, *daima* bu iyi özellikleri sergileyeceğinizi ya da diğerlerinden daha iyi olduğunuzu söylemiyorsunuz. Sadece bunun da doğru olduğunu kabul ediyorsunuz.
- Şimdi düşünün, iyi özelliklerinizi geliştirmenize yardımcı olan insanlar var mıydı? Arkadaşlarınız, ebeveynleriniz, öğretmenleriniz, hatta üzerinizde olumlu etkisi olan kitapların yazarları?

- Bu olumlu etkilerin her birini düşünün ve her birine minnettarlık ve takdir gönderin.
- Sadece şu an için, kendinizi iyi hissetmenin tadını çıkarmanıza izin verin – bunu içinize çekin.

DÜŞÜNME

İyi özellikleriniz aklınıza geldi mi? Kendinizi takdir etmeniz nasıl hissettirdi? Diğerlerine olan minnettarlığınızı düşündüğünüzde kendinizi takdir etmek kolaylaştı mı?

Çoğu insan için bu pratiğin en ilgi çekici yanı, iyi özelliklerimizin başkalarının yaşamları ve katkılarıyla nasıl iç içe geçtiğinin farkına varmamızın, iyi özelliklerimizi kabul etmemizi ne kadar kolaylaştırdığıdır. Başkalarını takdir çemberine dahil ettiğimizde, takdirin ışığını kendi üzerimize tutmak, daha az yalnız hissettirir.

Birçok insan bu uygulamayı zorlayıcı bulur, özellikle de çocukluğunda travma yaşamış olan ya da başarılarından gurur duymanın "kötü" bir şey olduğunun öğretildiği bir çevrede büyüyenler için. Bazen iyi özelliklerimizi takdir etmeyi denediğimizde, iyi özelliklerimizin nasıl *takdir edilmediğini* ya da çok iyi olmayan özelliklerimizin gözümüzde nasıl daha belirgin bir hal aldığını anımsarız. Bu yangın patlamasıdır (8. Bölüm'e bakınız). Siz de bunu yaşıyorsanız, yangın patlamasının değişim sürecinin bir parçası olduğunu anımsayın ve kendinize karşı nazik ve şefkatli bir şekilde yaklaşın. Yangın patlaması bu uygulamanın sizin için verimli olduğunun ve sabırla, yavaş yapılması gerektiğinin bir işareti de olabilir. *Tüm* benliğinizi – hem kötüyü hem de iyiyi – kabul etmek için kendinize izin verdiğinizde, daha dolu ve otantik bir yaşamın kapısını aralarsınız.

24

İleriye Taşımak

Bu uygulama kitabının sonuna geliyoruz ve siz, öz şefkat geliştirmek için farklı farklı ilke ve uygulamalar öğrendiniz. Öğrendiklerinizi günlük yaşamınıza nasıl entegre edeceğinizi ve önümüzdeki aylarda, hatta yıllarda uygulamaya nasıl devam edeceğinizi merak ediyor olabilirsiniz.

Zaman zaman "Benim için uygun uygulama ne?" sorusu sorulur. Bu soruya en iyi yanıt meditasyon öğretmeni Sharon Salzberg'den gelir: "Kendinizi en çok adadığınız uygulama!" Hangi uygulamalara kendimizi en çok adadığımızı yalnızca geriye dönüp baktığımızda görebiliriz, ancak muhtemelen en iyisi, *en kolay* ve *en eğlenceli* uygulamalardan başlamak olacaktır. Peki bu uygulamalar hangileri? Aşağıda bunun üzerine derinlemesine düşünme şansını bulacaksınız.

Sizin için en iyi uygulama, kendinizi en çok adadığınız uygulamadır.

Sizin için özellikle *anlamlı* ve *faydalı* uygulamaları belirlemeniz de iyi olacaktır. Belki yangın patlaması yaşamış, ancak özgürlüğün çok yakınlarda olduğunu seziyorsunuz. Eğer öyleyse bunu not edin ve ken-

dinizi hazır hissettiğinizde uygulamaya geri dönün, bu sırada uygulamanızı *nasıl* yaptığınız konusunda kendinize şefkat gösterin.

Aşağıda uygulamayı sürdürmenize yardımcı olacak birkaç ipucu bulunmaktadır:

- ✧ Pratiğinizin kendi kendini güçlendirmesi için, pratiğinizi olabildiğince keyifli hale getirin.
- ✧ Ufak adımlarla başlayın; kısa uygulamalar büyük fark yaratabilir.
- ✧ Günlük yaşamınız sırasında, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda uygulama yapın.
- ✧ Uygulamanızda bir aksaklık olduğunda kendinize şefkat gösterin ve yeniden başlayın.
- ✧ Uygulamayı doğru şekilde yapmak için gereğinden fazla çaba göstermeyin. Kendinize içten ve kibar bir şekilde yaklaşın.
- ✧ Her gün uygulama yapmak için günün belirli bir saatini seçin
- ✧ Uygulamanızın önündeki engelleri belirleyin
- ✧ Farkındalık ve öz şefkat ile ilgili kitaplar okuyun
- ✧ Uygulama deneyimlerinizi not edin
- ✧ Bağlı kalın – topluluk içinde uygulama yapın
- ✧ Öz Şefkatli Farkındalık programına katılın. Öz Şefkatli Farkındalık Merkezi'nde (www.centerformsc.org) çevrimiçi Öz Şefkatli Farkındalık eğitiminin yanı sıra, dünya çapında verilen Öz Şefkatli Farkındalık kurslarının bir listesi bulunmaktadır.



UYGULAMA

Neleri Hatırlamak İsterim?

Kitabı bitirmeden önce, öğrendikleriniz üzerine düşünmek isteyebilirsiniz. Öğrendiğiniz fazla miktarda yeni bilgi dolayısıyla kendinizi bunalmış hissediyor olabilirsiniz. Bu da "Neleri hatırlamak isterim?" sorusunu beraberinde getirir. Lütfen aşağıdaki iki soruyu yanıtlayın – bir tanesi 'kalp' sorusu ve diğeri uygulamalı bir soru.

Kalp Sorusu

- Bir süreliğine gözlerinizi kapatın ve bu kitapta ilerlerken deneyimlediklerinizi üzerine düşünün. Kalbinizi inceleyerek, kalbinizi *hissederek* kendinize şunu sorun: "Bana ne dokundu, beni etkiledi ya da içimde bir şeyleri değiştirdi?" Hafızanızı desteklemek adına kitap üzerine ya da ayrı bir deftere yazdığınız notlarınızı da gözden geçirebilirsiniz.

  Bu gerçekten de herhangi bir şey olabilir; bir sürpriz, bir farkındalık ya da iç görü. Ya da belki sizi rahatlatan, sizi kamçılayan, moralinizi yükselten ya da bu esnada sizi değiştiren bir şey?

  Acele etmeyin ve aklınıza gelenleri, hatırlamayı isteyebileceğiniz şeyleri yazın.

Uygulamalı Soru

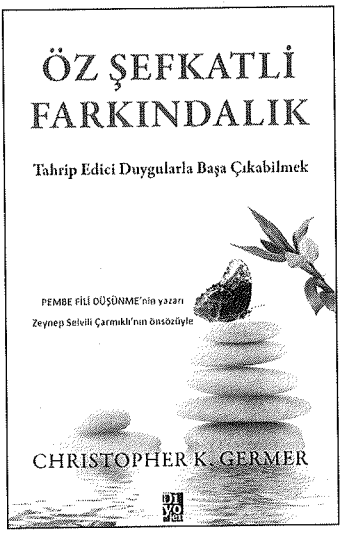
- Şimdi ileride hatırlamayı ve tekrar etmeyi isteyebileceğiniz *uygulamaları* yazın. Faydalı bulduğunuz formal meditasyonlar ve günlük yaşam için informel uygulamalar olup olmadığına bakın. Uygulamaları hatırlamanıza yardımcı olması için hızlıca sayfalara göz atın ve özellikle size kolaylıkla hitap eden ve sizde en büyük etkiye sahip olan pratiklere dikkat gösterin.

SON SÖZ

Siz okuyucularımıza, bu farkındalık ve öz şefkat yolunda bizlere eşlik ettiğiniz için içten teşekkürlerimizi sunuyoruz. İnsan deneyiminin bütünlüğüne kendini açmanın cesaret ve bağlılık gerektirdiğinin farkındayız. Dileriz çabalarınız daha açık ve mutlu bir kalp şeklinde meyvelerini vermiştir. Uygulama bu açıdan paradoksaldır – acıya ne kadar farkındalık ve öz şefkatle bakarsak, kalbimiz de o kadar özgürleşir. Yine de sabırlı olmamız gerekir.

Farkındalık ve öz şefkat pratiği yaşam boyu süren, varış noktası olmayan bir yolculuktur. Bu iyi bir şey, çünkü her anın uygulama için bir fırsat olduğunun farkına vardığımızdan, hayatımızın her anını daha değerli kılar. Özellikle topluluk içinde, bir arada uygulama yapma fırsatına kıymet veriyoruz. Dileriz kendinizi, sizi besleyen bir şekilde bu büyüyen topluluğun bir parçası olarak görürsünüz.

Son olarak, dileriz ortak çabalarımızın meyveleri *tüm* canlılara adanır ve dileriz kendimizi şefkat çemberine dahil etmeyi hiçbir zaman unutmayız.

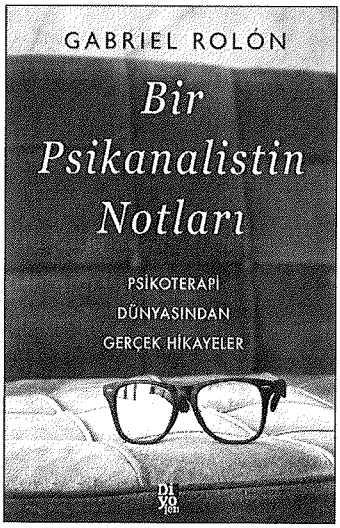


"Acı kızgın bir boğa gibidir. Onu küçük bir yere kapatırsanız iyice vahşileşir ve kaçmaya çalışır. Ama açık bir alana koyduğunuzda sakinleşir. Farkındalık, acı için duygusal bir açık alan yaratır."

"Neşelen." "Bu kadar abartma." "Kendin için üzülmeyi bırak." "Her şeyi berbat etme."

Tedirgin, üzgün, öfkeli ya da yalnız hissettiğinizde kafanızın içinde bu eleştirel sesleri duyuyor musunuz? Kendinize karşı yargılayıcı olmak yerine zorlu duyguları kabul etseydiniz hayatınız hangi noktada olurdu, hiç düşündünüz mü?

Dr. Christopher Germer yıllar süren bilimsel çalışmalarında mantığa aykırı gibi görünen bir sonuca ulaştı: Hepimiz acıdan kaçınıyoruz ama acıyı kabul etmek ve utanç duymadan ve yargılama olmaksızın kusurlarımıza, eksiklerimize şefkatle karşılık vermek, iyileşme yolunda olmazsa olmaz adımlardır. Bu bilgece ve anlamlı kitap öz şefkatin gücüne ışık tutarken, öz şefkat çalışmalarının nasıl uygulanabileceğini gerçekçi, bilimsel ve yaratıcı stratejilerle dile getiriyor.



Psikanaliz, hayatın sunduğu en büyük maceralardan biridir.

Kıskançlık, yas, suçluluk, sevgi ve tutku... Yaşam ve ölüm... Psikanaliz, sonu belirsiz olan tehlikeli bir yoldur. İnsan ruhunun derinliklerinde gizli olan sorunlara temas eder ve kimse bu yolculukta neyle karşılaşacağını bilemez.

Güney Amerika'nın en saygın psikanalistlerinden Gabriel Rolón muayenehanesine gelen hastaların gerçek hikayelerini ele aldığı bu kitapta, günlük hayatın detaylarındaki psikolojik şifreleri ustaca analiz ediyor. *Bir Psikanalistin Notları*, öz farkındalığı arttıran ve kendi gizemli dünyamıza açılan bir anahtar olan psikanalizle ilgili bilinmeyenleri gözler önüne seriyor.

Sayfalar arasında dolaşırken her vakada birbirinden enteresan psikolojik analizlerle karşılaşacak ve her adımda çözüme biraz daha yaklaştığınızı hissedeceksiniz.