DOÇ.DR.ZÜMRA ATALAY

Sefkat



ZORLAYICI DUYGU VE DURUMLARLA YAŞAYABİLME SANATI

PSIKOLOJI

İNKILÂP 92.yıl

Şefkat/ Doç. Dr. *Zümra Atalay*

© *2019,* İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Yayıncı ve Matbaa Sertifika No: 10614

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince İnkılâp Kitabevi'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni alınmaksızın, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Editör Gülşen İşeri
Yayıma hazırlayan Bülent Ulus
Kapak tasarım Ada Somuncuoğlu
Kapak uygulama Şevval Ulusoy
Sayfa tasarım Şevval Ulusoy - Rüveyda Kul
Son okuma Hakan Güngör

ISBN: 978-975-10-4001-5

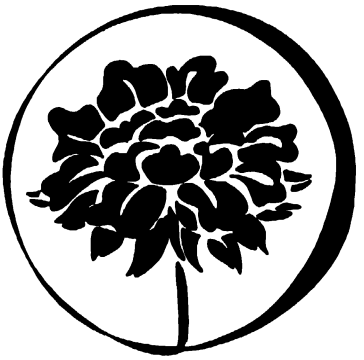
19 20 21 22 7 6 5 4 3 2 1
İstanbul, 2019

Baskı ve Cilt
İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8
34196 Yenibosna – İstanbul
Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8
34196 Yenibosna – İstanbul
Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)
Faks : (0212) 496 11 12
posta@inkilap.com
inkilap.com

DOÇ.DR.ZÜMRA ATALAY

Sefkat



ZORLAYICI DUYGU VE DURUMLARLA
YAŞAYABİLME SANATI

İNKILÂP 92.yıl

Zümra Atalay

Doç. Dr. Zümra Atalay, MEF Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğretim üyesi ve bölüm başkanıdır. Temel çalışma alanı bilinçli farkındalık (Mindfulness), bilinçli farkındalık temelli terapiler, şefkat (compassion) ve şefkat temelli terapilerdir. Doktora tezi de bu iki konu üzerinedir. TÜBİTAK bursu ile misafir araştırmacı olarak Rochester Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde bulunmuş ve "Mindfulness ve Psikolojik İhtiyaçlar" başlıklı projesini yapmıştır.
Bu konu ile ilgili uluslararası indekslerde taranan ve ulusal hakemli dergilerde makaleleri, ulusal ve uluslararası kongrelerde bildirimleri, kitap ve kitap bölümleri, yüksek lisans ve doktora düzeyinde vermiş olduğu dersleri, danışmanlığını yaptığı yüksek lisans ve doktora tezleri bulunmaktadır. "Bilinçli-farkındalık (Mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve özyeterlilikleri üzerindeki etkisi" başlıklı TÜBİTAK 1001 projesinde yürütücülük yapmıştır.
Uzmanlık alanı olan bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar üzerine IMA'in (International Mindfulness-Based Association) düzenlediği eğiticilerin eğitimi programını tamamlamıştır. 8 ülkede eğitim veren IMA'in uluslararası eğitmenidir (https://www.institute-for-mindfulness.org/about-ima/institute-faculty). EAMBA (Europian Association of Mindfulness-Based Approaches) üyesidir ve aynı zamanda yönetim kurulundadır.
Üniversitedeki çalışmalarının yanı sıra kendi özel ofisinde düzenli aralıklarla MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction Program) ve MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) grup çalışmaları, eğitimler düzenlemekte ve bireysel danışmanlık hizmetleri vermektedir.

Bu kitabı bana şefkati alabilmeyi öğreten annem ve babama, şefkat verebilmeyi öğreten kızıma ve kendime şefkat göstermemi sağlayan zorlayıcı duygu ve durumlara ithaf ediyorum...

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 9

I. BÖLÜM: ŞEFKAT NEDİR? 13
Şefkat Nedir? 15
Bizden Diğerlerine Aktarılan Şefkat:
Bir Başkasına Şefkatli Olmak 18
Başkalarından Bize Gelen Şefkat 19
Öz-Şefkat: Kendi Kendimize Duyduğumuz Şefkat 22

II. BÖLÜM: ŞEFKATİN BİYOLOJİK TEMELLERİ 25

III. BÖLÜM: ÖZ-ŞEFKAT 33
Öz-Nezaket 38
Öz-Değerlendirme: Öz-Eleştiri 44
Hayata Geçir: Eleştiri mi? Geri Bildirim mi? 45
Öz-Eleştirinin Derinlerine Doğru 46
Hayata Geçir: Eleştiri mi? Geri Bildirim mi? 47
Hayata Geçir: Eleştirel Düşünceleri Etkisiz Hale Getirmek
İçin 3 Strateji 48
Hayata Geçir: Öz-Eleştiri Takvimim 50
Hayata Geçir: Yazı ile Öz-Şefkat 52
Zorlayıcı Zamanlarda Kendime Nasıl Nazik Davranabilirim? 52
Ortak Paydaşım 53
Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) 56
Öz-Şefkatsizlik Döngüsü 60
Öz-Şefkat Döngüsü 61
Öz-Şefkat Ne Değildir? 64
Hayata Geçir: Öz-Şefkat Molası 68

IV. BÖLÜM: BAĞLANMA, ŞEFKAT VE GÜVEN 69

V. BÖLÜM: ŞEFKATİN KADİM TEMELLERİ.....79
Acının Kökenlerini Anlamak Üzerine: 4 Asil Gerçek 81
Birinci Asil Gerçek 84
İkinci Asil Gerçek 84
Üçüncü Asil Gerçek 87
Dördüncü Asil Gerçek 94
Şefkatin Kadim Temelleri: Tonglen 96
Tonglen ve Öz-Önem 97
Hayata Geçir: Şefkati Almak ve Vermek (Tonglen) 104

VI. BÖLÜM: ŞEFKATİN ÖNÜNDEKİ BARİYERLER 107

VII: BÖLÜM: ŞEFKATİN BİLİMSEL TEMELLERİ 117

VIII. BÖLÜM:
ŞEFKATİ YAŞAMIMA NASIL DAHİL EDEBİLİRİM? 127
Kabul Geliştirmek 130
Kabul Aşamaları 131
Utanç, Suçluluk Gibi Duygusal Tuzakları Fark Etmek 132
Şefkati Yaşamımıza Dahil Edebileceğimiz
Bilimsel Destekli Programlar 135
Şefkatli Bilinçli Farkındalık Tutumları 141
Şefkat Odaklı Terapi İle Öğrenilmesi Hedeflenen Beceriler 145

IX. BÖLÜM: ŞEFKAT MEDİTASYONLARI 153
Şefkat Meditasyonu 157
Nezaket Meditasyonu 158
Tıpkı Benim Gibi Meditasyonu 161
Öz-Şefkat Meditasyonu 164

SON 167

ÖNSÖZ

Dünya hiçbir zaman bizlere acılardan, karmaşadan ve zorlanmadan tamamen arınmış huzurlu bir ev olmadı. Sanki günümüzde yaşam daha zor ya da bizler öyle algılıyoruz. Kendimizin ve dünyanın acı çekmesine neden olan alışkanlıklarımız bir ölüm kalım meselesi haline geldi. Dünyanın daha yaşanılabilir bir yer haline gelmesi için yeterince bilgiye sahibiz fakat bunu eyleme dönüştürecek becerilerimiz yetersiz.

Huzura giden yoldaki en önemli etmen acısız ve sıkıntısız bir yaşamdan çok, acının doğasını kavrayabilmek, ona rağmen değil, onunla beraber yaşamanın bilge yollarını öğrenmektir. Hoş olmayan düşünceler ve hisler ortaya çıkarken onları engelleyebilir ya da sonrasında yok sayabiliriz. Bu ilk bakışta onlarla yüzleşmekten çok daha kolay ve daha az acı verici görünebilir. Geçici olarak işe yarayabilirler ama zamanla düşünceler ve hisler daha kötü bir hal almaya başlar. Ve bir yerde artık onları dindirmek zorunda hissedebiliriz. Ardından problemlerimiz hakkında

uzun uzadıya düşünerek onlardan kurtulmak için etkili bir yol bulmayı umut ederiz, ama bu kadar fazla düşünmek zorlukları daha da yoğunlaştırabilir.

Bizler sandığımızdan çok daha dayanıklıyız. Yaşamımızda ne kadar zorlayıcı duygu ve durum olursa olsun, ne kadar acı çekersek çekelim bir süre sonra o acı yaşamımızdan çekilmeye başladığında biz de unutup kaldığımız yerden devam edebiliriz. Bu bir açıdan bizler için adeta bir hediye. Bir süre sonra geçeceğini bilmemizle birlikte yine de yaşarken bunu fark edemeyiz. Nedenlerin ve sonuçların zihnimizde nasıl şekillendiğini ve nasıl sürekli olarak acımızı yeniden yarattığımızı göremeyiz. Tek bildiğimiz şey ise bir şeylerin değişmesini istediğimizdir. Buradaki ipucu aslında yaşadığımız her şeyden daha büyük ve kapsayıcı olduğumuzu, bizden büyük ve kapsayıcı evrenin bir parçası olarak küçük ve önemsiz olduğumuzu fark etmektir.

Bu kitabı yazma nedenim acının kaçınılmaz olduğu bu yaşamda acı çekmenin bir seçim olduğunu fark etmek ve ettirmek; zorlayıcı duygu ve durumlarda acı çekmenin en önemli sebebinin bu durumdan çok onunla ilgili duygu ve düşüncelerimiz olduğunu anlatmaktır.

Şefkat acıya karşı verilen bilge bir yanıttır. Bu kitap şefkati anlamak ve onu bir duygudan eyleme dönüştürebilmek için yazıldı.

Şefkatin kavramsal yapısı ile birlikte, bilimsel ve felsefi temellere, şefkatin iyileştirici gücü ve hayata geçirmek için uygulamalara yer verdim. Açık ve herkesin anlayabileceği bir dille anlatmaya çalıştım. Şefkatin bir beceri olduğu ve öğrenilerek geliştirilebileceği anlayışıyla uygulamalar, metaforlar ve hikâyeler yoluyla yaşamımıza katılmasını hedefledim. Keyifle okumanızı ve yaşamınıza dokunmasını dilerim.

Zümra Atalay
Ocak 2019

Şefkat bizden acıyı fark etmemizi, acı yollarında yürümemizi; kalp kırıklığını, korkuyu, karmaşayı ve ıstırabı paylaşmamızı ister. Şefkat; acı çekenlerle feryat etmemiz, yalnız olanlarla yas tutmamız, ağlayanlarla ağlamamız için bizi davet eder. Şefkat; zayıfla zayıf, kırılganla kırılgan, güçsüzle güçsüz olmamızı ister. Şefkat, insanlık halinin içine tümüyle dalmak ve acının, zorlanmanın hepimiz için olduğunu keşfetmek demektir.

I. BÖLÜM
ŞEFKAT NEDİR?

Acı ve keder kendimizi yalıtmamıza ve ulaşılmaz olmamıza neden olur, şefkat belki acıyı ortadan kaldıramayabilir fakat ulaşılmazlığı engeller.

Şefkat Nedir?

Kalbinize dokunmaya ya da dokundurmaya başladığınızda, kalbinizin derin, engin, dipsiz ve sınırsız olduğunu keşfetmeye başlarsınız. Kalbinizde ne kadar çok yer olduğu kadar, içinin ne kadar sıcak ve yumuşak olduğunu da keşfetmeye başlarsınız.

Pema Chödrön[1]

Şefkat, tüm insanların isteseler de istemeseler de, yaşamları boyunca kaçınılmaz olarak karşılaşacakları acılara, sıkıntılara, yaşlanmaya, hastalık ve ölüme ya da aklı ve ruhu zayıflatan psikolojik ve duygusal çöküşlerin sardığı ağrılara verilen bir yanıttır.

Şefkat kelimesinin (compassion), kökenleri Latinceden gelir. Com- (beraber) ve -pati (acı çekmek) demektir. Şefkat, "acıyı paylaşmak, anlamak ve fark etmekti".

Kendimizin ve başkalarının çektiği acılara olan açıklığımız ve acılarımızı azaltmak için oluşturduğumuz motivasyondur. Acının

1 Chödrön, P. (2018). *Start where you are: A guide to compassionate living*. Boulder, CO: Shambhala.

doğasını öğrenmeye ve bunu ne yaparak ortadan kaldırabileceğimizi anlamaya duyulan motivasyondur. Şefkat, Hint-Avrupa dilleri grubundan olan, klasik Hint din ve edebiyatında, Sanskrit dilinde "*karuna*" olarak adlandırılmıştır. Kelimenin kökeni "yapmak, eyleme geçmek" olan "*kara*"dan gelir. Sanskrit dilindeki anlamı ***acıyı hafifletmek için bir eylemde bulunmaktır.***

Şefkat acıya, kedere ve ıstıraba çok biçimli verilen bir yanıttır. İçinde empatiyi, cömertliği ve kabulü barındırır. Cesaretin, hoşgörünün, sakinliğin ipleri şefkat kumaşının içinde eşit olarak dokunmuştur. Tüm bunların ötesinde, şefkat acının gerçekliğine açık olma kapasitesidir ve bu acıların iyileşmesini istemektir.

Şefkat klasik Budist öğretilerinde, çekilen acı karşısında titreyen kalp olarak tanımlanır. Bazen de acılar karşısında "titreyebilen" kalp olarak da çevrilir. İnsan kalbinin, tüm iyileşme ve özgürleşme yollarının altında yatan motivasyon olduğu düşünülür. Davranışları *doğru ve yanlış* olarak değerlendirmek yerine *hünerli ve hünersiz* olarak değerlendiren bu gelenekte, şefkat insanlar için hünerli bir davranış olarak tanımlanmıştır. Şefkatle ilgili Budist kavramların kökeni 2500 yıl öncesine dayanırken bilim insanları acı ve iyileşmede şefkati ve şefkatin rolünü yeni düşünmeye başlamışlardır.

Şefkat temelli terapinin kurucusu bilim adamı ve terapist Paul Gilbert şefkati insana dair ve geliştirilebilen psikolojik bir kapasite olarak görür. Gilbert'a göre şefkat, bakım verme yeteneğimizi arttırır ve bu anlamda fiziksel bağlantılara sahiptir. Şefkati bakım vermek, ilgi, sakinleşmek, sempati, empati ve yargılayıcı olmamayı kapsayacak şekilde geniş bir biçimde tanımlar.[2]

2 Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.) *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9 – 74). London: Routledge.

Şefkat; diğerlerinin acılarının farkında olmak, önemsemek, bu ıstırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerinin ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu içermektedir. Fakat şefkat her şeyden önce acı çekmenin doğasını açık bir biçimde görebilme kapasitesidir. Güçlü durabilmek ve "ben bu acının bir parçasıyım, bundan ayrı değilim" diyebilme becerisidir. Ancak bu da yeterli değildir. Çünkü biyolojik olarak da bizi harekete geçiren şefkat, gerçekten acıyı dönüştürme arzusu demektir. Eğer şanslıysak o an için acıyı dönüştürebilecek imkânlarımız vardır. Ya yoksa? Ya acı karşısında çaresiz kalıyorsak, gücümüz yetmiyor ya da ne yapacağımızı bilemiyorsak? Birine şefkat duyup onun acısını dindirmek isteyip dindiremediğimizde, hissettiğimiz çoğunlukla çaresizlik, başarısızlık ve yetersizliktir. Ve çoğunlukla biz bunu hissetmemek için şefkat kapasitemizi kullanmayız.

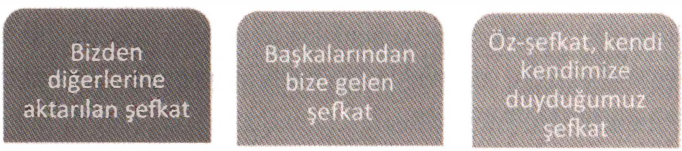
Acıyı kabul etmek; "acıya rağmen değil, acıyla birlikte de devam edebilmektir".

Şefkat en çok da acının doğasını anlamaktır. Ben bu acının bir parçasıyım, ondan ayrı değilim diyebilmek, acıdan kaçmanın mümkün olmadığını bilmek, acının gelip geçiciliğini fark etmektir. Tüm acıların sabit ve durağan ya da çözülebilir olmadığını kabul etmek, yaşamın diyalektiğini anlamaktır. Acıyı kabul etmek; "acıya rağmen değil, acıyla birlikte de devam edebilmektir".

Şefkati; empati, sempati, alturizm gibi benzer diğer kavramlardan ayıran temel özellik; onun acıyı giderme isteğini, acının kaynağını anlamayla ilgili bilişsel süreci ve şefkatli eylemlerde bulunmakla ilgili davranışsal süreci bir arada içerisinde barındırıyor olmasıdır. Yani şefkat; güdü, duygu, düşünce ve

davranışın kombinasyonuyla oluşur.[3] Tek başınıza yavaş yavaş yürüdüğünüz bir günde, bir taş tarafından ezilmiş birini gördüğünüzü düşünün. Empatik stres tepkisi, o kişinin acısını hissetmek, hatta tıpkı *onun gibi* ezilmiş hissetmek olabilir ve yardım etmenizi engelleyebilir. Oysa şefkatte, o kişinin bulunduğu koşulu fark eder, *onun için* hissedersiniz ve bu ona ve kendinize acımayı barındırmadığı için sizi ona yardımcı olmak için daha fazla motive edebilir.

Aslında şefkat özellikle bizim kültürümüzde algılandığı gibi sadece bizden başkasına aktarılan bir duygu veya eylem değildir. Şefkatin gelişebilmesi için bu anlayışı tümüyle kavramak gerekir. Paul Gilbert'a göre şefkatin 3 yönü vardır:



Bizden Diğerlerine Aktarılan Şefkat: Bir Başkasına Şefkatli Olmak

Özellikle bizim gibi kolektif sayılabilecek kültürlerde şefkate dair en iyi bildiğimiz şey başkalarına şefkat göstermektir, hatta başka bir şefkat türü aklımıza bile gelmez. "O çok şefkatli biridir" dediğimizde aslında onun sevecen, diğer insanlara ve onların sıkıntılarına karşı duyarlı, hatta yufka yürekli ve biraz da naif, daha da şefkatliyse güçsüz biri bile olduğu algılanabilir. Şefkat gerçekte bu mu? Oysa, "Şefkat için sırtınız sert ve sağlam, göğsünüz yumuşak ve açık olmalıdır."

3 Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P Gilbert (Ed.) *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9 – 74). London: Routledge.

Şefkat güçsüzlük ve hassaslıktan daha çok cesaret ve güven ile ilişkilidir. Acılarla, zorlayıcı deneyimlerle yüz yüze gelebilme cesareti. Kendinize ve karşınızdaki kişiye bununla beraber yaşayabileceği veya üstesinden gelebileceğine dair güven duymakla ilişkilidir "şefkat".

Merhamet, acı içindeki diğerinin baş edebilme gücünü yok sayabilir. Oysa şefkat onun acısının doğasını anlar.

Başkalarına şefkat gösterebilmek; onların acılarına duyarlı olmak, o acıdan bağlantısız olmadığımızı bilmek ve ondan sakınmadan ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu içermektedir. *Bu anlamda şefkat merhametten ayrılır.* Merhamet, acı içindeki diğerinin baş edebilme gücünü yok sayabilir. Oysa şefkat onun acısının doğasını anlar. Şefkatte bir hiyerarşi yoktur. Acı çeken kişi çekmeyen kişiden daha zayıf, güçsüz ve beceriksiz değildir. Sadece o an için acı çeken kişi odur. Acının el değiştiren doğasından o anda, o kişi nasibini almıştır. Bu bağlamda diğer bir kişiye şefkat duymak, ona acımaktan farklılaşır.

Başkalarından Bize Gelen Şefkat

Başkalarından bize gelen şefkati almak, bizim için çoğu zaman kolay olmayabilir ya da bunu bilemeyebiliriz. Zorlayıcı duygu ve durumlar içerisindeyken kendimizi yalıtabilir, yalnızlaştırabiliriz. Acı ve keder çoğunlukla bizi ulaşılmaz yapar. Burada hünerli olan yaklaşım, *acı ve kederi yok etmeye çalışmaktan çok, ulaşılmazlığımızı fark etmek ve kendimizi daha açık ve ulaşılabilir hale getirmeye çalışmaktır.*

Şefkate açık olmak böyle zamanlarda acımızı paylaşabilmek, yardım isteyebilmektir. Bizi ulaşılmaz kılan veya şefkati almamıza engel olan duygu ve düşünceler içinde olabiliriz. Çoğu kişi böyle zamanlarda kendini zayıf, güçsüz, şanssız, başarısız ya da beceriksiz olarak algılayabilir. Çevresini, kendini onlardan koruması gereken tehdit olarak algılayabilir. Yardım istemeyi bir zayıflık göstergesi ya da başkalarına yük olma olarak görebilir. Ya da içten içe o istemeden, başkalarının bunu görüp anlamasını bekleyebilir. Kırılganlığımızı, zayıf ve eksik yönlerimizi kabul etmek burada önemli bir eşiktir. Bizler kırılgan varlıklarız ve kırılgan olmak, güçsüzlük ve acizlik değildir. Kırılganlığını, eksik ve zayıf yönlerini kabul eden bireylerin psikolojik olarak daha dayanıklı olduğunu bilimsel araştırmalar da desteklemiştir. Örneğin, Neff ve arkadaşları yaptıkları araştırmada sahte bir iş mülakatı çerçevesinde bir deney yapmışlardır.[4] Katılımcılara "En büyük zayıflığınız nedir?" diye sormuşlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin kendileri için kullandıkları olumsuz ifadeler, öz-şefkat düzeyleri ile ilişkili çıkmamıştır. Yani *kendi olumsuzluklarımızı görmek ve ifade etmek bizim kendimize karşı şefkatli olmadığımız anlamına gelmez.* Bunun yanı sıra daha fazla öz-şefkatli olan kişiler, mülakat nedeniyle daha az kaygılanmış ve kendi zayıflıklarından bahsederken kendilerini soyutlamak yerine, bağ kuran bir dil kullanmayı tercih etmişlerdir. Örneğin, "ben" birinci tekil şahsı yerine "biz" gibi çoğul şahıslar kullanmış ve daha çok aile, arkadaş gibi sosyal referanslara yer vermişlerdir. Araştırmanın bu bulgusu göz önünde bulundurulduğunda da, öz-şefkat duruma uygun olmayan ve rahatsızlık ve-

4 Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

ren duygusal tepkileri azaltabilir çünkü *zayıflıklarımızı tüm insanların yaşadığı ortak bir deneyim olarak gördüğümüzde onlar daha az tehdit edici ve korku verici olurlar.*

Kırılgan

Kırılgan bir çocuğum ben
Yüreğim cam kırığı
Bütün duygulardan önce
Öğrendim ayrılığı
Saldırgan diyorlar bana
Oysa kırılganım ben
Gözyaşlarım mücevher
Saklıyorum herkesten
Ürküyorlar gözümdeki ateşten
Ürküyorlar dilimdeki zehirden
Ürküyorlar o dur durak bilmeyen
Gözü kara cesaretimden
Diyorlar: Bir yanı sarp bir uçurum,
Bir yanı çılgın dağ doruğu.
Oysa böyle yapmasam ben
Nasıl korurum içimdeki çocuğu?
Bir yanım çılgın nar ağacı
Bir yanım buz sarayı.

Murathan Mungan

Şefkatin bir diğer boyutu vardır ki o hep göz ardı edilir. Halbuki en önemlisi belki de odur...

Öz-Şefkat: Kendi Kendimize Duyduğumuz Şefkat

Şefkat de diğer her şey gibi "öz"de başlar...

İngilizce'deki "self-compassion" kavramı Türkçeye öz-anlayış, öz-duyarlık, öz-şefkat gibi farklı şekillerde çevrilmiş ve çeşitli araştırmacılar tarafından bu farklı sözcüklerle anlatılmıştır. Ancak özünde hepsi benzer şeyleri ifade etmektedir. Peki nedir kendine karşı anlayışlı, duyarlı, şefkatli olmak? Genel olarak kişinin zor zamanlarda, hata yaptığı durumlarda, sıkıntı yaşadığında ya da zayıf anlarında kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olmasını içerir. Kendimize karşı duyarlı olmak, sevdiklerimiz zor zamanlardan geçerken onlara gösterdiğimiz ilgi, destek ve nezaketin benzerini gerektiğinde kendimize de gösterebilmektir.

Germer'e göre şefkatli olma deneyimi, duygusal rahatsızlığa karşı direnme eğiliminden vazgeçmektir. Bir kişiyi, acıyı veya acıya olan kendi tepkilerimizi kabul etmektir.[5]

Bizim kültürümüzde ailemize, arkadaşlarımıza ve komşularımıza karşı nazik olmaya büyük önem verilir. Ancak kendimize karşı nazik olmak aklımıza bile gelmeyebilir. Bir hata yaptığımızda ya da bir şekilde yanıldığımızda, kendi başımızı okşamak ve kendimize sarılmak yerine, kendimize bir tokat da biz atarız. Büyük olasılıkla, bu şekilde kendimizi teselli etme düşüncesi bile saçma görünür. Ve sorunlar bizim kontrolümüz dışındaki güçlerden kaynaklanıyor olsa bile, öz-şefkat kültürel olarak değerli bir yanıt değildir. Biz hep güçlü bireylerin kendi acılarına karşı kayıtsız ve sessiz olması gerektiği mesajını aldık. Maalesef bu tutum, hayatın zorluklarıyla uğraşırken en güçlü başa çıkma mekanizmamızı kullanmamızı engellemiştir.

---

5 Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Öz-şefkat...	Öz-şefkat...
Hatalarımız da dahil olmak üzere durumu daha açık görebilmektir. Bu, dengeli bir bakış açısı ve mindful bir gözlem gerektirir.	Hatalarımızı, zayıflıklarımızı yok saymak ya da kendimizi üstün görmek **değildir.**
Acıların, zorlayıcı durumların, hataların ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu bilmektir, çünkü herkes bunları deneyimler.	Kendi kendine acımada, diğer insanların da benzer problemlere sahip olduğunu unutma eğiliminde olabiliriz. Bu yüzden kendi kendine acımak **değildir.**
Özel ya da daha üstün olduğumuz için değil, yalnızca insan olduğumuz için kendimize nezaketle yaklaşmaktır.	Kendimizi olumlu ya da olumsuz olarak yargılamamak ya da kendimizi diğerlerinden üstün ya da alçak görmek **değildir.**
Bize zarar veren davranışları değiştirmeye ya da düzeltmeye yönelik yapıcı bir çabadır.	Tembel veya keyfine düşkün olmak **değildir.**

Öz-şefkati daha detaylı olarak III. bölümde bulabilirsiniz.

II. BÖLÜM

ŞEFKATİN BİYOLOJİK TEMELLERİ

Önemseme duygusu bizde doğal olarak oluşur, çünkü bu duygu olmadan türümüzün hayatta kalması mümkün olmazdı. Yani şefkat duygusu, hissetme ve bağlı olma duygusu bizim biyolojik doğamızın bir parçasıdır. Beynimiz aslında önemsemek için tasarlanmıştır.

Biyolojik ve psikolojik olarak hem ilgi göstermek hem de ilgi görmek için içsel bir kapasiteye sahibiz. Bu bizim genetik mirasımızın bir parçasıdır. Hayatta kalmak sadece "*savaş ya da kaç*" dürtüsüne değil, "*kabul et ve dostluk kur*" dürtüsüne de bağlıdır.[6] Tehlikeli ve stresli zamanlarda, çocuklarını koruyan hayvanlar genlerini bir sonraki nesle aktarmakta daha başarılıdırlar, yani sahip çıkma davranışının uyarlanabilir bir işlevi vardır. Bu nedenle tüm memeliler, bakıcıları ve yavruları arasında güçlü duygusal bağları kuran davranışları sağlayan "bağlanma sistemi" ile doğarlar. Yumurtalarını, dışarı çıkmış olan yavrularını daha az önemseyen, aslında onları sıklıkla yiyen sürüngenlerin aksine, memeliler yavrularını beslemek, sıcak ve güvende tuttuklarından emin olmak için hatırı sayılır derecede zaman ve enerji harcarlar. Aslında gelişmemiş şekilde doğan memeliler yeni doğan olarak kendilerine bakamazlar ve yuvadan ayrılana kadar yaşamları için ebeveynlerini kullanırlar. Öyle ki memeliler hem besin verebilir hem de alabilir. Bu yüzden ebeveynler do-

6 Germer, C. K. (2014). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Kbh.: Nota.

ğumdan sonra çocuklarını terk etmezler ve çocuklar da tehlikeli doğada tek başlarına amaçsızca dolaşmazlar. Dolayısıyla önemseme duygusu bizde doğal olarak oluşur, çünkü bu duygu olmadan türümüzün hayatta kalması mümkün olamazdı. Yani şefkat, hissetme ve bağlı olma bizim biyolojik doğamızın bir parçasıdır. Beynimiz aslında önemsemek ve önemsenmek için tasarlanmıştır. Peki, şefkat neden bize biyolojik olarak fayda sağlar?

Bunu daha somut olarak açıklayacak olursak; hayvan evriminin yaklaşık 150 milyon yıllık yolculuğunda, sosyal beceriler muhtemelen beyin gelişimini etkileyen en önemli faktör oldu. Günlük hayatta sosyal becerilerden sürekli faydalandık.

Önemseme tutumu doğal olarak oluşmuş olan memeliler, aslında sürüngen benzeri atalarından evrimleşmişlerdir. Memeliler ve kuşlar da sürüngenler gibi zor doğa koşulları ve tehlikeli çevrede yaşam savaşı verdiler. Aynı mücadeleyi vermelerine rağmen memelilerin ve kuşların sürüngenlere göre bedenlerine ve ağırlıklarına oranla beyinleri daha büyüktür. Sizce neden?

Sürüngenler ve balıklar çoğunlukla yavrularıyla ilgilenmez ve hatta bazen yavrularını yerler. Ve yaşamlarına yalnız ve eşsiz olarak devam ederler. Bunun aksine memeliler ve kuşlar yavrularını büyütür ve birçok durumda yaşamı ikili bağlar geliştirerek sürdürür.

Evrimsel nörolojik bakış açısıdan iyi bir eş bulmak, yemeklerini paylaşmak ve yavrularını hayatta tutmanın gereklilikleri memeliler ve kuşlarda nörogelişimi arttırdı.[7] Bir sincap veya serçe, köpek balıklarından ya da kertenkelelerden planlama, iletişim kurma, iş birliği yapma ve pazarlık etmede daha iyi olmalıdır ve bunlar insanların çift olmayı sürdürmek ve ebeveyn olmak için sahip olması gereken kritik becerilerle aynıdır.

7 Dunbar, R. & Shultz. (2007). Evolution in the social brain. *Science*.

Beynin evrimindeki diğer büyük gelişme yaklaşık 80 milyon yıl önce primatların ortaya çıkmasıyla gerçekleşti. Primatların onları tanımlayan en önemli özelliği yüksek sosyal becerileridir. Mesela maymunlar ve goriller günlerinin çoğunu topluluklarının diğer üyelerini temizlemek ve tımarlamakla geçirir. Buradan çıkarabileceğimiz evrimsel sonuç hem dişiler hem de erkeklerde sosyal başarının ilişki becerilerini temsil ettiği, yani üreme şansını arttırdığı veya azalttığıdır.[8] Aslında daha sosyal primat türlerinde, beslenen grubun büyüklüğü, çiftleşilen partner sayısı ve hiyerarşinin karmaşıklığı ile ölçülüyor; bu türde korteks beynin geri kalanına göre daha büyüktür.[9] [10] Daha kompleks ilişkiler daha büyük kortekse ihtiyaç duyar. Örnek olarak büyük maymunlar üzgün olduklarında topluluklarının diğer üyelerini avuturlar. Bu davranış diğer primatlar arasında oldukça nadirdir.[11] Şempanzeler de bizim gibi güler ve ağlar.[12] Yani ilişkilerin getirileri primatların beyin evrimine yardım etti. Daha sonra insansı atalarımız taştan aletler yapmaya başladı.[13] Bundan beri beyin boyutunu üçe katladı. Bu büyüme daha büyük beyinli bebeklerin doğum kanalından çıkabilmesini sağlayabilmek için dişi bedenini evrime zorladı.[14] Ödenen bu biyolojik bedelin karşılığında, bu ani büyüme büyük

8 Silk. J. B. (2007). Social components of fitness in primate groups. *Science* 317:1347-1351.

9 Dunbar, R. & Shultz. (2007). Evolution in the social brain. *Science* 317:1344-1347.

10 Sapolsky, R. (2006). A natural history of peace. *Foreign Affairs* 85:104-121.

11 de Waal, F. (2006). *Primates and Philosophers: How Mortality Evolved.* Princeton, NJ: Prenceton Universtiy Press.

12 Bard K. A. (2006). Are humans the only primates that cry? *Scientific American Mind* 17:83

13 Semaw, S., S. Renne, J. W. K. Harris , C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fresseha, and K. Mowbray. (1997). 2.5 million-year-old stone tools from Gona, Ethiopia. *Nature* 385:333-336.

14 Simpson, S. W., J. Quade, N.E. Levin, R. Butler, G. Dupont-Nivet, M. Everett, and S. Semaw. (2008). A female Homo erectus pelvis from Gona, Etiophia. *Science* 322:1089-1092.

hayatta kalma becerileri getirmeliydi; eklenenlerin çoğu da sosyal, duygusal, dilsel ve kavramsal beceriler oldu.[15]

Bu evrimsel gelişim küçük ve dolaylı görünebilir fakat günlük ölüm kalım mücadelelerinde büyük rol oynadı. Milyonlarca yıl, tarımsal hayata kadar atalarımız avcı toplayıcı toplumlarda genelde az kişiden oluşan topluluklarda yaşadı.[16] Yiyecek ararken çoğunlukla kendi gruplarının içinde üretiler, tehlikelerden uzak durmaya çalıştılar ve yaşamda kalmak için diğer gruplarla rekabet ettiler. Bu zor çevresel koşullarda grup içinde diğerleri ile dayanışmada bulunan ve işbirliği yapan kişiler daha uzun yaşayıp daha çok üredi.[17] Üstelik güçlü takım becerileri olan gruplar diğerlerini mağlup etti ve kaynaklara sahip olarak hayatta kaldı, daha fazla üredi ve genlerini diğer kuşaklara daha çok aktarabildi.[18]

İlk aletin icat edilmesinin ardından on binlerce kuşağı aşkın süredir bu genler sosyal ilişki becerilerine ve işbirliği eğilimine ev sahipliği yaptı. Bugün sahip olduğumuz yardımseverlik (altruism)[19], cömertlik[20], adaletli olmak[21], ahlaklı olmak[22] ve din gibi birçok manevi değer bu genlerden gelir. Sonuç olarak bu gelişimin sonunda insanların manevi yönü en gelişmiş olan canlılar olması şaşırtıcı değildir.

Şefkatin biyolojik temellerinden bahsederken oksitosin hormonundan bahsetmemek olmazdı. Oksitosin hormonu güvenlik

15 Baltar, M. (2007). Brain evolution studies go micro. *Science* 315:1208-1211.
16 Noreyanzan, A. and A. F. Shariff. (2008). The origin and evolution of religious prosociality. *Science* 322:58-62
17 Wilson, E. O. (1999). *Consilience: The Unity of Knowledge.* London: Random House/ Vintage Books.
18 Nowak, M. (2006). Five rules for evolution of cooperation. *Science* 314:1560-1563.
19 Bowles, S. (2006). Group competition reproductive levelling, and the evolution of human altruism. *Science* 314:1569-1572.
20 Harbaugh, W. T: U: Mayr, and D. R: Burghart. (2007). Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations.
21 de Quervain, D. U. Fischbacher, V. Treyer, M. Schellhammer, U. Schneyder, A. Buck, and E. Fehr. (2004). The neural basis of altruistic punishment. *Science* 305:1254-1258.
22 Nowak, M. (2006). Five rules for evolution of cooperation. *Science* 314:1560-1563.

ve bağlanmayla oldukça ilişkilidir. Eğer oksitosin hormonuna sahip olmasaydık herhalde sevdiklerimizle bağ kurmamız çok zor olurdu. Oksitosin aynı zamanda sevme, yardım verme ve güvende hissetme ile ilişkilidir. Yapılan araştırmalar oksitosinin şefkat duygusunu algılamayı arttırdığını, şefkatin de oksitosin sistemiyle alakalı olabileceğini göstermiştir. Gilbert, şefkat almada zorluk çeken bireylerle yapmış olduğu araştırma deneyi sonucunda, dışarıdan oksitosin alımının (nazal oksitosin spreyi) bireylerin yakınlık davranışlarında, duygularında, güvende onları iyileştirici bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir.[23] Oksitosinin güven, sosyalleşme, empati ve diğer insanların yüz ifadelerini anlayabilme ve yorumlayabilme gibi birçok yakınlık davranışını etkilediği bulunmuştur. Yakınlık davranışını kolaylaştıran yönü ise oksitosin hormonunun sosyal ipuçlarını yakalamamızı sağlayan dikkati arttırmasıdır[24] ve bu da daha iyi sosyal ilişkiler ve destek ile stres tepkilerini hafifletmektedir.[25] Dolayısıyla oksitosin hormonu stres azaltma ile ilişkilidir. Eş zamanlı olarak psikolojik (bağ kurma ile) ve fizyolojik olarak (stres hormonlarını engelleyerek ya da salınımını azaltarak) stres seviyesini azaltır.

Şefkatin biyolojik temellerini araştırmalarla destekleyerek vurgulamamın nedeni *şefkat ve yardım vermenin sadece hoş ve romantik duygu veya tutum değil, aynı zamanda yaşamlarımızı devam ettirebilmek için önemli bir evrimsel süreç olduğunu fark ettirmektir.*

---

23 Rockliff, H., Karl, A., McEwan, K., Gilbert, J., Matos, M., & Gilbert, P. (2011). Effects of Intranasal Oxytocin on 'Compassion Focused Imagery'. *Emotion.* Advance online publication. doi: 10.1037/a0023861.

24 Guastella AJ, Mitchell PB, Mathews F. (2008b). Oxytocin enhances the encoding of positive social memories in humans. *Biological psychiatry.*

25 Heinrichs, Markus & Baumgartner, Thomas & Kirschbaum, Clemens & Ehlert, Ulrike. (2004). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological psychiatry.* 54. 1389-98. 10.1016/S0006-3223(03)00465-7.

III. BÖLÜM
ÖZ-ŞEFKAT

"Eğer başkalarının mutlu olmasını istiyorsanız şefkatli olun; eğer siz mutlu olmak istiyorsanız şefkatli olun."

Dalai Lama

Öz-şefkat, zor zamanlardan geçerken arkadaşlarımıza veya yakınlarımıza sevgi gösterdiğimiz gibi aynı ilgiyi ve nezaketi kendimize göstermektir. Yetersiz hissettiğimizde, diğer kişilerin de zaman zaman böyle hissedebileceğini kendimize hatırlatabilmemizdir. İşler zorlaştığında, başka insanların da benzer durumlardan geçtiğini hatırlamak çok önemlidir. Ve moralimiz bozukken, kendimizi eleştirip reddetmek yerine bu hisleri kabul ederek anlamaya çalışmaktır.

Kendimize şefkatli olmak ve bu şekilde yaklaşmak, kişiliğimizin hoşnut olmadığımız veya bizi tatmin etmeyen yönlerini görmezden gelmek veya her yönüyle kendimizi mükemmel ve kusursuz görmek değildir. Ancak bunların farkında olmak ve onlardan bahsederken kendimizi azarlamak, eleştirmek; suçlu, diğer tüm insanlardan eksik ve farklı hissetmek yerine onları kabul etmek ve kapsamaktır.

Kendimize yönelik şefkat, özellikle kendimizi kabul etmekle yakından ilişkilidir ancak bundan daha fazlası olduğunu belirtmekte fayda var. Aslında bu, eksikliklerimize ya da bizi zorlayan duygularımıza ve düşüncelerimize dair şefkat sahibi olmak ve

diğer insanlar gibi savunmasız ve sınırlı olduğumuzu itiraf etmektir. Sonuç olarak, kendine yönelik şefkat, başkalarına karşı şefkat geliştirmek için temel bir ilkedir. *Senin iyilik severliğin eğer seni de kapsamıyorsa bu ne iyiliktir ne de sevgidir.* Aslında kendimize karşı şefkatli değilsek, başkalarına da şefkatli olabilmemiz zordur.

Günümüz yaşamı; fazlasıyla yarışmacı, hep en iyiye, her şeyin en'ine sahip olmayı özendiren ve bu anlamda bireyleri motive etmeye yönelik yaklaşımlar geliştirmesiyle öz-şefkate sahip olmamızı zorlaştırıyor. Hayatımızın büyük bir kısmını sürekli değerlendirilip yargılanacağımız bir başarılar piramidine tırmanmaya adıyoruz. Ebeveynlerimizin, öğretmenlerimizin ve geniş manada toplumun sesini içselleştiriyoruz. Aslında kendimize karşı şefkatli olmadığımızı söyleyebiliriz. Çoğumuz yorgunken dinlenmiyor; uyku, yemek ve egzersiz gibi temel ihtiyaçlarımızı ihmal edip kendimizi sürekli zorluyoruz. Kendi kapasitemizden daha fazlası olmayı ve başarmayı beklemek bizi daha gergin ve endişeli hale getiriyor. Başarılı olup takdir aldığımız zamanlarda bile kendimizi rahatlamış hissetmiyoruz çünkü bu standardı sürekli koruma ve altına düşmeme gibi daha büyük bir sorumluluğun altına giriyoruz.

Oysaki öz-şefkatin bizim için oldukça faydalı olduğu birçok araştırma ile de desteklenmektedir. Neff'in yapmış olduğu araştırma öz-şefkatin artan mutluluk, iyimserlik, kişisel inisiyatif ve bağlılık da dahil olmak üzere psikolojik refah ile ilgili olduğunu göstermektedir.[26] Aynı zamada anksiyeteyi, depresyonu, nörolojik

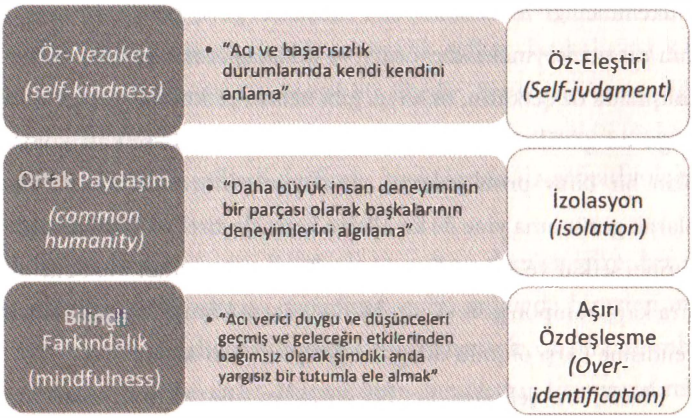
26 Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.

mükemmelliği ve ruminasyonu (düşünsel geviş getirmek) azalttığını ortaya koymaktadır. Leary ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada öz-şefkatin, öz-saygı gibi benzer psikolojik yararları olduğu da görülmektedir. Bu araştırmaya göre, öz-şefkati yüksek olan bir birey problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini tam olarak görür ama yine de kendisine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşır. Böylece öz-şefkat olumsuzluklara karşı tampon görevi görebilir ve yaşam kötü gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar.[27]

Neff, öz şefkatin üç bileşeninden söz eder. Bunlar; *öz-nezaket, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık*tır (mindfulness). Neff basit bir şekilde kendine verilen değer kavramından ziyade, kişinin kendine karşı sağlıklı bir tutum içinde olmasından bahseder. Öz-nezaket kavramı "acı ve başarısızlık durumlarında kendi kendini anlama" olarak; *ortak paydaşım* kavramı "daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak başkalarının deneyimlerini algılama" olarak ve *mindfulness-bilinçli farkındalık* kavramı ise "acı verici duygu ve düşünceleri geçmiş ve geleceğin etkilerinden bağımsız olarak şimdiki anda yargısız bir tutumla ele almak" olarak tanımlanmaktadır.[28] Bu tutumlar acı verici durumlarda, zorluklara rağmen duygularımızı düzenlemeye imkân veren sağlıklı bir kendilik için önemlidir.

27 Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

28 Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, *Self and Identity*, 2, 81–101



Öz-nezaket

Öz-şefkatin bir alt boyutu olan öz-nezaketi daha detaylı olarak tanımlamak gerekir. Kendimize karşı nazik olmak, sürekli bir öz-eleştiriyi ve olağan bir şeymiş gibi görünen aşağılayıcı içsel yorumlayışımızı durdurmamız anlamına gelir. Zaaflarımızı ve hatalarımızı kınamaktansa onları anlamamızı gerektirir. Acımasız öz-eleştiri ve iç savaşımızı sona erdirişimizle kendimize verdiğimiz zararın büyüklüğünü görebiliriz.

Üzgün ve sıkıntılıyken, özellikle de bu yaşadığımız hoşa gitmeyen durumun içinde biz veya bizimle ilgili nedenler var ise (eğer fazlasıyla dıştan denetimli değil isek), kendi payımıza düşen hataları, nedenleri bulmak eğiliminde oluruz. Buraya kadar bir problem yoktur, bu bize gelişim, hatalardan ders çıkarma ve değişim imkânı tanır. Ama hikâye genelde böyle devam etmez; burada öz-eleştiri devreye girer; kendimize karşı ağır bir dil kullanırız, kendimizi aptal, dikkatsiz, beceriksiz, başarısız, zayıf vb. gibi birçok sıfatla yargılayıp, ağır eleştirilerde bulunabiliriz. Kendimizi cezalandırır ve bir daha yapmayacağımıza dair sözler

alırız. Halbuki aynı durumda biz değil de sevdiğimiz ve önem verdiğimiz bir başkası olsa onun gerçekten hatalı olduğunu biliyor olsak bile bu kadar kaba davranır mıydık? Belki de en azından acının yaşandığı mevcut anda onu dinlemeye, anlamaya ve sakinleştirmeye çalışırdık. Bunun için yalanlar söylemek, gerçeği saptırmak ve her durumda haklı bulmak da gerekmez.

Sadece yardıma ihtiyacı olan sevdiğimiz ve önem verdiğimiz bir arkadaşımıza yardım eder gibi kendimize de yardım edebilmeyi gerektirir.

Zorlayıcı bir duygu yaşarken genelde o duyguyla fazlasıyla özdeşleşiriz, kendimizi o duygudan ayırmak bazen çok güç olur. İşte böyle anlarda, kendi acımızdan duygusal olarak uzaklaşmak ve "Bu yaşadığım şey gerçekten çok zor", "Şu anda nasıl kendime sahip çıkabilir ve kendimi rahatlatabilirim?" diyebilmek ve şefkatle kendimizi yatıştırabilmek ve sakinleştirebilmek aslında kendimize karşı nezaket göstermektir. Bir başka deyişle kendimizi iyileştirebilmek için, kendi kendimize samimiyet, nezaket, sempati ve barış teklifi yapıyoruz.

Belki doğru ayağımızı öne atmayı beceremedik ama yine de denedik. Yere yüzüstü düşmek hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır, onurlu bir parçası aslında.

Ve eğer acımız bizim yaptığımız bir hata nedeniyle oluşmuşsa, bu an tam olarak kendimize şefkat göstereceğimiz andır. Burada kendimden bir örnek vermek istiyorum. Birebir ilişkilerde arkadaşlarım arasında konuşmaktan veya düşüncelerimi, duygularımı ifade etmekten çok da çekinmeyen biri olarak tanımlanırım. Birçok yerde topluluk önüne çıkıp konuşma yaptığım için çoğu kişi benim aslında yaşamımın uzun bir diliminde topluluk ve mikrofon önünde konuşmak ile ilgili problemlerim olduğunu

bilmez. Bunun nedeni aslında çocukluk yıllarıma dayanır. İlkokul 4. sınıfta okulun açılacağı gün öğrencilerin de şiir okumak vs. gibi mikrofon önünde tüm okula seslenecekleri bir program hazırlanmıştı. Yaz tatilinde öğretmenim açılış konuşmasını yapmak için beni görevlendirdi. O zamana kadar da diğerlerinin önünde konuşmakla ilgili ufak tefek sıkıntılarım vardı. O gün çok heyecanlıydım, her şey tamamdı; konuşacağım metni defalarca okumuş, ezberlemiştim. Ama yine de yanıma kâğıdı almıştım, takılırsam oradan okurum diye. Okul müdürü ve öğretmenlerden sonra sıra bana gelmişti. Kalbim yerinden çıkacak gibi atıyordu, ellerim titriyordu, kafamda yanlış yapacağıma, birden dilimin tutulacağına ve unutacağıma dair bir sürü senaryo vardı. Orada artık sadece ben vardım ve karşımda da dinleyen öğrenciler, öğretmenler, veliler. Yani ben ve diğerleri. Ve hiçbir şey hatırlamıyordum. En iyisi kimsenin yüzüne, gözüne bakmadan bir an önce elimdeki metni okuyup oradan uzaklaşmaktı. İlk birkaç satırı utandığımı fark ettikçe daha da kızaran yüzümle okuduktan sonra üçüncü satırda artık yazıları okuyamıyordum. Dikkatim kendimi eleştiren düşüncelerime gitmişti. Kafamın içinde sürekli "O kadar çalıştın, ezberledin, neden hatırlayamıyorsun?", "Neden herkes çıkıp burada konuşabiliyorken sen bu kadar heyecanlanıyorsun?", "Yüzünün kızardığını düşünmesene, öyle olunca daha çok kızarıyorsun!" gibi eleştiriler dönüp duruyordu. Bir an için dalmış ve bu düşüncelerle meşgul olmaya başlamıştım. Ve öylece kalakaldım. Sonra da çaresiz bir şekilde insanlara dönüp "Ayy unuttum" dedim. Onlar da yarı acır ve üzülür bir tavırla bu samimi itirafı sanırım sevimli (bugünün algısı ile böyle bakabiliyorum) bulduklarından gülmeye başladılar. Tabii ki benim için hiç de sempatik bir an değildi. Benimle dalga geçtiklerini düşünüp daha da çok kendimi eleştirmeye ve onlardan izole olmaya başlamıştım. Alelacele oradan uzaklaşmış, oradaki kişile-

rin ve benim bu durumu unutmamız için dualar etmiştim. Yıllar boyunca o, ilk ve son topluluk önündeki mikrofonlu konuşmam olarak anılarımda kaldı.

Keşke şu anda bildiğim şeyi o zaman da biliyor olsaydım. Düştüğümüz zaman kendimizi acımasızca eleştirmektense, düşüşümüz çok acı verici de olsa, başka bir seçeneğimiz elbette var. Hamlesini yaptığında ve kendisini kibarca tedavi ettiğinde herkesin bir vaktinin olduğunu fark edebiliriz. Belki doğru ayağımızı öne atmayı beceremedik ama yine de denedik. Yere yüzüstü düşmek hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır, onurlu bir parçası aslında.

Üzücü olsa da çoğumuz, özellikle de çocukluk döneminde hata yapmamamız gerektiği, eğer bir hata yapmışsak bunun kendi dikkatsizlik ve özensizliğimizden meydana geldiği mesajını alıyorsak, kendimize iyi davranmamamız gerektiğine inanıyoruz. Tıpkı sokakta dayak yiyen çocuğun ağlayarak eve geldiğinde bir de anne ve babasından zorbalık görmesi veya yolda yürürken düşen çocuğun dikkatsizlikle suçlanarak daha da çok acı çekmesine neden olunması gibi. Bu önem vermediğimiz ufak mesajlar birikerek hata yaptığımız anlardaki otomatik tepkilerimizi oluştur. Bazıları o kadar güçlü öz-eleştiri alışkanlığı geliştirmişlerdir ki, öz-şefkat yeteneklerinin de var olabileceğine inanmazlar bile. Neyse ki kendimizi yargılamaya, öz-eleştiriye karşı öz-nezaket geliştirebilmek, kendimize kibar davranabilmek düşündüğünüz kadar zor olmayabilir.

Eski bir Yunan inancına göre *şefkati hak eden kişi acıyı hak etmiyordur.* İsteksizlik ve suçlama örüntüleriyle birleşen özdeğer eksikliği, birçok insanı çektikleri ıstırabın kendi hataları olduğuna, kişisel başarısızlık ve yetersizlik işareti olduğuna ikna ediyor. Kendini yargılama ve utanç, şefkatin çıkmasına engel oluyor, sıklıkla psikolojik ve duygusal stresin sürmesine, pekişmesine ortam sağlıyor.

Peki neden kendimize karşı nezaket göstermek bu kadar zordur?

İnsanlara neden kendilerini ve diğer insanları eleştirdiklerini sorarsak, çoğu bunun onların iyiliği için olduğunu söyler. Birçok kişi öz-eleştirinin, tembelliği ve rahatlığı önlediğinc inanır. Kendimizi disipline etmek ve sorumluluklarımızı fark etmek için bunun işe yarayacağını düşünebiliriz. Ebeveynleri, öğretmenleri veya çevrelerindeki diğer kişiler tarafından daha çok sertçe eleştirilirken daha az ödüllendirilen ve yapıcı geri dönüt alamayan çocuklar, yetişkin yaşamlarında dahi iyi davranışları arttırmanın tek yolunun istenmeyen davranışları eleştirmek olduğuna dair yanlış inanışlara sahip olabilirler.

Öz-eleştiri, ayrıca aşağılık duygusunu ve kendini saklamayı içeren bir duygu olan utançla yakından bağlantılıdır. Duygular hayatta kalmamız için zamanla gelişmiştir: Korku tehlikeden kaçmamıza yardım eder; kızgınlık kendimizi korumamızı sağlar. Utanç da aynı amaçla gelişmiştir.

Hepimizin içinde bulunduğumuz topluluğa ait olmaya, bu toplumun bireyleri tarafından kabul görmeye ihtiyacı vardır. Toplumun ve onun içindeki oluşumların davranış kuralları vardır. Eğer bu kurallar çiğnenirse grubun diğer üyeleri veya grubun lideri davranışlarımızı kontrol etmek için bir ceza aracı olarak utandırmayı seçer. Yanlış yapan kişinin utandırılması, yalnız bırakılma veya reddedilme gibi daha şiddetli cezalara göre daha hafif bir ceza olarak algılanır. Bu nedenle utanç bir sebepten ötürü ortaya çıkar; bize kavgayı ve ayrışmayı engellemedc yardım eder. Maalesef reddedilmeye karşı çok hassasızdır. Eğer başkalarının sevmeyeceği bir şey yaptıysak, sert bir öz-eleştiriyle kendimizi cezalandırırız. Ardından da utanç hissederek bu öz-eleştirilcrimize boyun eğeriz. Bu; aileden, okuldan veya iş yerinden atılmamızı engelleyebilir. Ama eğer

bu öz-eleştiri sinirli, kaba, aşırı ve dengesizse, kendimizi geliştirmemizi baltalayıp akıl sağlığımızı da tehdit eder. Yani öz-eleştiri aslında psikolojik bir tuzaktır.

Peki, kendimizi eleştirmek, yani psikolojik tuzak nelere neden olur?

Bu sorunun cevabını vermenin en somut yolu bu başlıkla uyumlu araştırmalardan faydalanmak olacaktır. Powers ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptığı bir çalışmada yüzücüler izlenmiş. Yüzücülerden, sezonun başında öz-eleştiriyle alakalı soruları cevaplayıp ardından sezon içindeki en yüksek hedeflerini söylemeleri istenmiştir. Sezonun sonunda en öz-eleştirel olanlar en az başarı kaydeden yüzücüler olmuştur.[29]

Yine Powers ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptığı başka bir çalışmada ise, 180 fazla kilolu kişi bir zayıflama kampına katılmıştı. Program başlamadan önce herkes yapıcı olmayan öz-eleştirileri hakkında soruları cevaplayıp tartıldı. 6 aylık diyet ve egzersiz programı sonunda da tekrardan tartıldılar ve programın başında sert öz-eleştirel olanlar en az kilo kaybeden kişilerdi.

Yapıcı olmayan öz-eleştirinin daha birçok negatif yanı vardır. Kendini sertçe eleştiren kişiler depresif, üzgün ve yalnız hissetmeye daha meyillidir.[30] Romantik ilişkilerinde daha çok sorun yaşarlar ki belki de bu partnerlerinin de onları, kendilerinin yaptığı gibi, sertçe eleştirmesini beklemesinden ve böyle olmamasından kaynaklanır.[31] Öz-eleştirel ve özellikle kritik veya duygusal olarak istismar eden ai-

29 Powers, T., Koestner, R., Lacaille, N., Kwan, L., & Zuroff, D. (2009). Self-criticism, motivation, and goal progress of athletes and musicians: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 47, 279-283.

30 Besser, Avi & L Flett, Gordon & A Davis, Richard. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*. 35. 1735-1752. 10.1016/S0191-8869(02)00403-8.

31 Lassri, D., & Shahar, G. (2012). Self-Criticism Mediates the Link between Childhood Emotional Maltreatment and Young Adults Romantic Relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(3), 289-311. doi: 10.1521/jscp.2012.31.3.289

leler tarafından yetiştirilen kişilerde normalin üstünde yemek yeme problemi görülmektedir.[32] Ciddi bir kaza gibi aşırı stresli bir olay yaşayanlar eğer yüksek derecede öz-eleştirellerse travma sonrası stres bozukluğunun semptomlarını taşımaya daha meyillidirler. [33] [34]

Tüm bu bulguların ardından eğer kendinizden biraz da şüpheniz varsa, acaba ben de kendimi ağır bir şekilde eleştiriyor muyum ve bu benim gelişimimi engelliyor mu diye sorduğunuzu duyar gibiyim. O zaman hep beraber verilen testi cevaplayalım.

Öz-Değerlendirme: Öz-Eleştiri

1	2	3	4
Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

- Söylediğim ya da yaptığım şeylerden dolayı kendimi acımasızca eleştiririm.
- Bir şeyler yolunda gitmediğinde kendimi eleştiririm ya da kendime kötü sözler söylerim.
- Başarılarımı hiç dikkate almadan hatalarımdan dolayı kendimi suçlarım.
- Kendi kusur ve zayıflıklarıma karşı tahammülsüzüm.
- Kendime yeterince iyi olmadığımı ya da aptal olduğumu söylerim.

Değerlendirme: Puanları topladığınızda sonucunuz 10'dan

32 Dunkley, D. M., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2010). Childhood maltreatment, depressive symptoms, and body dissatisfaction in patients with binge eating disorder: The mediating role of self-criticism. *International Journal of Eating Disorders*. doi:10.1002/eat.20796

33 Harman, R., & Lee, D. (2010). The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.636

34 Cox, B. J., Macpherson, P. S., Enns, M. W., & Mcwilliams, L. A. (2004). Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 105-114. doi:10.1016/s0005-7967(03)00105-0

yüksek ise kendinizi çok fazla eleştiriyorsunuz demektir. Eğer puanınız 15 ile 20 arasında ise zayıflıklarınız ve güçlü yönlerinize dair dengeli ve yapıcı bir bakış açısı yerine kendinizi kınayan ve saldıran bir bakış açınız var, öz-eleştiriniz sizin için problem olabilir.[35]

Neden kendini bu kadar sert eleştiren kişiler, eleştirmeyenlerin aksine daha az başarılı olur? Ve bunu bile bile kendimizi hedeflerimize ve yapabileceğimiz şeylere odaklamak yerine yapamadıklarımıza takılıp utancı, suçluluğu, hayal kırıklığını, üzüntüyü, kızgınlığı ve umutsuzluğu tetikleriz? Enerjimizi, moralimizi, motivasyonumuzu ve özgüvenimizi baltalayıp zorluklarla yüzleşmeyi zorlaştırırız. Yardıma ihtiyacımız olduğunu görmeyi reddederiz. İlerlememiz yavaşladıkça kendimizi daha da eleştiririz ve bir kısır döngünün içinde sıkışır kalırız.

Hayata Geçir: Eleştiri mi? Geri bildirim mi?

Kendimizi sevdiğimiz birine sert bir eleştiride bulunurken hayal edelim. Yakın bir arkadaşınız size, bütün gün ters giydiği kazağıyla dolaştığını ve fark ettiği anda çok utandığını ve aptal gibi hissettiğini söylerse ona ne yorumda bulunurdunuz?

A: "Gerçekten ne kadar aptalsın. Mutlaka herkes fark etti, yüzüne bir şey söylemediler. Ama arkandan kesin seninle dalga geçmişlerdir. Neden bu kadar dalgınsın? Nasıl böyle bir şeyi fark etmezsin? Kesin kendinden emin bir şekilde gezerken insanlar seninle dalga geçiyordu."

B: "Eminim fark edince utanmışsındır. Ama hangimizin başına bu tür şeyler gelmiyor ki? Bir keresinde iki çorabımı farklı giymiştim. Sonra birkaç kişinin sürekli olarak ayakkabımdan görünen çorabıma bakmasıyla fark ettim."

35 Baer, R. A. (2014). *Practising happiness*. London: Robinson.

Şimdi de bir arkadaşınızın bütün akşam boyunca kendisini aldattığı için ayrıldığı sevgilisi ve onun yeni erkek arkadaşını sosyal medyada stalk ederek geçirdiğini söylediğini düşünün.

A: "O kadar saati telefonunun başında geçirdiğine inanamıyorum. Bu sadece vakit kaybı, eminim ki sen onu düşünüp takip ederken o bundan habersiz eğlenmeye devam ediyordur. Kendini kontrol edemiyorsun. Onun seni aldatmasına şaşmamalı."

B: "Büyük bir hayal kırıklığı yaşıyor olmalısın. Bu senin için gerçekten zor bir süreç. Onu sürekli takip etmek senin zihnini bir şekilde onda kalmasına neden olacak, onun yerine bu zor zamanında onun dışında başka şeylere odaklanmaya ve kendi hayatına devam etmeye ne dersin? Mesela yarın sinemaya gidelim mi?"

Eğer katı bir şekilde eleştirel olan A şıkkını okuduğunuzda kulağınıza kaba ve aşırı tepkili geliyorsa ve bunu asla arkadaşıma söyleyemem diyorsanız, arkadaşlarınıza karşı nazik olmayı tercih ettiğinizi söyleyebiliriz.

Bir de kendinizi bu durumda düşünün. Kendinize A şıkkındaki yorumları yapar mısınız? Belki kendimize bu yorumları yapmak, bir arkadaşımıza yapmaktan daha kolay geliyor olabilir. Aslında çoğumuz kendimize diğer kişilere davrandığımızdan daha kaba davranırız. Peki, bunun kırıcı ve kaba olduğunu bilmemize rağmen neden kendimizi eleştiririz? Bunun bir sebebi de muhtemelen reddedilmek ve başarısızlıktan fazlasıyla korkmamız ve kendimizi daha vahim sonuçlardan korumak için öz-eleştirinin bir tür farkındalık ve koruma olacağını düşünmemizdir. Aslında ruh sağlığımız açısından bunun kötü sonuçları önleyici veya engelleyici ve de bizi geliştirici bir yanı yoktur.

Öz-Eleştirinin Derinlerine Doğru

Öz-eleştiri, özellikle katı kuralları olan ve hoşgörüyü bir tür düzen bozucu olarak gören kişilerde çok yaygındır. Kendimizi

bir de öz-eleştiri yaptığımız için eleştirmemek yani öz-eleştirinin eleştirisini yapmamak gerekir.

Uzun zamandır kendimizi eleştiriyorsak, bu bir alışkanlık haline gelebilir. Belki de bunu ne olduğunu fark etmeden, otomatik olarak yapıyoruzdur. Bu alışkanlığı değiştirmek için, kendi öz-eleştiri kalıplarımızı gözlemlemeli ve anlamalıyız. Öz-eleştirilerimize yakından bakmak acı verici olabilir ama bunu yapmanın onu anlamakta ve önlemekte önemli bir rolü vardır.

Hayata Geçir: Eleştiri mi? Geri Bildirim mi?

Bir kâğıt kalem alın ve son zamanlarda kendinizle ilgili hoşunuza gitmeyen davranışlarınızı, sizi tatmin etmeyen durumları not edin. Tam da bunları fark ettiğiniz ve yaşadığınız anlarda neler düşündünüz? Kendinizi eleştirdiniz mi?

Bu hoşa gitmeyen durumlardaki hatalarınızı ve bunlarla ilgili eleştirilerinizi yazın.

Şimdi bunlara bir de şu gözle bakın: Aynı durumda bir arkadaşınız olsa onun yüzüne bunları söyler misiniz? Şimdi daha samimi bir soru sormak istiyorum. Belki ona söylememiş olabilirsiniz ama içinizden onu eleştirir miydiniz?

Hayata Geçir: Eleştiri mi? Geri Bildirim mi?

Bu iki günlük bir uygulamadır. İlk gün, kendinizi her zamanki gibi eleştirin. Bütün hatalarınızı ve zayıf yanlarınızı fark edip kendinizi azarlayın. İkinci gün ise, zihninize kendinizle ilişkili eleştirel düşünceler geldiğinde onlara şu şekilde yaklaşın:

Örneğin, "Ben bir aptalım" düşüncesi geldi. Kendinize "Şu anda aptal olduğumu düşünüyorum" diye söyleyin. Ya da "Bir şeyi beceremiyorum" yerine, "Şu anda bu yaşadığım başarısızlığın ardından bir şeyi beceremeyeceğimi düşünüyorum" deyin.

2 gün arasındaki farkları dikkatlice gözlemleyin. Bu, kendinize karşı nazik ve yapıcı olduğunuzda daha mutlu ve verimli olduğunuzu keşfetmeniz için güzel bir fırsat.

Hayata Geçir: Eleştirel Düşünceleri Etkisiz Hale Getirmek için 3 Strateji

1. Strateji: Düşünceleri Yalnızca Birer Düşünce Olarak İsimlendirmek

"Ben bir aptalım" gibi kendinize karşı eleştirel bir düşünceye sahip olduğunuzu fark ettiğinizde, cümlenizi kendinize şu şekilde tekrar söyleyin:

"Ben ..... düşüncesine sahibim." Ya da "Şu düşünceye sahip olduğumu fark ettim....."

Eğer bir seferde birçok öz-eleştirel düşünceye sahipseniz, bu düşünceleri grup olarak isimlendirin. Eğer sık sık tekrar eden bir öz-eleştiriye sahipseniz, o düşünceyi zihninizde konuşup duran bir papağan olarak görün.

Düşünce	İsimlendirilmiş Düşünce
Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.	Hiçbir şeyi doğru yapamadığım düşüncesine sahibim.
Ben bir aptalım.	Aptal olduğum düşüncesine sahip olduğumu fark ettim.
Ben işe yaramaz, aptal ve yararsız biriyim.	Şu anda birçok öz-eleştirel düşünceye sahip olduğumu fark ettim.
Kimse beni sevmiyor.	Yine zihnimdeki papağan "Kimse beni sevmiyor, kimse beni sevmiyor!" diye konuşmaya başladı.

2. Strateji: Eleştirel Düşüncelerinizi Yoldan Geçen İnsanlar Gibi Selamlayın

Öz-eleştirel düşüncelerinizin evinizde bir misafir, otobüste bir yolcu ya da yoldan geçen birisi olduğunu hayal edin. Onlar sizi eleştirmeye başladığında, onların ne dediği ile ilgili tartışmaya girmeden nazikçe selamlayın ve yolunuza devam edin.

Düşünce	Selamlaşma
Hiçbir şeye değer değilsin.	Günaydın öz-eleştirim, iyi günler sana!
Umutsuzsun.	Merhaba sevgili yargılarım!

3. Strateji: Eleştirel Düşüncelerinizi Zihninizdeki Bir Radyo Olarak Görmek

Yıkıcı bir öz-eleştiriyi fark ettiğinizde, onların zihninizdeki bir radyodan geldiğini hayal edin. Bu radyo, sizi eleştiren istasyonda takılı kalmış. Örneğin, radyocunun şöyle söylediğini düşünün:

- Son haberler: Yeni araştırmalar Zümra'nın tembel ve işe yaramaz olduğunu onayladı. Detaylar saat 11.00'de açıklanacak!
- Flaş haber! Zümra yine bir aptal gibi davrandı. Bu sefer ne yaptığına inanamayacaksınız! Detaylar için beklemede kalın!

Böyle düşünceler zihninize geldiğinde onların sadece zihninizdeki bir radyo olduğunu kendinize hatırlatın. Onu kapatamazsınız, fakat oradaki her habere inanmak ya da kapılmak zorunda değilsiniz.

Hayata Geçir: Öz-Eleştiri Takvimim

Gün ve Zaman	Tetikleyici Durum: Öz-eleştiriyi ne başlattı?	Zihninizde hangi öz-eleştirel düşünceler vardı?	Sonuçlar	Bu durumda bir arkadaşınız olsaydı ona ne söylerdiniz?
Öz-eleştiri ne zaman oldu?	Hangi durum ya da koşullar öz-eleştirel düşünceleri başlattı? •Neredeydiniz? •Ne oluyordu? •Diğer insanlar bu duruma dahil miydi? Kendinizde neyi eleştirdiniz? •Davranış •Düşünce •Duygu •Dürtü	Kendinize neler söylediniz? •Öz-eleştirel düşüncelerinizi tamamen aklınıza geldiği gibi yazın. •Eğer zihninizde görsel bir durum varsa onu betimleyin.	Kendinizi eleştirdikten sonra ne fark ettiniz? •Düşünceler •Duygular •Bedensel hisler •Dürtüler Bunun davranışlarınızdaki etkilerini fark edin. Durumlardan ya da insanlardan kaçınma gibi kendi kendinizi engelleyen bir şeyler yaptınız mı?	Bu tetikleyici durumu sevdiğiniz bir arkadaşınızın deneyimlediğini düşünün. Ona bu durumda ne söylerdiniz?[1]

Bu örnekteki yönergeyi okuduktan sonra, kendinizi gözlemleyerek takviminizi doldurun.

1 Baer, R. A. (2014). *Practising happiness.* London: Robinson.

Gün ve Zaman	Tetikleyici Durum: Öz-eleştiriyi ne başlattı?	Zihninizde hangi öz-eleştirel düşünceler vardı?	Sonuçlar	Bu durumda bir arkadaşınız olsaydı ona ne söylerdiniz?

Buraya kadar yazdıklarım, uygulamalar, araştırmalar bize hep zorlu zamanlarda şefkatin ne kadar önemli bir tutum olduğunu anlatmaya çalıştı. Acılarımız ve sıkıntılarımız bedenimizdeki yaralar gibidir; yeni bir yara aldığımızda ya da daha da önemlisi mevcut yaralarımız tekrar tekrar açıldığında, iyileşemediğinde, ilk müdahale onlara pansuman yapmak olmalıdır. Kendimize

karşı nazik olmayı yaralarımıza yaptığımız pansuman veya yaralarımızın üzerine yapıştırdığımız yara bandı gibi düşünebiliriz. Yapıcı olmayan öz-eleştiri ise yaralandığımız anda hâlâ yaramız kanarken buna kimin neden olduğunu ve neden başımıza bunun geldiğini analiz etmek, düşünmek gibidir. Kanayan yarayı o an için iyileştiremez. Önce nezaket göstermek; sonra ise eleştirmeden, yargılamadan şefkatle zorlukları düzeltmek, düzenlemek, yoluna koymak gerekir.

"Eğer birisi gelip kalbinize bir ok atmışsa, orada durup o kişiye bağırmak bir sonuç vermeyecektir. Dikkatinizi 'kalbinizde bir ok' olduğu gerçeğine yönlendirmeniz bundan daha iyi olacaktır."

Pema Chödrön,
Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living[36]

Zorlayıcı Zamanlarda Kendime Nasıl Nazik Davranabilirim?

Hayata Geçir: Yazı ile Öz-Şefkat

1. Hangi kusurlarınız sizin mükemmel olmanızı engelliyor?

Herkesin onu belki utandıran, belki güvensiz hissettiren ya da "yeterince iyi" hissetmesine engel olan kendi ile ilgili sevmediği bir yönü vardır. Mükemmel olmamak, zaman zaman başarısız veya yetersiz hissetmek aslında tüm insanlığa ait bir şeydir. Kendinizi yetersiz hissettiğiniz bir durum hakkında yazın, yazdıkça aklınıza neler geliyor? Sadece duygularınızı hissedin ve onlar hakkında yazın.

2. Sizi koşulsuzca seven hayali bir arkadaşınızdan kendinize mektup yazın.

36 Chödrön, P. (2018). *Start where you are: A guide to compassionate living*. Boston: Shambhala.

Hayali bir arkadaş düşünün... Bu kişi sizi koşulsuzca seviyor, kabul ediyor, nazik ve şefkatli. Bu kişi sizin tüm güçlü ve zayıf yanlarınızı görüyor; size ne söylerdi? Unutmayın ki bu arkadaşınız insanların bir sınırları olduğunu biliyor ve size affedici yaklaşıyor. Arkadaşınız sizi şu anki siz yapan milyonlarca şey olduğunu biliyor. Kendinizde yetersiz gördüğünüz her şey, sizin seçemediğiniz birçok sebeple ilişkilidir; genleriniz, aile geçmişiniz, yaşam koşullarınız... Tüm bunlar aslında sizin kontrolünüzün dışında olan şeylerdir.

Şimdi bu hayali arkadaşınızın gözünden, kendi yetersizliklerinizi ve yargıladığınız yanlarınızı düşünerek bir mektup yazın. Arkadaşınız size "yetersizlikleriniz" ile ilgili ne söylerdi? Özellikle kendinizi acımasızca eleştirdiğiniz zamanlarda size en içten şefkatini nasıl verebilirdi? Size yalnızca bir insan olduğunuzu nasıl hatırlatırdı? Peki, tüm bu yazdıklarında koşulsuz kabul olduğunu nasıl hissettirirdi?

3. Sizi yumuşatan ve rahatlatan şefkati hissedin.

Mektubu yazdıktan sonra onu bir süre bir kenara bırakın, sonra tekrar dönün ve okuyun ve tekrar okuyun; sözcüklerin içinizde akmasına izin verin. Şefkatin içinize akmasına izin verin, sizi rahatlatmasına, yumuşatmasına... Sevgi, bağlanma ve kabul sizin doğuştan hakkınız, onu talep etmek için yalnızca kendinize bakmanız yeterli...[37]

Öz-şefkatin bir diğer boyutu ise *Ortak Paydaşım*'dır. Tam tersi olan durum ise *İzolasyon*'dur.

Ortak Paydaşım

Öz-şefkatin diğer bir tutumu olan *ortak paydaşım*, ortak insanlık duygusunu; acının din, dil, ırk gözetmeden her insanın

37 Self-Compassion Exercises by Dr. Kristin Neff. (n. d.). https://selfcompassion.org/category/exercises/#exercises

yaşadığı insani bir duygu olduğunu ve birbirimizden ayrı veya bağımsız değil, bir bütünün parçaları olduğumuzu fark etmektir. Ne kadar akıllı, başarılı, güçlü, temkinli, iyi niyetli, inançlı olursanız olun acıdan arınmış bir yaşamın mümkün olmadığını bilmektir.

Tarihe baktığımızda tüm güçlü liderler, en zengin kişiler, en asiller, en kutsallar belki de en çok acı çekenlerdi. ***Ortak paydaşım, tüm insanların zaman zaman hata yapabileceğinin, yetersiz ve başarısız hissedebileceğinin kabulünü içerir.***

Öz-şefkat paylaşılan insanlık durumunun bir parçası olarak kusurları görmek, böylece kendiliğin zayıflıklarını geniş ve kapsayıcı bir bakış açısıyla değerlendirmektir. Zorlayıcı bir durum içinde olduğumuzda genelde kendimizi diğer insanlardan daha şanssız, daha başarısız ve daha dezavantajlı görme eğiliminde oluruz. Bu kendimizi diğerlerinden daha izole, daha yalnız ve farklı hissetmemize neden olur. Bu rasyonel bir düşünce süreci değildir, fakat irrasyonel bir anlamda "Neden ben?" gibi sorular gelir aklımıza. *Şefkatin ortak paydaşımını anlamak acımız tarafından izole olduğumuzu ve yabancılaştığımızı hissetmektense gerçek hayatta başkalarıyla bağlı olduğumuzu hissetmeyi getirir.*

İnsanoğlu kainat dediğimiz bütünün bir parçasıdır, zaman ve mekânla sınırlanmış bir parça... Kendi benliğimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı her şeyden soyutlanmış hissediyoruz, ve buna bilincin yarattığı bir göz yanılsaması denebilir. Bu yanılsama bizi kişisel arzularımıza ve en yakınımızdaki birkaç kişiye olan bağlılığımıza hapseden bir cezaevi gibidir. Görevimiz, şefkat evrenimizi tüm canlıları ve bütün güzelliğiyle doğayı da kapsayacak şekilde genişleterek, kendimizi bu cezaevinden azat etmek olmalıdır. İnsanoğlu varlığını sürdürecekse yeni bir zihniyete ihtiyacı vardır.

Albert Einstein

Birbirimizle olan bağımızı fark etmek ve hissetmek için sol elimize bir kıymık battığını düşünelim. Bunu fark ettiğimizde sağ elimiz otomatik olarak kıymığı çıkarmak için harekete geçecektir. Bunun üzerine sol el, sağ elimize "Teşekkür ederim! Sen çok şefkatli ve cömertsin!" demez. Sağ el kıymığı oldukça basit ve doğal bir sebepten dolayı çıkarmıştır; her iki el de aynı bedene aittir. Sağ el, sol elin acısını hisseder ve ona yardım etmek ister. Şefkatimiz arttıkça iki elimizin bir bedende bütün olduğunu fark ettiğimiz gibi yaşadığımız evrende de diğer tüm canlılardan ve doğadan ayrı olmadığımızı anlarız. Acının evrenselliğini fark ederiz.

Dünyanın herhangi bir yerinde veya çok yakınımızda bir başkası da bizimle aynı nitelikte veya farklı, daha az veya daha çok acı yaşamaktadır. Hiçbir acıyı ne ilk ne de son olarak biz yaşıyoruz. Bunu bilmek aslında acıyı bilmek demektir. Acıyı, acının doğasını anlayabilmektir. Kendimizi ya da egomuzu belki de en çok hissettiğimiz zamanlar acı çektiğimiz anlardır. Ben ve benimle ilgili zihin moduna geliriz böyle zamanlarda. Birbirine bağlılığı hissetmek aynı zamanda ortak paydaşımı hissetmek ve acı çektiğimiz için kendimize acımak yerine şefkat duyabilmektir.

Bir rivayete göre, çocuğunu kaybeden bir kadın kederini yatıştıramayıp, çocuğunu iyileştirmesi için Buda'ya giderek yardım dilenir. Buda kadından ilaç için hardal tohumu toplarsa yardım edebileceğini söyler. Kadın hevesli bir şekilde kabul eder ancak Buda bu hardal tohumlarını daha önce kimsenin ölmediği evlerden toplaması şartı koyar. Kadın tohum için evleri gezerken, içinde ailesinden birini, çocuğunu, eşini, annesini, babasını ya da herhangi bir tanıdığını kaybetmemiş insanların yaşadığı tek bir ev dahi bulamaz. En sonunda, bu acının sadece onun başına gelmediğini anlayıp, bu durumu kabullenir. Ölümün kaçınılmaz olduğunu fark eder.

"Bu meclisi resmederken seyisin şefkatle baktığı kara, doru ve beyaz atlarını renk renk çiçeklerle kaplı cennet yeşili bir çayırda öyle mutlu ve huzurlu resmederim ki, en alık okur bile şair Sadi'nin kıssasından çıkartılacak hisseyi anlar: Bu dünyanın güzelliği ve sırrı ancak ona sevgiyle gösterilen dikkat, ilgi ve şefkatle çıkar ortaya. Mutlu kısrakların, atların yaşadığı o cennette yaşamak istiyorsanız gözünüzü dört açın da renklerine, ayrıntılarına ve şakalarına dikkat kesilerek bu dünyayı görün."[38]

Öz-şefkatin üçüncü bileşeni ise *bilinçli farkındalıktır*. Zorlayıcı bir durum yaşadığımızda bu durumu geçmiş deneyimlerden ve mevcut durumun getirebileceği gelecekle ilgili olası olumsuz öngörülerden ayırıp sadece mevcut anda olduğu haliyle algılamak hiç de kolay değildir. Bu sadece duygusal bir acı değil, fiziksel acı da olsa yani daha somut daha gerçekçi olsa bile böyledir. Bir baş ağrısını sadece bir baş ağrısı olarak görebilmek bizim için çok da kolay değildir. Çoğunlukla onu anlamak için ve çözümlemek için buna neyin sebep olduğunu bulmaya çalışırız, sonrasında "ya..." ile başlayan cümleler gelir. Ya devam ederse ya geçmezse ya beynimde tümör varsa ya ölürseme kadar gidebilir bazen. Geçmiş deneyimlerimiz geleceğe dair tedbirkâr öngörülerimiz yaşamda çoğunlukla bizi korur, önlemler almamızı sağlar. Bu kötü bir şey değildir, fakat becerikli bir biçimde kullanılmadığında yaşamımızı zorlaştırdığı anlar göz ardı edilemeyecek kadar çoktur. Acımızı görmezden gelmemeli onu fark etmeli ve onu dindirmek için çabalamalıyız. Bunun ustaca bir yolu ise acıyı bilinçli farkındalıkla ele almaktır. Onu görmezden gelmek

38 Pamuk, O. (2013). *Benim Adım Kırmızı.*

veya onunla fazlasıyla meşgul olmaktansa dengeli bir tutum içinde olup acıyı fark etmek, göz ardı etmeden kabul etmek, onun üzerindeki geçmiş ve gelecek etkisini görebilmektir.

Acı çektiğimiz için acı çekmek bizi engeller, çözüm yollarını bulabileceğimiz sakinlikten uzaklaştırır. Şimdiki anda, kabullenici ve yargısız bir biçimde şefkatli olmak bizi algılarımızın illüzyonundan kurtarabilir. Gerçek anlamda öz-şefkat sahibi olmak istiyorsak bu üç öğeyi gerçekleştirmek ve birleştirmek çok önemlidir.

Bilinçli farkındalık, öz-şefkati deneyimlemeyi gerektirse bile; bu ikisinin aslında aynı olmadığını bilmek önemlidir. Öz-şefkatin bileşeni olan bilinçli farkındalık daha dar kapsamlıdır. Öz-şefkatin bileşeni olan bilinçli farkındalık, acı çekme de dahil hoşa gitmeyen duygu ve düşüncelerimize dair dengeli bir farkındalıktır. Ancak genel olarak bilinçli farkındalık, aslında hoşa giden veya gitmeyen ya da nötr bir deneyim olması fark etmeksizin, tüm deneyimlere karşı kabullenici ve açık olarak dikkatini vermektir. Öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın bir diğer ayrımı da onların hedef kişileridir.[39] Bilinçli farkındalık, kişinin kendisine "*deneyimleyen*" olarak odaklanmaktansa kişinin içsel "*deneyimlerine* (duyumsamalar, duygular, düşünceler gibi)" odaklanır. Örneğin, sırt ağrısı çeken bir kişide öz-şefkatin odağı "sırt ağrısı yüzünden acı çeken kişi" olacakken, bilinçli farkındalığın odağı kişinin sırtındaki yanmalara, saplanmalara dikkatini yönlendirmesi gibi acının duyumsamalarını fark etmesi üzerine olacaktır. Öz-şefkat, insan olmanın bir parçası olan hoşa gitmeyen deneyimlerde bizi rahatlatmayı vurgular.

Bilinçli farkındalık, öz-şefkatin ön koşuludur ve onun ana bileşenlerindendir; bu yüzden bilinçli farkındalık eğitimleri öz-şefkati arttırmak için önemli bir yoldur.

---

39 Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Guilford Press.

Bilinçli farkındalık; zorlayıcı duygu, düşünce ve durumları onları bastırmaya çalışmadan veya göz ardı etmeden olduğu gibi görmektir.[40] Acıyı hem yok sayıp hem de ona karşı şefkat duymak mümkün değildir. Elbette ki, acılar göz kamaştıracak kadar ortadadır fakat kaçımız aynaya baktığımızda gördüğümüz şeyi beğenmediğimizde bu anın şefkatli bir tepkiye değer olduğunu düşünüyoruz? Benzer şekilde, işler istediğimiz gibi gitmediğinde acı çektiğimizi fark etmeden ya da belki de sadece kendimizi bu zorlayıcı durum karşısında rahatlatmamız gerektiğini fark etmeden genellikle hemen yaşanılan problemi çözme eğiliminde olabiliyoruz. Bu yüzden, çektiğimiz acıya karşı olan farkındalık, öz-şefkat için gereklidir.

Öz-şefkat, "Acının tam ortasında kendine karşı nazik ol, o değişecektir" der. Bilinçli farkındalık ise "Acıya karşı geniş bir farkındalıkla açık ol, o değişecektir" der.

Öz-şefkatin bu üç bileşeni birbirlerine bağlı ve iç içe geçmişlerdir. Adeta biri olmadan diğerine sahip olmak pek de mümkün değildir. Tıpkı öz-şefkatsiz, şefkatin olamayacağı gibi...

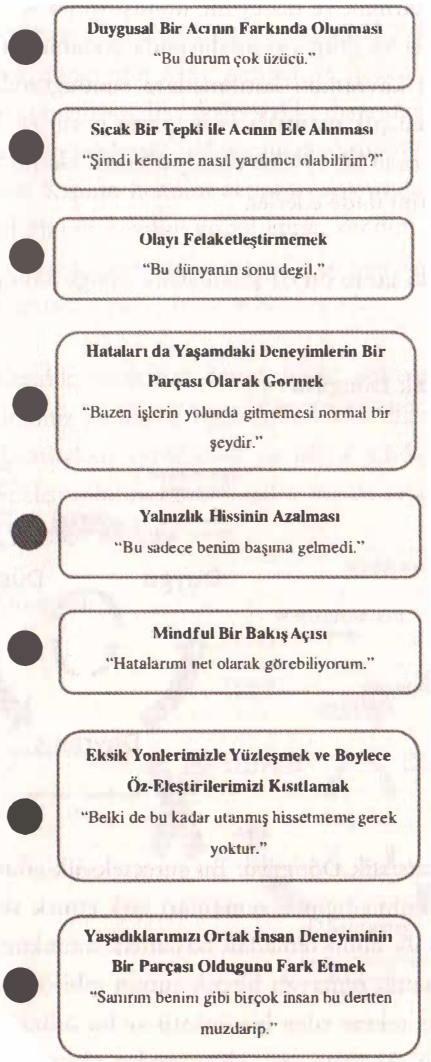
Öz-şefkat, bize kendini anlama, sabır ve zor deneyimler sırasında kendimize karşı şefkatli olmanın iyileştirici etkisini öğretir.

Bu bölümde bahsetmiş olduğum öz-şefkatin üç bileşeni (öz-nezakete karşı öz-eleştiri, ortak paydaşıma karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme) kavramsal olarak birbirinden ayrılmış olmasına rağmen aslında birbirleri ile iç içedirler. Her biri bireyin acı ve yenilgiye verilen duygusal tepkilerden etkilenmektedir. Zorlayıcı duygu ve durumlar yaşandığı sırada bunları anlayıp şefkatle ele alabilmek oldukça önemlidir.

Peki, kendimize nasıl şefkatli olabiliriz?

---

40 Neff, k. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and identity* 2: 223–50

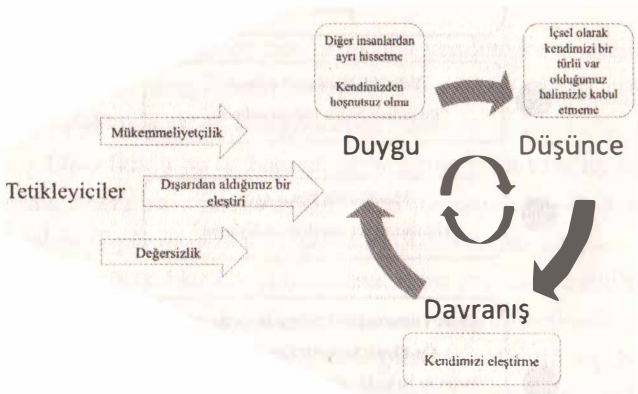


Birçok kişi için bunu kavramsal olarak anlamak daha kolayken, zorlayıcı duygu ve durumlar yaşadıklarında bu kavra-

mı anlamlandırmak ve deneyime dönüştürmek oldukça zordur. Kendi bireysel ve grup çalışmalarımda çoğunlukla fark ettiğim şey öz-şefkat kavramını katılımcılara sunduğumda, gözlerinin içi parlar bunu çok mantıklı ve işe yarar görürler. Ama bir süre sonra bu kavramı bir eyleme dönüştüremediklerini ve pek de anlayamadıklarını ifade ederler.

Aşağıdaki tablo bu öz-şefkatsizlik döngüsünü göstermektedir.

Öz-Şefkatsizlik Döngüsü

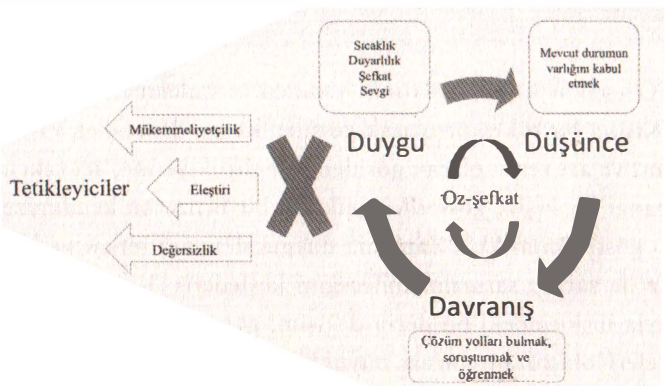


Öz-Şefkatsizlik Döngüsü: Bu süreçteki ilk adım, kendimize karşı şefkatli olmadığımız zamanları fark etmek ve bunu kabul etmektir. Bu ilk adım olmadan başlamak mümkün değil. Yaşamımızda uyumlu olmayan birçok tutum gibi öz-şefkatsizlik de birbiri ardına tekrar eden bir örüntü ve bu örüntüyü tetikleyen birkaç duygu, davranış veya düşünceden oluşur. Bunlar; kendimizden hoşnutsuz olma, içsel olarak kendimizi bir türlü var olduğumuz halimizle kabul etmeme, kendimizi eleştirme ve diğer

insanlardan ayrı hissetmektir. Her zaman bu döngünün içinde olmayabiliriz; bazı kişiler için bu durum sürekli de olabilir. Genelde bu kısır döngünün içine girmemize neden olan tetikleyiciler ise mükemmeliyetçilik, değersizlik, dışarıdan aldığımız bir eleştiri veya bize başarısız olduğumuzu düşündüren geri bildirimler olabilir. Kişinin kendini acımasızca yargılama alışkanlığı kişinin doğal olarak kendini kabul etme, kendini sevme ve kendine şefkat duyma kapasitesini baltalayan yetersizlik, çaresizlik ve kaygı duygularını pekiştirmeye hizmet eder.

Buna karşılık, öz-şefkat döngüsünde tetikleyiciler yine aynıyken verdiğimiz yanıtın örüntüsü farklıdır. Bizim içeriğe müdahalemiz kısıtlıyken verdiğimiz yanıtlara müdahale etme becerilerimizi geliştirebiliriz. Şimdi gelin bir de arzu edilen şefkat döngüsünü yapılandıralım.

Öz-Şefkat Döngüsü



Peki, kendine karşı şefkatli olan kişilerin ortak özellikleri nelerdir?

Kendine Karşı Şefkatli Olan Kişiler:

- Acı çektikleri, hayal kırıklığına uğradıkları veya başarısızlık yaşadıkları durumlarda kendilerine anlayış gösterirler.
- Üzgün veya öfkeli olduklarında kendilerine yüklenmekten kaçınırlar.
- Hatalarını ve başarısızlıklarını onlar gibi diğer kişilerin de yaşamlarında deneyimleyebileceklerinin farkında olurlar.
- Kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda dış dünyadan izole olmazlar.
- Hoşlarına gitmeyen duygularını da fark etmeye çalışırlar ve bu tip durumlarda kendilerine karşı kabul edici ve duyarlı davranabilirler.
- Kendilerine karşı şefkatli ve duyarlı olabilen kişiler, geçmişte yaşadıkları olumsuz bir olayı hatırladıklarında, günlük yaşamda stres verici durumlarla karşılaştıklarında, başarısızlık yaşadıklarında veya eleştiri aldıklarında bu durumlardan nispeten daha az etkilenirler. Yani bu duyarlık ve anlayış bizi olumsuz durumlarda çeşitli duygusal risklerden koruma gücüne sahiptir.

Öz-şefkat kişisel anlatının yeniden biçimlenmesiyle ilgilidir. Kişisel bir tükenme olarak görülen kaygı, depresyon ya da takıntı ve acı verici olarak görülen yetersizlik yerine, acı çeken herhangi bir kişiye gösterilen şefkatin bir benzerini kendimize karşı gösterebilmektir. Zamanla duygusal acının şefkat ve büyüme ile sarılıp sarmalanabileceğini keşfederiz. Kişinin kendi acısıyla ilişkisindeki bu derin değişim, görünüşte depresif düşünceleri oluşturan sonsuz büyüklükteki olumsuz düşünceleri temellendiren yetersizliğe ve başarısızlığa bakışını değiştirmekle başlar. Şefkat sadece basit, hoş bir duygu değildir. Acı çekmeye karşı ve kendimize olan bakışımızla ilgili radikal bir dönüşümdür.

Kendimize karşı şefkatimizi ölçebilir miyiz?

Kristin Neff 2003 yılında geliştirdiği "Öz-Şefkat Ölçeği" ile bilimsel araştırmalarda bireylerin öz-şefkat düzeylerini ölçmüştür.[41] Bu ölçeğin maddeleri bakalım size tanıdık geliyor mu? Kendinizle ilgili farkındalıklar oluşturuyor mu?

Ölçeğin maddelerinden birkaç örnek vermek istiyorum:

Zorluklar Karşısında Kendime Genel Olarak Nasıl Davranıyorum?

Öz-Nezakete Karşı Öz-Eleştiri

- Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.
- Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.

Ortak Paydaşıma Karşı İzolasyon

- Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.
- Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğilimindeyim.

Bilinçli Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşleşme

- Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.
- Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.

41 Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Öz-şefkat acaba beni tembel mi yapar? Motivasyonumu düşürür mü? Hedeflerime ulaşırken harcayacağım çabayı baltalar mı? Peki, bu doğru mudur?

Açıkçası bu sorunun cevabına şimdilik "evet" ya da "hayır" demek istemiyorum. Kararı siz verin. Şöyle bir örnek, anlamamıza daha çok yardımcı olabilir. Şefkatli bir ebeveyn, çocuğu bir hata yaptığında onu eleştirip "Böyle giderse bir baltaya sap olamazsın! Sen umutsuz bir vakasın!" der miydi? Tabii ki de hayır. Bunun yerine; bu hatayı yapan ilk kişi olmadığını, bu hatadan ders çıkarabileceğini ve tekrar tekrar yılmadan denemesi gerektiğini söylerdi.

Öz-şefkat sevgiden, öz-eleştiri korkudan gelir. İkisinin motivasyonları farklıdır.[42] Öz-şefkatin motivasyonumuzu düşürmekten ziyade arttırdığını gösteren yeteri kadar bilimsel destek vardır. Örneğin, öz-şefkat mükemmeliyetçilikle negatif bir ilişkiye sahiptir yani mükemmeliyetçi kişiler kendilerine karşı daha az şefkatlidirler. Aslında düşündüğümüz gibi mükemmeliyetçi olmak bizi çoğu zaman başarıdan çok başarısızlığa, çalışkanlıktan çok ertelemeye iten bir tutumdur. Öz-şefkatli kişiler de, kendileri için en iyisini isteyip kendilerine yüksek hedefler koyarak onlara ulaşmak için çaba sarf ederler. Ama aynı zamanda hedefledikleri her şeyin gerçekleşmeme ihtimalini bilir ve kabul ederler.[43]

Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin motivasyonları vardır fakat motivasyona dair kaygıları ve erteleme gibi kendilerini engelleyen tutumlarının daha az olduğu bulunmuştur.[44]

42 Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.

43 Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

44 Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. Self And Identity, 13(2), 128-145. doi:10.1080/15298868.2013.763404

Öz-şefkat canının istediği her şeyi kendine vermek değildir. O daha çok acının hafifletilmesiyle ilgilenir. Bir diğer yandan, rahatına düşkünlük ve canının istediği şeyler ile ilgili kendine fazlasıyla bonkör davranmak, uzun vadede zarar verecek kısa süreli keyiflerdir. Genelde bize kısa sürede mutluluk ve haz veren şeyler uzun vadede zarar verir. Canımızın istediği her şeyi yemek, sevdiğimiz ayakkabıya onu görüp dayanamadığımız için tüm paramızı harcamak, stresli bir günün ardından yardımcı olacağı veya bizi rahatlatacağı düşüncesiyle içilen sigaralar... Bir keresinde yemek davranışı ile ilgili problemleri olan bir danışanımın bana "Kendimi o kadar kötü hissediyorum ki düşünüyorum, hastaneye mi gideyim pastaneye mi, diye soruyorum. Ve sonuçta pastaneye gidiyorum. Ne yapayım işte, bu zor zamanda kendime karşı şefkat göstermeye çalışıyorum" demişti. Bu kendine şefkat göstermekten daha çok bize yararı olmayan bir alışkanlığı devam ettirmek; o an için acıyı dindirip azaltmak, uzun vadede zarar görmektir. Şefkatli bir anne kızına kızının istediği zaman okulu ekmesine izin vermez ya da dondurmayı çok sevdiği için ona hep dondurma yedirmez. İşte bu şımartma olurdu. Bunun yerine, çocuğuna ödevini yapmasını ve sebze yemesini söyleyebilir. Öz-şefkat, kendimizi fazla şımartmamızı engeller çünkü bu davranış uzun vadede bize zarar verir. Oysa iyi oluş kısa süreli zevkleri reddetmeyi gerektirir.

Öz-şefkat, kendini diğerlerinden üstün görmek veya narsistik bir eğilim değildir. Ya da kendimizi kayırmak değildir. Birçok insan böyle olmaktan korkar ya da böyle olanları eleştirir. Bir kısmımız da böyle olduğumuzun farkında değilizdir. Ama her şeyden önemlisi aslında öz-şefkat tam aksine bizi böyle diğerlerinden farklı ve üstün hissetme durumuna karşı koruyucudur. Çünkü öz-şefkat aslında diğerlerine karşı da şefkat gösterebilmenin belki de ilk adımıdır. O bizi diğer insanlardan farklı kılmanın

yerine diğer insanların ve bizim bir bütünün parçası olduğumuzu, birbirimize bağlılığımızı ve benzerliğimizi vurgular.

Yine öz-şefkati anlamak için kullanılan bir diğer kavram ise öz-saygıdır. Batı toplumlarında yüksek öz-saygı kalabalıklar içinde kendini göstermek, yani özel ve ortalamanın üstünde olmayı gerektirmektedir.[45] Özellikle Amerika'da aslında iyi niyetle başlamış olan "Öz Saygı Geliştirme Girişimleri" okullarda müfredatların içine alınmış, başarılı ve kendine güvenen nesiller yetiştirmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda topluma istedikleri her şeyi gerçekleştirebilecek potansiyele sahip oldukları ve kapasitelerini açığa çıkarmalarının kendi sorumlulukları olduğu algısı yerleştirilmeye çalışılmıştır. Şüphesiz, öz-saygı sağlıklı bir ruh sağlığının vazgeçilmezidir. Yokluğu ise depresyonun ve kaygının gelişmesine neden olarak iyi oluşumuzu tehdit eder. Ancak öz-saygı ile ilgili bazı problemler vardır ama bunlar ona sahip olmakla alakalı değil, onu edinip tutmakla ilgilidir.[46] Sıklıkla kendimizi başkalarıyla karşılaştırmamızla ortaya çıkar ve başarıya bağlıdır.[47] Amerika'daki öz-saygı hareketi aynı zamanda üniversitelerdeki öğrencilerdeki narsistik eğilimleri ile bağlantılı olabilir.[48] Buna karşın, öz-şefkat olumlu yargı veya değerlendirmelerden oluşmak zorunda değildir. Ama, öz-şefkat ile öz-saygı arasında önemli bir fark vardır. Öz-saygı kendimizi ne kadar olumlu değerlendirdiğimizle alakalıdır. Leary ve arkadaşlarının 2007 yılında yapmış oldukları bir araştırma da bunu desteklemektedir. Bu araştırmada katılımcılardan kendilerini tanıtan bir video hazırlamaları istendi

45 Heine, S. H., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766–794.

46 Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.

47 Harter, S. (1999). The construction of the self: A developmental perspective. New York: Guilford Press.

48 Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2009). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. New York: Free Press

ve bu videoların izlenip değerlendirileceği ve onlara geri bildirim verileceği söylendi. Geri bildirimlerdeki kıstas ne kadar sıcak, arkadaş canlısı, zeki, sevecen ve olgun olmaları ile ilgiliydi.

Katılımcıların yarısı pozitif geri bildirim alırken, geri kalanları daha nötr geri bildirimler aldılar. Öz-şefkat düzeyi yüksek katılımcılar, değerlendirmelerin olumlu ya da olumsuz olmasına bakmaksızın daha soğukkanlı davranıp, bu eleştirilerin her halükârda kendileri ile ilişkili olduğunu yorumladılar. Bir diğer yandan, öz-saygısı yüksek olan katılımcılar nötr geri bildirimler aldıklarında sinirlenmeye meyilliydiler ("Nasıl yani, ben vasat mıyım?"). Aynı zamanda nötr geri bildirimlerin kendileri ile ilişkili olduklarını reddederek, bu yorumların değerlendiricilerin ruh haliyle ilgili olduğunu öne sürdüler. Bu araştırma göstermektedir ki; aldıkları yorum ne olursa olsun, öz-şefkati yüksek olan bireyler kendilerini kabul etmekte daha iyiydiler.[49]

Öz-şefkate sahip olmak ve bunu bir beceri olarak öğrenmek belki de öz saygı kazanmaktan daha kolaydır. Öz-şefkat, öz-değerlendirmelerimizi olumsuz yönden olumluya değiştirmeyi değil, sadece sınırlarımızı nezaketle kabul etmeyi gerektirir. Öz-şefkat bize insan olduğumuzu hatırlatır ve insan olmak, hatalar yapmak ve eksiklerimizin olması demektir. Her bireyin ortalama, ortalamanın üstünde ve altında olan becerileri vardır. Özel veya ortalamanın üstünde olmak zorunda değiliz. Bu demek oluyor ki, iyi hissetmek için kendimizi diğerlerinden üstün görmemize gerek yoktur.

Sonuç olarak öz-şefkat bizi gelişmekten alıkoymaz yani başarıya dair motivasyonumuzun önünde bir engel değildir.

Öz-şefkat, rahatına düşkünlük değildir.

---

49 Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

Öz-şefkat, bencillik değildir. Kendini kayırmak veya diğerlerinden daha üstün görmek değildir.

Hayata Geçir: Öz-şefkat molası

Hayatınızda strese sebep olan bir durumu düşünün, düşüncelerin zihninize gelmesine izin verin ve gerginleşen bedeninizdeki hisleri fark edin.

Şimdi kendinize şunları söyleyin:

1. Bu zorlayıcı bir durum.

Bu bilinçli farkındalıktır. Diğer seçenekler:

- Bu can acıtıcı.
- Bu yaşadığım stres.

2. Acı çekmek yaşamın bir parçasıdır.

Bu ortak paydaşımdır. Diğer seçenekler:

- Diğer insanlar da zaman zaman böyle hisseder.
- Yalnız değilim.
- Herkes yaşamında zorluklarla mücadele eder.

Şimdi, ellerinizi kalbinize koyun. Ellerinizi, ellerinizin sıcaklığını ve göğsünüzdeki nazik dokunuşu hissedin.

Kendinize şunları söyleyin:

3. Kendime karşı nazik olmayı diliyorum.

Kendinize ayrıca şunu da sorabilirsiniz: "Kendime karşı nezaketi ifade etmek için neyi duymaya ihtiyacım var?"

- *Kendime ihtiyacım olan şefkati vermeyi diliyorum.*
- *Kendimi olduğum gibi kabul etmeyi diliyorum.*
- *Kendimi affetmeyi diliyorum.*
- *Güçlü olmayı diliyorum.*
- *Sabırlı olmayı diliyorum.*

Bu egzersizi gün içinde herhangi bir zamanda yapılabilirsiniz. Bu egzersiz aynı zamanda size öz-şefkatin üç boyutunu en ihtiyacınız olduğu zamanlarda hatırlamanızda yardımcı olur.[50]

50 Self-Compassion Exercises by Dr. Kristin Neff. (n.d.). https://selfcompassion.org/category/exercises/#exercises

IV. BÖLÜM
BAĞLANMA, ŞEFKAT VE GÜVEN

Sevgi ve şefkat gerekliliktir, lüks değil. Onlar olmadan insanlık hayatta kalamaz.

Dalai Lama

Memelilerde bağlanma sisteminin gelişimini 1950'lerde ilk inceleyen psikolog Harry Harlow'dur. Harlow annelerinden ayrılıp kafeste yalnız yetiştirilen yeni doğmuş maymunların davranışlarını gözlemlemiştir. Doğumdan hemen sonra iki tane maymun, yalancı anne maketinin yanına bırakılmışlardır. Bunlardan bir tanesi ısı ve rahatlık hissi veren, yumuşak havlu kumaş ile sarılmış anne maymunken diğeri ise sert tel örgüden yapılmış ama göğsüne süt vermesini sağlayan bir biberon yerleştirilmiş yalancı bir anne maymundur. Ve bebek maymunların, bu maymun annelere nasıl tepki verdiğine bakılmıştır. Bebek maymunlar sanki hayatları ona bağlıymış gibi yumuşak kıyafetten yapılma annelerine sarılmışlardır. Sert olan tel örgü figürün yanına ise sadece hızlıca süt içmek için gitmişlerdir.

Bu deneyde dikkati çeken nokta, rahat bez parçası tarafından sağlanan duygusal rahatlık, maymunların kendilerini besleme ihtiyacından daha güçlü olmuş gibi görünmesidir. **Sıcaklık ve rahatlık da beslenme kadar güçlü bir yaşama gereksinimidir.** Harlow deneylerini, bağlanma sistemlerindeki biyolojik altyapılara destek sağlamak olarak açıklamıştır.[51]

51 Harlow, H. F. (1958). *The nature of love.* American Psychologist 13: 673–685.

Anne çocuk ilişkisinde çocuğun kendini güvende hissetmesi çocuk için önemli bir ihtiyaçtır. Çocuk bu güveni ona sağlanan bakım ile oluşturur. Dünyanın güvenilir bir yer olduğuna inanması, onun kendisine ve başkasına açık olmasını sağlar ya da tam tersi güvensiz bir yer olduğu algısı ise onun dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılamasına neden olur. Dünyanın güvenilmez bir yer olduğu algısına sahip çocuk kendi güvenliğini sağlamak ve korunma amacı ile dikkatini çevresindeki olası tehditlere yönlendirir. Çocukların erken yaşlardan itibaren sevgi ile büyümelerinin daha güvende hissetmelerine ve diğer kişilere karşı daha açık ve kabullenici olmalarına katkı sağladığını araştırmalar da desteklemiştir.[52] Bu özellikler, şefkatin de aynı zamanda temelini oluşturur. Sevgi ve şefkat ile büyüyen çocuklar, yetişkinliklerinde daha şefkatli olmaya eğilimlidirler.

Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiyle olan ilişkimizin belirlediği ve yetişkin yaşamdaki ilişkilerimizin de temelini oluşturduğuna inanılan *bağlanma kuramına* göre şefkat; ebeveyn veya bakıcının bebeğin ihtiyaçlarını karşılamasını sağlayan bakım verme davranışı ile ilişkilendirilmektedir.[53]

Harlow'un maymunlar üzerinde yaptığı deneyi bir adım öteye götürmüş diğer bir psikolog John Bowlby'dir. Bowlby, çocuğun ihtiyacı olduğunda ailesi veya o anda ona bakım veren kişi tarafından bu ihtiyacının karşılanacağını bilmesi onun güvenli bir bağlanma biçimi geliştirmesini sağladığını ileri sürmüştür. Eğer çocuklar, ihtiyaçları olduklarında veya iyi hissetmediklerinde aileleri veya bakım veren kişi tarafından teselli edilir ve desteklenirler-

52 Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P Gilbert (Ed.) *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9 – 74). London: Routledge.

53 Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 121–147). London: Routledge.

se, üzgün olduklarında ve korktuklarında bile dünyanın güvenli bir yer olduğunu hissederler. Bu daha sonraları çocuğun ailesini dünyayı güvenle keşfedebilmesi için "güvenli üs" olarak görmesini sağlar. Çünkü bilirler ki ihtiyaç duyacakları yardım hep ellerinin altındadır. Ancak, ebeveynler çocuklarını tutarsız bir biçimde desteklerlerse, ihtiyaçları olduğunda bazen ihtiyaçlarını karşılayıp destekleyici davranırken kimi zaman da göz ardı eden, soğuk ve reddedici tavırlar içinde olurlarsa çocukları *güvensiz bağlanma* geliştirebilir. Bu güvensizlik çocukların stres anında ebeveynleri tarafından sakinleştirileceklerine inançlarının azalması anlamına gelir. Dünyanın gerçekten güvenli bir yer olmadığını veya ailelerine güvenmemeyi öğrenirler. Bu eğilim çocukların dünyayı keşfetmelerindeki kendine olan güvenlerini zedeler ve bu zarar genellikle yetişkinliğe kadar uzar.

Bowlby, ebeveynlerimiz veya bize bakım veren kişilerle yaşamın erken yıllarında oluşturulan bağların *içsel çalışma modeli* olarak adlandırılan ve yaşamın tümünde diğer kişilerle olan ilişkilerimize bir örnek oluşturduğunu belirtmiştir. İçsel çalışma modeli, "Ben kimim?", "Diğer insanlardan ne bekliyorum?", "Diğer insanlar nasıllar ve benim beklentilerimi karşılayabilirler mi?" sorularını açıklayan bir zihinsel betimlemedir.

Eğer çocuklar aileleri veya onlara bakım veren kişiyle güvenli bağlanıyorsa sevilmeye değer oldukları algısı gelişir ve başkalarına güvenebileceklerine inanırlar. Bu algı onlara destek ve rahatlık sağlar. Ancak çocuklar güvensiz bir bağlanma modeli geliştirmişlerse, değersiz ve sevilmeye layık olmadıklarını hissetmeye eğilimli olurlar. Diğer insanların güvenilmez olduğuna dair bir algı geliştirirler. Bu her yere yayılan güvensizlik hissi, uzun süreli duygusal strese sebep olur; yakın ilişki geliştirme kabiliyetlerini ve hayatlarında sonraki ilişkilerde kararlı olmalarını etkiler. İçsel çalışma modelimiz

ihtiyaç duyduğumuzda yanımızda olmayanlara karşı güvenemeyeceğimizi söyler, kırılma ve incinme korkusu bizim diğer insanlarla duygu alışverişimizi engelleyen bir duvar örmemize neden olur. Diğer bir deyişle, kendi iç çalışma modelimizin kendimizi ve diğer kişileri nasıl algıladığımız ve kurduğumuz ilişkiler üzerinde önemli etkisi vardır.

Araştırmalar şefkat ve bağlanma arasında ilişki olduğunu desteklemektedir. Örneğin, kendilerine karşı şefkatli olmayan kişilerin kendilerine şefkat gösterebilen kişilerle karşılaştırıldıklarında daha eleştirel bir anneye sahip oldukları, işlevsel olmayan ebeveynlerle yetiştikleri ve güvensiz bağlanma geliştirdikleri bulunmuştur.[54] Çocukluk döneminde duygusal istismara maruz kalmış olmak ayrıca düşük öz-şefkat ile ilişkilidir.[55] Öz-şefkat, çocukluk hırpalanmaları ve sonraki dönemlerde olan duygusal bozukluklar arasındaki ilişkiye aracılık yapar; istismara uğramış fakat öz-şefkati yüksek olan bireyler zorlayıcı durumlarla daha iyi başa çıkabilirler.[56]

Kendilerine karşı şefkat göstermekte zorlanan bireylerin, çoğunlukla eleştirel, işlevsiz ailelerden geldikleri ve ilişkilerinde güvensiz bağlanma yaşadıkları belirlenmiştir.[57] Aynı zamanda çocukluk döneminde duygusal suistimale uğramış olmak da, düşük öz-şefkatle ilişkilendiriliyor ve kendilerine karşı şefkat gösteremeyen bireyler bunun sonucu olarak daha çok duygusal

54 Neff, K. & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

55 Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M., Paglia-Boak, A. The MAP Research Team. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect*, 35, 887-898.

56 Vettese, L., Dyer, C., Li, W., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, DOI 10.1007/s11469-011-9340-7

57 Wei, M., Liao, K., Ku, T., & Shaffer, P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 1, 191-221.

stres yaşıyor. Sonuç olarak bilimsel araştırmalar kendimize karşı şefkat gösterememenin, yaşamın erken yıllarında bakım veren kişiler tarafından yeterince iyi bir bakım alamamak ile ilişkili olduğunu destekliyor. Yetişkinlikte kendilerine şefkat göstermekte zorlanan bu bireyler ruhsal sorunlarla ve aynı zamanda zorlayıcı duygu ve durumlar ile baş etmekte daha yetersizlerdir.[58]

İyi haber ise, yaşamın ilk yıllarında nasıl bir muamele görmüş olursak olalım, bu *bizim kaderimiz ve değişmez yönümüz olmaya mahkûm değildir.* Yaşamın erken yıllarında geliştirilen ve daha sonraki süreçte yani yetişkinlikte diğer kişilerle ilişkilerimize örnek olan içsel çalışma modellerimiz değişebilir. Çünkü bakma ve bakılma ihtiyacımız doğuştandır, yani bu bizim zaten sahip olduğumuz bir beceridir. Bağlanma ayarlarımız yeniden düzenlenebilir. Çocukluğunda güvensiz bağlanma geliştirmiş bir kişi, yetişkin yaşamda güvenebileceği birini bulmayı başarabilir; destekleyici bir partner ile yetişkinliğinde güvenli bağlanmayı öğrenebilir. Sağlıklı romantik ilişkiler bizim değerli olduğumuzu ve önemsenmeye değer olduğumuzu fark etmemizi sağlar. Yetenekli bir terapist, danışanlarına koşulsuz destek sağlayarak güvensiz bağlanmayı tekrardan yapılandırmalarına yardım edebilir.

Tabii ki, kendimizi nasıl hissettiğimizi değiştirmek için sadece diğer insanlara güvenemeyiz. Duygusal ilişkiler bitebilir, terapistler taşınabilir ya da katlanılmaz hale gelebilir. Hastalık, depresyon, iş stresi, onlara ihtiyaç duyduğumuzda bizim için orada olup bunları engeller. Neyse ki, bakış açımızı değiştirmek için, sadece diğerlerine güvenmek zorunda değiliz. Kendimizi beslediğimiz, anlayış gösterdiğimiz ve zorlu zamanlarda kendimize de şefkat gösterebildiğimizde önemsenmeye değer hissede-

58 Neff, K. D. & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.

riz ve kendimizi mevcut durumumuzla kabul edebiliriz. Böylelikle, özellikle de zorlayıcı durum ve duygular deneyimlerken, içsel kaynaklarımıza güvenebilmeyi öğrenebiliriz.

Birçok olumlu duygu gibi şefkati hissetmekte de güven önemli rol oynar. Bizler kendimize, diğerlerine ve yaşama güven duyabilmek için sağlam, değişmez ve öngörülebilir zeminlere ihtiyaç duyarız. Bu ihtiyacımızda da oldukça haklıyızdır. Şu cümleleri sıkça duymuşuzdur. "Onu seviyorum ama kendime güvenemiyorum, ya onu hayal kırıklığına uğratırsam, ya onu hep aynı şekilde sevemezsem" ya da bir başka versiyonu olan "Ona güvenemiyorum, şimdi her şey iyi ve güzel ama ileride ya beni aynı şekilde sevmezse, ya zor zamanımda yanımda olmazsa" ya da yaşama dair olan bir güvensizlik; "Bu dünyaya çocuk getirmek çok anlamsız, bu kadar savaş, acımasızlık ve belirsizlik varken."

Bu söylemler size de tanıdık geldi mi?

Başkalarının iyi oluşuna dair ilgimiz, ardından güveni de getirir. Ama eğer, yapay bir gülümsemenin veya büyük bir şölenin ardında, derin bir benmerkezci tutum varsa, güven asla gelmeyecektir. Eğer ilişki içinde olduğumuz kişilere güven duymak isterken, kendimiz güvenilmez biriysek ve onlardan nasıl faydalanacağımızı ve onları nasıl sömüreceğimizi düşünüyorsak kimsenin güvenini kazanamayız. Ve hatta kimseye de güvenemeyiz.

Güvensizlik ve belirsizlik bizi hep huzursuz etmiştir ve bunun üstesinden gelmek için bizler genelde olayları, durumları tahmin edebilmek, belirleyebilmek ve kontrol edebilmek isteriz. İşlerin istediğimiz gibi gitmemesi bizim için her zaman bir risktir. Peki ama bizi bu son derece rahatsız eden belirsizliğe tahammülsüzlüğümüzü nasıl ortadan kaldırabiliriz? Belki de ortadan kaldırabileceğimiz *belirsizlik değil, tahammülsüzlüktür.* Belirsizliğin evrenselliğini, kontrolümüzün güçsüzlüğünü ve yaşamda değiş-

meyen tek şeyin değişim olduğunu fark etmek bize tahammül yolunda kapılar açabilir.

Kendimize şu soruları soralım:

- Geçmişe baktığınızda neler sizi çok üzmüştü? Şimdi bu üzüldüğünüz şeylere baktığınızda aynı duygulara sahip misiniz?
- Gelecekten neler beklemiştiniz? Şu anki yaşamınız bu beklentilerinizle aynı mı? Aynı şeylerin sizin için hâlâ değeri var mı?
- Geçen hafta, bu hafta için yeni kararlar almış mıydınız? Bunlardan kaçını yapabildiniz?

Bunlardan bazıları gerçekleşmiş, bazıları hiç gerçekleşmemiş ve bazılarının artık sizin için hiçbir önemi olmayabilir. Güven, belirsizliğe tahammül de tıpkı değişimi fark etmek kadar önemlidir. Kendimize, diğer insanlara ve yaşama güvenmek...

V. BÖLÜM
ŞEFKATİN KADİM TEMELLERİ

"Acı çekmenin kökenlerinde bağlanma vardır."

Buda

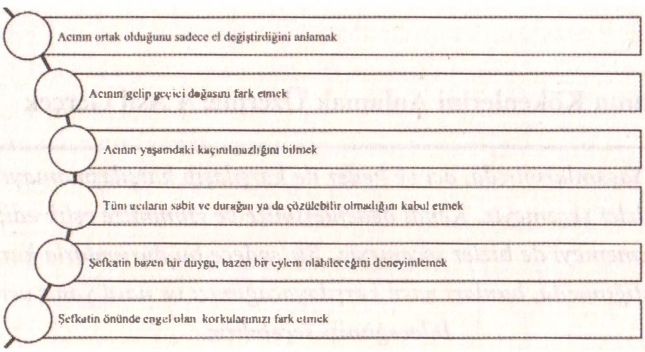
Acının Kökenlerini Anlamak Üzerine: 4 Asil Gerçek

Yaşamlarımızda, acı ve keder ile karşılaşıp karşılaşmamayı bizler seçemeyiz. Kendi bedenlerimize ve zihnimize eşlik edip edememeyi de bizler seçemeyiz. Biz sadece bu durumlarla karşılaştığımızda, bunları nasıl karşılayacağımızı ve nasıl yanıt verebileceğimizi seçebiliriz.

Çoğu insan acı, çaresizlik ve üzüntü durumları karşısında, kalbin yumuşadığı zamanlarda, tereddütsüz ve doğal bir şekilde şefkat anlarıyla yüz yüze gelmiştir. Yokluk içindeki çocukların acı verici görüntüleri, insanların korkunç adaletsizliklerle karşılaştığı zamanlar, yaşlı kişilerin kalabalık yollardan karşıdan karşıya geçişleri, çocuklarının isteklerinden yorulmuş anneler, yaşlı ebeveynine bakım vermekten bıkmış adam... Bu zamanların tümü, kişilere acıların ortasındayken bir başka ana geçme gibi doğal bir isteği hatırlatan anlar olabilir. Bu anlar ben ve diğerleri arasındaki bölünmeyi yumuşattığında, suçlama ve kızgınlık hafiflediğinde ve belki kısacık bir an için bile olsa, şefkat ve şefkat ile aşılanmış bir dünyada yaşadığımızda çok kıymetlidir. Genellikle bu değerli zamanlar, zihnimiz meşgul olduğu için

bir kenara atılır ve kendimizi bir kez daha ajitasyon, suçlama ve dalgın zihnimizin hâkimiyeti altında buluruz. Farklı manevi geleneklerin meditatif uygulamaları, bu şefkat belirtilerini şansa bırakmamak için bir bakış açısı kazanmaya bizi teşvik eder.

Bu bakış açısını kazanmanın temelinde acı ve onun doğasını anlamak yatar. Şefkati geliştirme yolunda acıyı anlamak için yol haritamızı şöyle de belirleyebiliriz:



Bu temel anlayışın ardından şefkatin dayandığı temel kaynaklara, kadim öğretilere değinmeden geçemeyeceğim. Mevcut haliyle şefkatin ve bunu temel alan bir müdahale ve yaşamın dinlerle, spiritüel inanışlarla bağlantısı yoktur, fakat doğal olarak iyilik, güzellik, adil ve eşit bir yaşam hedefiyle onlarla ortak noktalara sahiptir. Temelindeki birçok kavramı ve uygulamayı Budizm'den almakla birlikte Budist olmakla bir ilgisi yoktur. Fakat Budist, Müslüman, Hıristiyan, Yahudi veya Ateist olmanız şefkatli ve farkında olmanıza engel veya inanışınıza karşı değildir. Kabat-Zinn'in de söylediği gibi, "*Buda da Budist değildi.*"

Fakat Buda'nın hikâyesi, içinde barındırdığı birçok şeyden dolayı oldukça ilgi çekicidir. Bunun ilk nedeni, onun dünyadaki acı çekmeye dair yaklaştığı yoldur; acıya sebep olan şeylerin

köklerini anlamaya çalışır. İkincisi ise, onun bununla ilgili ne yapmaya karar verdiğidir; yani acı çekmeye sebep olan bu kökleri sökmeye dair bulduğu yoldur.

Tarihi Buda bir insan olarak algılanmıştır, tanrı olarak değil ve yaşamını psikolojik sıkıntıları azaltmaya adamıştır. Budist geleneğe göre özgürlüğün yolunu keşfettiğinde öğrendiklerini diğer insanlara aktarmaya karar vermiştir.[59] Toplam 45 yıl fakir ve zengin birçok öğrencisine bildiklerini öğrettiği söylenir. Onun dört temel düşüncesi vardı:

1. İnsan olmak acıyı da beraberinde getirir.
2. Olayların nasıl olduğu ile bizim onların nasıl olmasını dilediğimiz arasındaki çelişki bu acının sebebidir.
3. Acı, hoşa gitmeyen yaşantılara karşı olan tutumumuzu değiştirmemizle azaltılabilir, hatta yok edilebilir.
4. Acılara son vermek için kullanılan 8 temel strateji vardır:

a. Doğru görüş (her şeyi olduğu gibi görmek)
b. Doğru niyet (doğru amaç)
c. Doğru söz (doğru iyileştirmek ve eğitmek için kullanılır, asla zarar verme ve bölücü amaçlar için kullanılmaz)
d. Doğru eylem (öldürmemek, çalmamak, cinsel olarak yanlış davranmamak, zararlı maddelere düşkün olmamak)
e. Geçimini doğru yollardan sağlama
f. Doğru çaba
g. Doğru bilinçli farkındalık (dikkatini özenli ve düzgün bir biçimde olaylara olduğu gibi yönlendirme)
h. Doğru konsantrasyon (düzenli meditasyon bu 8 stratejinin temelidir).

Onun acı çekmeye tamamen açık olan yaklaşımı, olayların *buyurulduğu* gibi olması fikrine karşı devrimci bir yoldur. Siddhartha,

59 Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Guilford Press.

tıpkı modern psikologlar gibi kendi zihnimizi hikâyenin tam ortasına koyar.

Siddhartha'nın derin içgörüleri *Dört Asil Gerçeği* öğretirken açığa çıkar. O, eğer bu gerçekleri kendiniz için dikkate almaya zaman ayırırsanız onların oldukça açık olacağını öğretmiştir. Dört Asil Gerçek şunlardan gelir:

1. Acı çekmenin varolması,
2. Acının birçok sebebinin olması,
3. Acının ne olduğunu bir defa anladığımızda onunla ilgili bir şeyler yapabilecek olmamız.
4. Bu sebeplerin yeniden olmasını önlemenin de bir yolunu bularak acı çekmemeye olanak olduğunu fark etmek...

İlke olarak bu, kanseri araştırma ve tedavi etme gibi bilimsel bir denemeden farklı değildir. İki bin yıl öncesinde, insanlar gizemli bir şekilde ölüyorlardı ve kimse neden olduğunu bilmiyordu. Ancak şimdi, kanser diye bir şeyin olduğunu biliyoruz ve bu da onun sebeplerine dair çalışabilmemizi, uygun tedavi yöntemlerine başvurmamızı ve kanserin yeniden yükselmesini önlememizi (örneğin; sigara karşıtı kampanyalar, reklamlar ile) sağlıyor. Buda da, Dört Asil Gerçeği acı çekmeyi anlamamız için oluşturmuştur.

Birinci Asil Gerçek

Birinci asil gerçek; acının var olduğudur; Pali dilinde *dukkha* olarak kullanılır. Bu, "acı çekmekten" daha geniş ve derin bir anlam içerir. Yaşamlarımızın geçici ve değişken doğasının toprakta kökleştiği benzetmesini yapar. Yapmak istediklerimizi sımsıkı tutamamak veya yapmak istemediğimiz şeylerden uzak kalamamayı anlatan, içimizde hissettiğimiz ve her tarafa yayılmış bir huzursuzluk hissini tarif eder. *Dukkha;* hoşumuza gitmeyen bir şeyle karşılaştığımızda (*sokakta sevmediğimiz biri*

ile çarpışmak), hoşumuza giden bir şeylerden ayrıldığımız ya da uzak düştüğümüzde (*sevdiğimiz birisinin ölmesi veya işimizi kaybetmek*) ya da istediğimiz bir şeyde başarısızlığa uğradığımız zamanlar da (*istediğimiz işe kabul edilmemek*) ortaya çıkar. Buda bu durumda, bu üç şeyin hayatımızı ne derecede kontrol ettiğini sorar; zihnimizin olanlara ne kadar korku, öfke ya da üzüntü ile tepki verdiğini ve yaşamlarımızda olup giden şeylerde kontrolümüzün olmadığını nasıl keşfettiğimizi...

Budist kaynaklarda, *dukkha* üç seviyede işlenir:

İlki, *"acı çekmenin acısıdır"* –örneğin fiziksel acı– yani acının gerçek deneyimi ve memnuniyetsizlik.

İkincisi, *"geçiciliğin acısıdır"*. Buda'ya göre dünyaya doğmuş olmanın kendisi *dukkha*'yı yaratır çünkü tüm yaşayan şeyler bir süreliğine gelişip güzelleşse de hepsinin kaderi eninde sonunda çöküşe geçip ölmektir. Bu, nesnelerin tatmin edememesi ve güvenilemez olması olarak da tanımlanabilir. Bu, evrendeki her şey için geçerlidir. Geçiciliğin acısında daha kişisel bir örnek olarak; bizim için iyi olmayacak bir ilişkinin içinde o an için çok haz alabiliriz fakat ilişkinin bizi ele geçirdiğinin henüz farkında değilizdir; acı önlenebilir (*eğer bu ilişkinin size zarar vereceğini zaten bilirseniz*) ancak istenmeden yaşanır, çünkü ilişkinin iyi olup olmayacağını genelde bilemeyiz. Budist felsefenin her gün tekrarlanmasını önerdiği 5 anımsama, acının geçiciliğini ve insan olmanın doğasını anlamak için yardımcıdır.

- Doğamda yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçmanın yolu yoktur.
- Doğamda hastalanmak var ve hastalanmaktan kaçmanın yolu yoktur.
- Doğamda ölüm var ve ölümden kaçmanın yolu yoktur.
- Benim için değeri olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişim vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.

• Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam.[60]

Bu 5 anımsama; yaşlanma, hastalanma, terk edilme ve ölüme dair korkularımızla yüz yüze gelip, arkadaşlık kurmamıza yardım eder. Hanh, yaşamın ve ölümün tıpkı bir madeni paranın iki yüzü gibi olduğunu ikisi de olmadan yaşamın olmayacağını belirtir.[61] Ona göre ancak bunu anladığımızda doğum ve ölüm üzerine yükselmek ya da nasıl yaşanılacağını ve ölüneceğini bilmek mümkündür. Ölümün yüzüne bakmalı, onu tanımalı ve kabul etmeliyiz.

Aynı şekilde bir diğer 5 anımsatma ise şunlardır:

• Yaş aldıkça yaşlanan tek kişi ben değilim, benimle birlikte herkes yaşlanıyor.

• Hastalığa yakalanıp hasta olan tek kişi ben değilim.

• Fani olup ölen tek kişi ben değilim.

• Yıkımın yok ettiği tek kişi ben değilim.

• Kayba uğrayıp kaybetmiş tek kişi ben değilim.[62]

Goldstein'e göre bu bakış açısıyla; yaşam ve ölümün, yaratma ve yok etmenin bir parçası olduğumuzu anlarız ve bununla yaşamak ve anlamak bize huzuru getirir.

Üçüncü seviye ise, *"varlığımızın bir başka koşula bağlı olmasıdır"* yaşamdaki her şeyin birbirinin birleşiminden olduğu gerçeğidir; bedenimiz bile zamanla değişen ve çürüyen birçok kısmın birleşiminden ibarettir. Bu, acının aslında hayatta olmanın en temeline inşa edildiği gerçeğidir ve *dukkha*'nın hemen göze çarpmayan bir seviyesidir. Yaşamda ihtiyacımız olan şey basitçe temel ihtiyaçlarımızın karşılanmasıdır; yiyecek, su, barınma ve ihtiyaçlarımız için çalışırız. Bu bazen kolay elde edilir,

60 Hanh, T. N. (1998). *Interbeing: Fourteen Guidelines for Engaged Buddhism.* Berkeley, CA: Parallax Press.

61 Hanh, T.N. (1987). *Being Peace.* Berkeley, CA: Parallax Press.

62 Goldstein, J. (2016). *Mindfulness: a practical guide to awakening.* Boulder, CO: Sounds True.

fakat herkes için öyle değildir. Bedenimize bakım vermek, onu temiz tutmak ve sağlığını korumak bir çaba gerektirir. Sahip olduğumuz şeyleri bir arada tutmak da aynı şekilde. Bu demektir ki yaşayabilmek için sisteme bir çaba vermemiz gerekir. Aslında düşündüğümüzde bu anlaşmanın bir kısmıdır ve kaçışın mümkün olmadığı bir durumdur; fakat aynı zamanda bu, onunla anlaşmaya varmayı öğrenebileceğimiz bir şeydir.

Bilim, acının fiziksel doğasını azaltmak ve sebeplerini anlamaya odaklanmışken; Budizm gibi ruhani gelenekler zihnin acıya nasıl tepki gösterdiğiyle çalışarak acıyı azaltmaya odaklanma eğilimindedir. Dalai Lama, her zaman yalnızca meditasyon yapmanın yeterli olmadığını, bir şeylere daha ihtiyacımız olduğunu belirtmiştir. Bilimde acıya değinmek açıkça şefkatli bir çabadır ve İkinci Asil Gerçek ile ilişkilidir.

İkinci Asil Gerçek

İkinci Asil Gerçek, *dukkha*'nın bir ya da daha doğrusu birçok nedene sahip olduğunu ve bu nedenleri anladığımızda *dukkha*'nın biteceğidir. Bu noktada, *acı ve acı çekmek arasındaki farkı bilmek* önemlidir. *Dukkha* **acının gerçekliğinden çok, acıyı deneyimleme ile ilişkilidir.** Budist kaynaklarda acı çekmek daha çok zihnimizin acıya nasıl tepki verdiği ve olaylara yüklediğimiz anlamlar ile ilgilidir. Buda, hiçbir zaman acıya son verebiliriz demeyiştir, ancak; onun nedenlerini bilirsek biz acı çekmemek için bir şeyler yapabiliriz, der. Bu tıpkı bedenimizde hastalığa neden olan kaynakları bilerek ve bunları düzenleyerek hastalığın başlangıcını önlemek gibidir.

Ancak, gelin bu örnekte çoktan hasta olmuş olduğunuzu ve neredeyse ölmek üzere olduğunuzu varsayalım. Bu sefer, yalnız-

ca hastalığın getirdiği ağrılar değil aynı zamanda ağrılara verilen anlam ve ölmek üzere olmanın deneyimi acı çekmenin odağı haline gelecektir. Şimdi ise ağrıları ilaçlarla kontrol edebileceğinizi ve şiddetli acılarla ölmeyeceğinizi bildiğinizi, yaşamınızı anlamlı bulduğunuzu ve ölseniz bile diğer dünyada kaybettiğiniz sevdiklerinizle yeniden buluşacağınızı farz edin. Bu durumda çektiğiniz acının düzeyi ağrılara dayanamayacağınızı düşündüğünüz, hayatınızı anlamsız bulduğunuz ve ölümü yolun sonu olarak gördüğünüz diğer senaryodan çok daha az olacaktır. Bu basit örnekteki olay aynı olsa bile hastalık yüzünden ölüme yaklaşmak, onu nasıl deneyimlediğimiz ve ona yüklediğimiz anlamlar, zihnimizin onunla nasıl ilişki kurduğuna göre çeşitlenir. Olaylara nasıl anlam verdiğimiz, bu işleyişin sonrasında duygularımızı ve davranışlarımızı şekillendirmemizi etkiler.

Budizm'in temel öğretilerinden birisi, *dukkha*'ya neden olan şeyin **bizim olayların olduğu gibi değil de, şu anda olduğundan daha farklı olmasını istememizdir.** Hepimiz, ne istediğimiz veya istemediğimize dair fikirlere sahibiz, fakat gerçekler nadiren bizim tercihlerimize göre olur. İstediğimiz şey yalnızca acısız bir hayat değildir, bunun dışında da birçok isteğimiz vardır. Sevmek ve sevilmek isteriz; güvende olmak, iyi kazandıran bir işe, güzel bir eve ve bir arabaya sahip olmak isteriz; tatil yapmak isteriz; bilgisayar, güzel kıyafetler isteriz... Bu liste sonsuza dek sıralanabilir. İstemek, zihnimizin bir parçasıdır ve bir alışkanlıktır; fakat buradaki sorun, sürekli gelişmek isteyen ve daha fazlasını isteyen bir tür olduğumuz için istemek, doyumsuzluk haline dönebilir. O halde Buda, bu isteklerimize karşı olan bağlılığımızın sorunlara yol açtığını söylemekle haksız değildir. O, basitçe eğer bu şeylere sahip olmamız "gerekti-

ği" ya da "zorunluluğu" hissedersek ve eğer isteklerimize sahip olmayınca buna "dayanamazsak"; bunların acı çekmeye neden olduğunu savunmuştur.

Günümüzde birçok psikolog da bu konuyu tartışmaktadır ve *dukkha* ile yolumuzu bağlayan şeyin "...-meli, ...-malı (*olmalı, olmamalı*)" gibi bu içsel gerekliliklerimiz olduğunu söylemişlerdir.[63] Örneğin, bilişsel terapiler kendimize genellikle şunları söylediğimize dikkat çeker: "Böyle hissetmeye *dayanamıyorum*"; "Beni sevecek birini *bulmalıyım*"; "O, bana bunu *yapmamalıydı*" ya da "A veya B'ye sahip *olmalıyım*".

Bu yüzden *dukkha*'yı gerçekten sürdüren şey bu yoğun duygusal isteklerdir: **İstediğimiz şeylere istediğimiz şekilde sahip olmamız gerektiği hissi.** Bu his bizi sürüp giden acının tekerleğinde zincirli halde tutar. Bir şeye çok bağlanmak sorunları yaratmaz fakat istemenin motivasyonel hali ve "-meli, -malı'lar" sorunları yaratır.[64] Aslında burada bahsettiğim bir şeyi çok istemek üzerine değildir; aksine istenilen şeyi nasıl elde etmeye çalıştığımız ve eğer elde edemezsek nasıl tepkiler verdiğimiz önemli olandır.

"Bağımlı olmama" (*nonattachment*) yaşama dair gerçekçi olmayan düşünceleri, beklentileri ve hoşa giden deneyimleri akışına bırakabilmektir. Örneğin, "yaşamımda hiçbir sorun olmamalı ve mükemmel olmalı."[65]

Diğer bir deyişle, bireyin deneyimlerine karşı onları bastırmadan ya da onlarla özdeşleşmeden; esnek ve dengeli bir

63 Whitfield, H. J. (2006). Towards case-specific applications of mindfulness-based cognitive-behavioural therapies: A mindfulness-based rational emotive behaviour therapy. *Counselling Psychology Quarterly, 19*(2), 205-217.

64 Ibid.

65 Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., & Parker, P. D. (2016). Nonattachment and mindfulness: related but distinct constructs. *Psychological Assessment, 28*, 819–829.

biçimde onlarla ilişki kurmasıdır. Bağımlı olmama, yardımcı olmayan saplanmaların bırakılmasında yardımcıdır. Özellikle yaşama dair "aşırı pozitif" düşünceler (Örneğin; "yaşamımda hiçbir problem olmamalı"), deneyimler (Her zaman iyi hissetmeliyim) ya da kıyaslamalar (Diğer insanlardan daha iyi olmalıyım) gibi saplanmalarda bağımlı olmama bizlere yardım eder. Bireyler yaşamın "nasıl olması gerektiği"ne dair bu zihinsel saplanmaları akışına bıraktıklarında, yaşama gerçekte olduğu haliyle karşılık verebilirler. Özet olarak yaşadığımız deneyimlere...

Bağımlı olmama:

- Her şeyin geçici olduğunu fark etmek
- Her şeyi anda olduğu hali ile deneyimlemek
- İçsel deneyimlerin değerini bilmek
- Sıkı sıkıya tutunmamak ama aynı zamanda da kaçınmamak
- Değişmeyen özümüzü "kendiliğimizi" fark etmektir.

Bağımlı olma ise:

- Sıkışmak ve saplanmak
- Kaçınılan ya da tutulan bir içsel baskı hissetmek
- Her şeyin kalıcı olduğunu ve hiç geçmeyeceğini düşünmek
- Kendimizi yüceltme ile düşürme arasında gidip gelmek
- İyi oluşu son olasılık ve ulaşılması zor beklenmedik görmektir.

Acıdan kaçınmak için daha çok kendimize odaklanmak, zevklerimize olan düşkünlük, hırslarımızın kurbanı olmak ve paylaşamamak... Böyle bir yaşamın sonucu, bir yerde insanlar giderek zenginleşirken diğer yanda açlık çeken ve fakirleşen insanların olduğu bir dünyadır.

İlginçtir ki, günümüzde birçok kişisel gelişim yaklaşımı kendimize odaklanmanın, hoşumuza giden şeyleri yapıp, gitmeyenleri ne olursa olsun yapmamanın yollarını öğretiyor. Aslında

bizler de evrimsel olarak, yaşamda kalmamızı ve çoğalabilmemizi sağlayan hoşumuza giden ve gitmeyen deneyimlere odaklıyızdır.

Dürtülerimizin, isteklerimizin ya da hoşumuza gitmeyen şeylerin olması bizim *kusurumuz değildir.* Hoşumuza giden şeyleri istemek veya hoşumuza gitmeyen şeylerden uzaklaşmak; iyi bir yemek yemeyi istemek, rahat bir evde oturmak ya da birini sevmek ve sevdiğimiz bu kişiye veya nesnelere sahip olma isteği aslında bizim doğamızda var. Burada önemli olan nokta, bu basit motivasyonlar çok fazla kendimize odaklanan zihnimizi kontrol edebilirler ve eğer onların farkında olmazsak, hayatımızın iplerini ele alabilirler. Bu tıpkı bir bahçeye sahip olmak ve ona dikkat etmediğinizde bitkilerin kendi istedikleri gibi yeşermesi ve sonucu beğenmememiz gibidir. Bu yüzden, tıpkı bahçemizi nasıl geliştireceğimizi öğrenmek ve hangi bitkileri yetiştireceğimizi seçmek gibi zihnimizi de geliştirerek, geliştirmek istediğimiz özelliklerimiz ve alışkanlıklarımız hakkında bilgece seçimler yapabiliriz.

Bir Süre Sonra

Bir süre sonra,
bir eli tutmakla, bir ruhu zincirlemek arasındaki ince farkı öğrenirsin,
Ve aşkın yaşlanmak,
birlikte olmanın da güvende olmak anlamına gelmediğini öğrenirsin.
Ve öpücüklerin sözleşme
ve hediyelerin de vaat olmadığını
öğrenmeye başlarsın.
Ve yenilgileri
başın dik ve gözlerin açık karşılamaya başlarsın,
bir çocuğun üzüntüsü ile değil, bir yetişkinin zarafeti ile...
Ve her şeyi,
bugünü düşünerek yapmayı da öğrenirsin,
çünkü yarın ile ilgili her şey belirsizdir.

Bir süre sonra güneş ışığının
yakıcı olduğunu öğrenirsin,
eğer fazla maruz kalırsan.
Bu yüzden
başka birisinin sana çiçek getirmesini beklemeden
kendi bahçeni yarat ve kendi ruhunu kendin süsle.
Ve göreceksin ki dayanıklısın
ve kuvvetlisin
ve değerlisin...

Veronica Shooffstall

Üçüncü Asil Gerçek

Üçüncü Asil Gerçek durmaktır; *dukkha* bitmiş olabilir ya da en azından oldukça azalmıştır. Bunun anlamı bir daha asla acıyı deneyimlemeyeceğiniz değildir bunun yerine içsel huzuru geliştireceğiniz, acı ve zorlukların içinde de bunu sağlayabileceğinizi içerir. Buda, yaşamımızın içine hâlâ dahil olmasına rağmen bir şeylere bağlılığımızı adım adım bırakmanın yolunu bulabiliriz, demiştir. *Dukkha*, olayları olduğu gibi mevcut an içinde yaşamayı öğrenerek adım adım azaltılabilir.

Zihnimizin yapabileceği şeyler oldukça şaşırtıcıdır ve özellikle, farkında olmanın farkındalığına sahibizdir. Bütün bu düşünceleri düşündüğünün farkında olabiliriz. İçimizde olanlara karşı farkındalık kapasitemiz vardır.

Birçok kişi için bu, kendi içimizdeki değişimlerin başlangıcıdır. Bir önceki gece olan bir tartışmamızı yeniden yaşama gibi, dürtülerimizi ya da duygularımızı kolayca tetikleyen durumlarda; bu duruma dışardan bakabilmenin getirdiği bir anlık özgürlük, bu dürtülerimizi fark etmemizi ve yeniden yapmamamızı

sağlar. Zihnimizde neler olduğuna bir gözlemci gibi mesafe alarak bakabiliriz.

Basit bir deney olarak, zihninizde bir arzu veya istek belirdiğinde bu isteğin nasıl hissettirdiğine bakın, yani hoşunuza giden ve istediğiniz şeylere karşı olan yöneliminize. Ve bu istek belirip geçtiği zamanki hislere bakın. Böylece geçiciliğin doğasını daha iyi görürsünüz. Tıpkı geçmişte belki de çok istediğiniz, olması önem taşıyan şeylerin şu an sizin için bir öneminin olmaması gibi.

Kendimizle ilgili anbean değişen hislerimize, isteklerimize, motivasyonlarımıza kısacası duygu ve düşüncelerimize dikkat etmek, farkındalığımızı uyandıracaktır. Zihnimizi gözlemlemek, onu sakinleştirir. Böylece onun nasıl çalıştığına dair bir içgörümüz olur. Bazen zihnimiz, isteklerimiz, planlarımız, farklılaşan duygularımız ile kalabalık ve karmaşık olabilir. Bu tıpkı bir bardak suyun içindeki bir avuç kum gibidir. Zihnimizdekiler de tıpkı kumun suyu bulanıklaştırdığı gibi zihnimizi bulanıklaştırır. Oysaki biraz beklersek, sudaki kum bardağın dibine çökecek ve suyun berraklaştığını net bir biçimde görebileceğiz. Böyle zamanlarda sadece durup her şeyi akışına bırakmak ve gözlemleyebilmek de aynı şekilde zihnimizin berraklaşmasını ve sakinleşmesini sağlayacaktır.

19. yüzyılda Doğu Tibet'te yaşamış ve aydınlanmış biri olarak kabul edilen, bir gezgin olan Patrul Rinpoche'nin naif ve insan zihninin doğasını anlatan bu şiiri günümüzde de hâlâ dağınık zihinlerimizle uğraşan bizlere bir rehber gibidir.

Benden Bana Bir Tavsiye

Dinle! dağınık zihnin içindeki sakin kişi.
Şimdiye kadar yıllarca dışardan gördüklerine kandın, yanıldın
ve onlarla kendinden geçtin.
Bunun farkında mısın? Sen?
Tam da şu an yanlış algının büyüsü altındayken
Dikkatli olmalısın.
Bu boş ve sahte yaşam tarafından sürüklenmekten kendini
alıkoymalısın.
Zihnin dolanıp duruyor, işe yaramayan projeleri taşıyor.
Bu bir kayıp! Bunu bırak...
Başarmak istediğin yüzlerce plan hakkında düşünmek...
Bunları bitirmeye yetecek kadar zamanın asla olmayacak!
Bunlar sadece zihnindeki ağırlıklar.
Dikkatin tamamen dağılmış durumda
Sonu gelmeyecek tüm bu projelerle...
Sudaki dalgalar gibi yayıldıkça yayılıyorsun.
Aptal olma! En azından bir kez kararlıca otur...
Eğer her şeyi bırakırsan;
Ama her şeyi ve *her şeyi* bırak
İşte tüm gerçeklik bu...

Patrul Rinpoche

Dördüncü Asil Gerçek

Dördüncü Asil Gerçek, *dukkha*'dan özgürleşebilmek için bir yoldur; *dukkha*'nın üstesinden gelme, yavaş yavaş onu zayıflatma ve bitirme ile ilgilidir.[66] Yaşamımızda gerçek bir değişiklik arzu ediyorsak, tüm yönlerimizle devamlı ve düzenli olarak çalışmamız gereklidir. Siddhartha, zihni eğitmek için yalnızca iki beceri işlemiştir: Bilinçli farkındalık ve şefkat.

66 Geshe Tashi Tsering, *The Four Noble Truths*.

Buda, Dört Asil Gerçek öğretisinin aslında zihnimizin *dukkha*'yı deneyimlemeye sebep olduğunu, yani acı çekmenin zihnimiz onun yükselmesine izin verdiği için yükseldiğini söylemiştir. Zihin, *dukkha*'nın kökü olduğundan beri, acı çekmeyi azaltmak için önemli olan şeylerden birisi zihnimizi farklı davranabilmek için eğitmeyi öğrenmektir.

Yukarıda belirttiğim bu yolda bize yardımcı olacak acıları çekmeye son vermek için kullanılan 8 temel stratejiyi tekrar hatırlatmak istiyorum:



Dzigar Kongtrul Rinpoche'nin sözleriyle bu yoldaki en önemli yardımcımız aslında yine kendimiziz... Rinpoche, bu sözüyle her birimizin yolumuzu kendimiz yürümeye ihtiyacımız olduğunu hatırlatmıştır.

"Gerçeği görme potansiyeline hepimiz sahibiz ve bu evrenseldir. Gerçek fayda kendi çabalarımızdan ve farkındalığımızdan gelecektir. Çabalarımızın fayda getirmesi için yaşamınızı ellerinize almalı, zihninizi ve deneyimlerinizi sınamalısınız. Bu bakış açısından hiç kimse size sizden daha nazik olamaz, hiç kimse sizin üzerinizde sizden fazla etkiye sahip değildir veya sizin için sizin kendinize

yapacaklarınızdan daha fazlasını yapamaz. Buda, "Size özgürlüğün yolunu gösterdim. Şimdi özgürlük size bağlı" demiştir. Bu gerçekten doğrudur. Yaşamınızı ellerinize almazsanız, hiç kimse sizin için bir şey yapamaz. Bu tamamıyla size bağlı."

Dzigar Kongtrul Rinpoche

Şefkatin Kadim Temelleri: Tonglen

Tibet dilinde bir kelime olan Tonglen'in anlamı "almak ve vermek"tir. "Tong" vermek/bırakmak ve "len" almak/kabul etmek anlamına gelmektedir. Bu pratik ilk olarak Hindistan'da ortaya çıkmış ve oradan Tibet'e 11. yüzyılda Hintli bir uzman olan Atisha tarafından getirilmiştir. Tonglen, Tibetli Budistlerin çalışmalarının bir parçası olarak uyguladıkları meditasyondur. Amerika'da yaşayan bir rahibe olan Pema Chödrön'un yazıları ve öğretileri sayesinde Batı'da daha fazla popülerleşmiştir.

Tonglen'in ana fikri şudur: Başkalarının acısını ve ıstırabını alır, onlara zevk, iyi-oluş ve huzur göndeririz. Ne zaman acı hissedersek, nefesimizi içimize çekerek bu hissi bütünüyle kabul eder, hisseder ve dönüştürürüz. Ardından nefesimizi bırakarak sevgiyi, nazikliği, rahatlamayı ve açıklığı bırakırız. Birçok insan en başta bu düşünceden irkilir, çünkü bu yapmak istediğimiz en son şeydir. Başkalarının acılarını almak istemeyiz. Öyle ya, zaten bizim acımız bize yeter ve herkes kendi acısından sorumlu olmalıdır. Genel eğilimimiz iyiyi tutarak kötüyü uzaklaştırmaktır. Oysa tonglen bu eğilimin tam tersini yapar; iyiliği verir kötülüğe hoş geldin der. Bu açıdan tonglen genel kanının aksine hareket eder.

Tonglen'e karşı ilk tepkimiz onun zararlı olduğunu düşünmek olabilir. Negatifliği ve başkalarının acısını alacağız ve bu zehirli olacaktır. Aslında olan, özellikle sevmediğimiz insanların

acısını alarak, kendi direncimizi ve kaçınma eğilimimizi geri almamızdır. Onların acılarını tamamen almış olmayız aslında. Bu, direnci ve kaçınma eğilimimiz için sarf ettiğimiz enerjiyi kabul etmektir. Bunu yaparak, hayatla aramızdaki duvarı yıkmış oluruz. Kendimize, kalbimizi açmak ve başkalarının acılarına karşı daha hassas olmak için izin veririz. İşte bu pratiğin gerçek anlamı aslında her tür acıya açık olmak, acı çekmeye dair korkumuzu ve bunun bizi kapattığını fark etmektir.

Tonglen'in altında yatan prensip, zor olan probleme sebep olan duygular, sıkıntılı insanlar ve yaşamsal durumlar değildir. Önemli olan bizim bunlara nasıl tepki gösterdiğimizdir. Yaşadığımız durumları zorlaştıran, kalbimizi ve zihnimizi bu duruma kapamamızdır. Tonglen zihnimizin nasıl kapandığının ve bu duyguları veya insanları bir yana attığımızın farkında olmamızı sağlayarak, bunların acı çekmemize neden olduğunu gösterir. Bunu bir daha sevmediğiniz birisini gördüğünüzde otomatik olarak kendinizi kapattığınızı ve bedeninizde gerginlik hissettiğinizi fark ederek uygulayabilirsiniz. Zihnimizi kapatmak ve bu kişiden kaçmak yerine, tonglen ile birlikte rahatsızlığımızı ve direncimizi fark eder ve nefes alarak bunu dönüştürürüz ya da dönüştürdüğümüzü hayal ederiz.

"Dünyadaki bütün sefalet, kişinin kendi memnuniyetini isteyip durmasından kaynaklanmaktadır."

Shantideva[67]

Tonglen ve Öz-önem

Buda'nın hikâyesi tonglen'in gücünün ilk örneğidir. Budist yolun en büyük amacı benliğin önemini azaltmak ve bizim dışı-

67 Ś. (1997). *The way of the Bodhisattva.* Boston: Shambhala.

mızdaki şeylerin önemini arttırmaktır. Tonglen bu pratiğin tam da kalbinde bulunur. Tonglen bunu yaparken özellikle "kendimizle meşguliyetimiz" üzerinden çalışır. Kendimizle olan meşguliyetimizi ve kendimize verdiğimiz önemi algılamak çok da kolay değildir. Çoğu zaman, o kadar da belli değildir. Bir anda ortaya çıkıp kendini gösterebilir. Ve hatta açıkça görsek bile, genellikle onunla alakalı yanlış bir şey bulmayız. Kendimize önem vermenin bir problem olduğunu bilmeyiz ya da o problemi görmek istemeyiz. Ancak Budist öğretilerine göre, şu zamana kadar yaşadığımız, şu anda yaşıyor olduğumuz ve ilerde de yaşayacağımız bütün acılar kendimizle ile ilgili meşguliyetimizden gelir.

Etrafımıza bakarsak bunu daha iyi gözlemleyebiliriz. Başkalarına yardım etmeye odaklanmış insanlarla, kendi memnuniyetlerine odaklanmış insanların iyi-oluş halleri arasında görünür bir fark vardır. Hâlâ içimizde bunu kabul etmeyi reddeden bir şeyler vardır. Peki bu nedir? Kendimize verdiğimiz önem mi? Bu bizi alengirli bir durumun içine sokar. Kendimize verdiğimiz önem, hayatımız üzerinde sorgulanmamış ve mutlak bir otorite kurar. Bundan nasıl kurtulacağımız hakkında bir fikrimiz yoktur. Bu düşünceden kurtulma fikri bize bir bebeği uçurumun kenarından atıyormuş gibi hissettirir. Öz-önemimizi bırakmak, bize delilik gibi gelir. Özellikle de sıkıntılı bir durumun içindeysek. Acı ve keder, bizim kendimizle olan meşguliyetimizi arttırır. Aranızda küçük parmağını mobilyaların sivri köşelerine çarpmamış birisi yoktur herhalde. İşte tam o anda tüm bedeninizin koskocaman bir küçük parmağa dönüştüğünü, tüm benliğinizin orada var olduğunu hissetmişsinizdir. Bunu böyle anlatınca biraz ironik geliyor kulağa. Aynı durum bedenimizde o an için diğer yerlerimizden daha fazla acı çeken her yer için geçerlidir. Başımız veya dişimiz ağrıdığında, kas ağrıları çektiğimizde de böyle olur. O an için etrafımızda ve bizim için olan her şey arka plana geçer

ve ön planda ağrıyan beden bölgemiz vardır. O bize ne yaparsak yapalım kendini hatırlatır. Düşünmemeye çalışırız, geçirmek için yollar ararız, nedenlerini araştırır, varsayımlarda bulunuruz. Ama o an için tek dileğimiz, dikkatimizin odağına yerleşmiş olan ağrıdan kurtulmaktır ve bizim için en önemli olan şey ağrıyan yerimiz, çektiğimiz acı ve dolayısıyla kendi bedenimizdir. İşte aynı durum ruhsal bir acı çektiğimizde de geçerli olur. Böyle zamanlarda dikkatimizin odağına kendimizi alırız, kendi önemimiz biz istesek de istemesek de bizim için artmıştır. Neden acı çektiğimizi, bu duruma kimlerin veya neyin sebep olduğunu, geçirmek için ne yapmamız gerektiğini düşünür dururuz. Ya da bunun yaşattığı duygusal ve bedensel süreçlerle meşgul oluruz. Dolayısıyla, kendimizi böyle hissettiğimizde ruhsal acılarımıza ve acı çekmemize odaklandığımızda kendimizle olan meşguliyetimiz doğal olarak artar. Kendimize daha fazla önem veririz. Öz-önem, kendimizi direkt ve açık olarak diğerlerinden daha üstün, daha iyi olarak görmek değil; kendimizle olan meşguliyetimizin artması ve merkeze kendimizi almak ile ilişkilidir.

Sizin için de böyle zamanlar oldu mu? Duygusal olarak böyle hissetmiş miydiniz? Bunu bedeninizde, konuşmanızda, zihninizde, düşüncelerinizde, duygularınızda ve davranışlarınızda görmüş müydünüz?

Öz-öneme karşı daha dikkatli olmak, onun bazen nasıl bize zarar verebileceğini fark etmek ve onu mümkün olduğu kadar törpülemek gerekir. Bunun için, elimizden gelen en iyi şey, ona yargılamadan bakmaktır. Ve dikkatimizin odağını kendi acılarımız, sıkıntılarımız veya başarılarımız ve mutluluğumuzdan diğer insanlara, canlılara yönlendirmek, onlarla olan bağımızı hatırlamaktır. Dalai Lama'nın, *Mutluluğun Kitabı*'nda geçen bir anısından bahsetmek istiyorum. Dalai Lama, Budistler için bir hac yeri olan Bodh Gaya'da bir konuşma yapmaya gider. Birden karnın-

da şiddetli bir ağrı hisseder ve acilen hastaneye kaldırılır. Ağrısı o kadar fazladır ki yoğun bir şekilde ter dökmektedir. Patna şehrindeki hastaneye doğru gitmek için iki saatlik bir yolculuk yapması gerekmektedir. Bu yol boyunca oldukça yoksul köylerden geçer. Geçmiş olduğu bölgelerden biri olan Bihar, Hindistan'ın en fakir bölgesidir. Yol boyunca pencereden baktığında gördüğü şey ayağında ayakkabıları olmayan çocuklar, hiçbir zaman hak ettikleri eğitimi almamış insanlar, açlık ve sefalettir. Daha sonra Patna şehrine ulaştığında yine yolda gölge bir alanın altında saçı, üstü başı darmadağın yerde yatan yaşlı ve hasta bir adam görür. Ona bakım verecek kimsesi yoktur ve gerçekten ölmek üzeredir. Buradan sonraki yolculuğunda hastaneye ulaşana kadar bu adamı düşünür, onun acı çektiğini hisseder ve birden fark eder ki kendine dair tüm acıları unutmuştur. Basitçe, dikkatini diğer kişiye çevirdiğinde ve ona şefkat duyduğunda kendi acısını daha az yoğun hissetmiştir.[68] Dalai Lama bu örnekte, şefkatin fiziksel acıda bile nasıl işe yaradığını anlatmıştır.

Öz-önem ve kendimizle fazlasıyla meşguliyet ile öz-şefkat arasında ince bir çizgi vardır. Bunu iyi ayırt etmek gerekir. Zorlu zamanlarda kendimize karşı şefkatli olmak, kendimize bakım verebilmek, kendi dışımızdaki kişi ve durumları fark edebilmemizin önüne geçmemelidir. Acı ve zorluklar bizim kendimizle olan meşguliyetimizi arttırır, bizi yalıtır ve bizim kendi dışımızdaki dünyaya temas etmemizi engellemenin yanı sıra bizi de ulaşılmaz ve temas edilemez hale getirebilir. Temel niyetimiz acıyı ortadan kaldırmak veya ona direnmek ve onunla savaşmak olduğu sürece ulaşılmazlık da kaçınılmazdır. Kendi zorluklarımıza ve diğer insanların zorluklarına açık olduğumuz ve onlarla beraber de her bir anı deneyimleyebildiğimiz sürece acımız belki geçmeye-

68 Lama, D., Tutu, D., Gyatso T. (2016). *The book of joy.*

bilir, acı veren durum ortadan kalkmayabilir fakat kendimize verdiğimiz fazla önem, kendimizle olan meşguliyetimiz, ulaşılmazlığımız ve temassızlığımız çözünür.

"Ben" ve onu önemli hale getirdiğimizde ortaya çıkan problemler hakkında fikir sahibiysek, dikkatimizi madalyonun diğer tarafına çevirebiliriz. O "başkalarını da sevgili ve önemli olarak görmek". Aslında bütün anlamı kolayca yakalayan bir kelime var: "Fedakârlık". Bu terimi tanımlamak sevdiklerinizi yani arkadaşlarınız ve aileniz aklınıza geldiğinde kolaydır. Onlarla bağlı olduğunuz için onlara değer verirsiniz. Aslında bu bağın ve değerin arkasındaki neden, bu bireylerin de sizinle ilgili olması, bir anlamda "sizin" olmasıdır. Aslında bir başka deyişle, yine kendimize verdiğimiz önem "öz-önem", yine iş başındadır. Nadiren suya düşmüş bir sineğe karşı onu kurtarmak için gerekli olan şefkati duyarız. O halde burada fark etmemiz gereken şey öz-önemimiz geri plana geçtiğinde, değer verdiğimiz "diğer kişilerin" daha yansız ve net bir hale gelmesidir.

Sevecek bir diğer insan veya canlı yoksa aslında varlığımızda bir süre sonra anlamsız ve sıkıcı bir hal alacaktır. Başkalarına verdiğimiz sevgi, bizim yaşamımızı anlamlandırır, canlılık verir ve bizi ayakta tutar. Manevi kaynaklarda da çokça üzerinde durulan en yüksek sevgi bizi ayakta tutan sevgidir.

Böyle bir sevginin olması belki de düşündüğümüzde çok kolay gelmeyebilir. En çok sevdiklerimiz, ailemiz, çocuğumuz, annemiz, babamız... onları koşulsuzca sevdiğimizi düşünüyor olabiliriz. Ama yine de onlar bize ait veya bizimle ilişkilidir. Bunun dışındaki diğer sevdiklerimizin bizi seven, bize önem veren ya da bizi mutlu eden kişiler veya şeyler olması kaçınılmazdır. Aslında kendi çocuğumuzu sevmek doğaldır ve içten gelebilir. Fakat bir başkasının çocuğunu sevmek daha zor olabilir, daha çok çocukla da ilgilidir. Onun sevimli, bize saygılı davranan birisi olması gibi.

Derin sevgimizi bize yakın olanlarla paylaşmakta sorun yaşamayız. Ancak gerçek anlamda sevgiyi yeşertmek istiyorsak tüm manevi ve kadim yaklaşımlar, sevgimizi vermekte bize yakın olanların da dışına çıkmamız gerektiğini vurgular.

Eğer böyle hissetmiyorsak nasıl yapabiliriz? Bunu öğrenmenin bir yolu var mıdır?

Kadim yaklaşımlar bununla ilgili pratikleri bireylerin yaşamlarına getirmelerine yardımcı olmuştur. Sevgi de diğer her şey gibi "öz"de başlar. Önce sahip olduğumuz sevgiyi ve ona ait potansiyelimizi keşfetmekle başlarız. Ardından bu sevgiyi diğer kişilere yaymaya başlarız. Bu kulağa kolaymış gibi gelebilir ancak gerçek sevgimizi nasıl yayabiliriz? Ya da bazıları için herkese koşulsuzca sevgi göndermek gereksiz, safça ve korunmasız gelebilir. Kalbinizi koşulsuzca açmanız, sevgiyi diğerlerine koşulsuzca vermenizin onların bunu suistimal etmesi veya kalbinizi kırmasını daha kolay hale getirebileceğini düşünebilirsiniz.

Eğer düşüncelerinizde ve hislerinizde tam da şu anda ne olup bittiğine bakarsanız, çok bariz ve temel bir şeyi fark edeceksiniz. Zihninizde daima mutluluğu bulmaya çalışıp acıdan uzak durmaya çalışırsınız. Beş duyu organınızla ilişkili veya düşüncelerinizde ortaya çıkan en küçük şeyler bile aslında zihninizin üçlü sınıflamasına takılır: Ya seversiniz ya sevmezsiniz ya da nötrsünüzdür. Zihniniz bunlara üç şekilde tepki verir: Sevdiğiniz şeylere yakınlaşmak, sevmediğiniz şeylerden uzak durmak, nötr olduğunuz şeyleri de fark etmemek, görmemek gibi. Bu zihinsel sınıflamanın içinde de aslında fazlasıyla "ben" vardır. Önerilen yol ise, bu zihinsel sınıflamayı hiçbir koşulda yapmamak değil, fakat diğerleri ile kurduğumuz ilişkide bu sınıflamanın yanlılığını ve öznelliğini fark etmektir.

Zihninize bu şekilde baktığınızda, diğer adım kendinizi başkalarının yerine koymaktır yani bir nevi empati yapmak. Bu yeri-

ne koyacağınız kişi devlet başkanı da olabilir hatta kendinizi bir karıncanın yerine de koyabilirsiniz. Devlet başkanı çok önemli gözükürken karınca önemsiz gelebilir ama kendinizi onların yerine koyduğunuzda onların yaşadığı deneyimler sizinkinden farklı mıdır? Devlet başkanı ülkesi ile ilgili bir savaş kararı alıp diğer ülkedeki "düşmanları" yok etmeyi düşünebilirken, karınca evine ekmek götürmeye çalışmaktadır. Her iki davranışın altında da aslında korku, tehdit, korunma ve endişe vardır. Bütün deneyimlerin altında yatan temel iki şeyden bahsedebiliriz: Arzu ve korku. Bu bakış açısıyla biz ve bütün varlıkların mutluluğa ulaşma arzumuzda eşit olduğumuzu, biz ve bütün canlıların acıdan arınmak için can attığını anlayabiliriz.

İnsan olmanın doğasında mutlu olma arzusu hep vardır. Bu mutluluğu bulmak için ve korumak için her daim çabalamak durumundayız. Günlük fizyolojik ihtiyaçlarımızı yerine getirmek bile bu mutluluk yolundaki çabalardır; su içmek, yemek yemek, uyumak, ısınmak gibi. Mutluluğun bir diğer tanımı da acı çekmekten uzaklaşmaktır. En önemsizinden en önemlisine... Bu bir sinek ısırığı da olabilir, ölümcül bir kaza da... Şimdi diğer kişileri ve varlıkları düşünün onlar da tıpkı sizin gibi değil mi? Bir arıyı çiçeğe sıkı sıkıya tutunurken hayal edin; onun da bu eylemi arzusunun bir göstergesi değil mi? Tıpkı bizim gibi tüm canlılar özünde acıdan uzaklaşmak, mutluluğa yakınlaşmak ister. Bu yüzden özümüzde aslında hepimiz aynıyızdır. Özümüzde diğer varlıklarla eşit olduğumuzu düşünmek, onlarla zihnimizde bir bağ kurmamıza yardım eder.

Kendi mutluluğumuzdan vazgeçmeyi tercih edebileceğimiz yegâne kişiler çocuklarımız olabilir. Çocuğunuzu çok sevebilir, onun için mutluluğunuzdan feragat edebilirsiniz. Eğer sevginiz öz-öneminizden arınmışsa, o çocukların sizin olup olmaması bile fark etmez. Önemli olan onların da aynı sizin gibi mutlu olmak ve acıdan uzaklaşmak isteyen varlıklar olduğunu anlamaktır.

Kendimizin ve diğerlerinin özümüzde aynı olduğunu düşünmek diğerleriyle aramızdaki alışılagelmiş sınırları kırmada bize yardım eder. Zihnimiz sonsuz olarak değişime açık olduğundan en güçlü alışkanlıklar bile değişebilir. Dolayısıyla önem verdiğimiz şeylerin de değişmesi bir ayrıcalık değildir. Örneğin; arabamızı satılığa çıkardığımızı düşünelim. Arabamızın iyi durumda olması tamamen bizim sorumluluğumuzdadır. Eğer satış gerçekleşmeden önce araba bozulur veya hasar alırsa bununla ilgili endişe duyarız. Ama arabayı sattığımız an, araba ile ilgili tüm kaza ve belalar yeni alıcının sorumluluğu haline gelir. Bu aslında bize sorumluluklarımızda bir değişim olduğunda zihnimizin ve reaksiyonlarımızın ne kadar çabuk değişebileceğini gösterir. Önem verdiğimiz şeyler değiştiğinde onlarla ilgili endişemiz ve korkularımız da kaybolur. Eğer sadece sevdiğimiz ve "sahip olduğumuzu düşündüğümüz" eşyaları ve kişileri değil, diğer tüm canlıları kapsayan bir mutluluk ve acı çekmekten arınmış bir yaşam dilersek içimizde doğal olarak birbirimize karşı bir sorumluluk gelişir. Böylece sevgimizi ve şefkatimizi diğer canlılara koşulsuzca verebiliriz.

Hayata Geçir: Şefkati Almak ve Vermek (Tonglen)

Öncelikle oturuşunuzu düzenleyin; eğer sizin için uygunsa gözlerinizi kapatabilir veya elinizi kalbinize koyabilirsiniz.

Nefesi Hissetmek

Öncelikle birkaç derin, rahatlatıcı nefes alın. Nefes aldıkça yükselen, nefes verdikçe alçalan göğüs kafesinizin farkında olun.

Şimdi nefesinizin kendi ritmini bulmasına izin verin. Nefes alırken ve verirken bedeninizde hissettiklerinizi fark etmeye devam edin.

Farkındalığa Geçiş

Şimdi, dikkatinizin odağını nefes alışınıza yönlendirin. Ne-

fes aldıkça gelen hislerin farkında olun, nefes almanın bedeninizi nasıl genişlettiğini, açtığını fark edin. Nefes alın ve alın... Ve nefesinizi serbest bırakın.

Nefesinizi alırken sizin için iyi olduğunu düşündüğünüz veya istediğiniz bir şeyi hayal edin ve onun için nefes alın. Belki yakınlık, nezaket ya da şefkat için nefes alıyor olabilirsiniz. Yalnızca hissedin.

Şimdi dikkatinizi nefes verişinize yönlendirin ve hissedin.

Zihninize sevdiğiniz birini ya da şefkate ihtiyacı olduğunu düşündüğünüz birini getirin.

Nefes verişinizi bu kişiye yönlendirin, ona nefes vermenin hafifliğini sunun.

Eğer isterseniz, her nefes verişinizde bu kişiye sıcaklık ve nezaket gönderin, iyi dileklerde bulunun.

Nefes Alırken Benim İçin, Nefes Verirken Senin İçin

Şimdi kendinizin ya da zihninizde canlandırdığınız kişinin ihtiyaçlarını bir kenara bırakın. Sadece şefkatle nefes alışınıza ve iyi şeylerle gönderdiğiniz nefes verişinizin hissettirdiklerine odaklanın.

"Nefes alırken benim için, nefes verirken senin için."

"Bir nefes senin için, bir nefes benim için."

Eğer isterseniz, kendinize ya da başka bir kişiye biraz daha fazla odaklanabilir ya da eşit bir şekilde akışı sağlayabilirsiniz. O an her neye ihtiyacınız varsa onu yapın.

Ya da gönderdiğiniz iyi şeyleri birden fazla kişiye gönderebilirsiniz.

Nefesinizin okyanustaki dalgaların hareketleri gibi akışta olmasına izin verin. Sonsuz, sınırsız bir akış... Kendinizin bu sonsuz ve sınırsız akışın içinde, şefkat okyanusunda olmasına izin verin.

Bu deneyimle biraz kalın...

Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açabilirsiniz.

VI. BÖLÜM
ŞEFKATİN ÖNÜNDEKİ BARİYERLER

"Biz korkularımızı, tabularımızı ve dirençlerimizi anlamaya ve onları yok etmeye çalıştığımız zaman, şefkat doğal olarak akıp gider. Şefkat, motivasyonlarımız içinde en zor ve cüretkâr olanlardan biridir ama aynı zamanda en şifalı ve yükselticilerden de biridir."

Paul Gilbert

Şefkat, acının varlığında ortaya çıkan bir duygudur. Şefkatin ortaya çıkabilmesi için öncelikle acıyı fark etmek ve varlığını kabul etmek gerekir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi şefkat, hissetme ve bağlı olma bizim biyolojik doğamızın bir parçasıdır. Beynimiz aslında önemsemek ve önemsenmek için tasarlanmıştır. Dert gördüğümüzde derde derman; yara gördüğümüzde yaraya merhem olmak isteriz. Bazen bunu yapamayacağımızı anladığımızda sonucunda başarısız olduğumuzu düşünmektense, acıyı görmemeyi, göz ardı etmeyi seçeriz. Tıpkı sınıfta sorulan zor bir sorunun cevabını bilmeyen öğrencinin, hocayla göz göze gelmekten kaçınması gibi, biz de acıyı bir kez fark edersek onunda bizi fark edeceğini ve böylece artık aramızda bir bilinirlik ve beklenti oluşacağı korkusu gibi onunla göz göze gelmekten kaçınırız. Araştırmalar giderek artan bir şekilde acı veren duygulardan kaçınmanın, onları yok saymanın yaşadığımız çoğu ruhsal problemli durumun odağı olduğunu destekli-

yor.[69] [70] Anksiyete, panik, dürtüsellik, zararlı alışkanlıklar ya da yeme bozuklukları gibi acınız ne tür bir form alırsa alsın şefkat eğitiminin merkezindeki prensip, *acıdan kaçınmanın daha acı verici olduğudur.*

Aynı zamanda birçok insan, şefkat duyulan biri olmaktan da korkmaktadır çünkü şefkat karşılığında kendilerinden bir şeyler isteneceğinden ya da borçlu hissetmekten korkmaktadır. Birçok insan kendine karşı şefkatli olmaktan da korkmaktadır çünkü zayıf biri haline gelmekten, yeteri kadar çok çalışamamaktan, keder ve üzüntü tarafından yenilmekten korkmaktadır. Oysaki öz-şefkat, kişinin kendi kendisine acımasından ve hatalarını görmezlikten gelmesinden farklıdır. Kendi kendine acımak, kişinin kendi problemleri içine dalması ve diğer insanların da benzer sorunlara sahip olabileceğini unutmak ile ilgilidir. Öz-şefkat, herkesin acı çekebileceğini ve problemleri olabileceğini bilmektir, bu yüzden diğer insanları da kapsayıcı bir bakış açısı geliştirir.

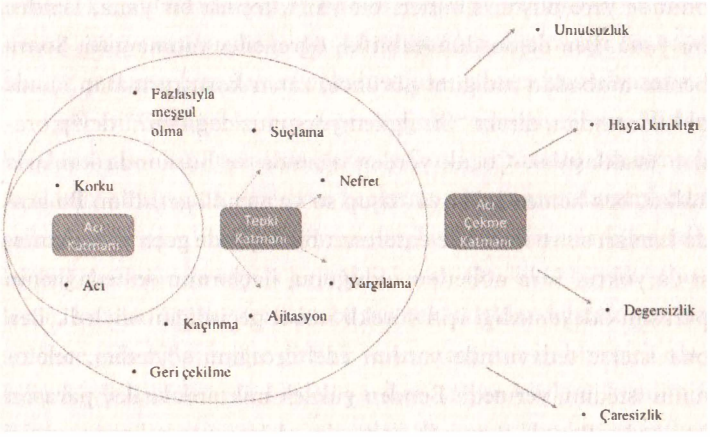
Dolayısıyla şefkatin önünde engeller ve onun bazı düşmanları olduğunu söyleyebiliriz. Bunlardan belki en önde gideni *korku*; acı çekmekten, başarısız olmaktan, yardım edememekten. Korku aslında bizi çoğu zaman tehlikelerden koruyan bir kalkan gibiyken aslında yaşamla temasımıza belki de en çok engel olan etmenlerden de birisidir. Hatta biliyorsunuz ki biz korkudan paralize olmuş bir toplumda yaşıyoruz, dolayısıyla şefkat kapasitemiz de paralize olmuş durumda. Korku ve nefret her şeyle olan ilişkimizde kırılmalar, çatlaklar yaratır.

---

69 Hayes, S. C., Bissett, R., Korn, Z., Zettle, R. D., Rosenfarb, I., Cooper, L., & Grundt, A. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record, 49*(1), 33-47.

70 Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential Avoidance as a Generalized Psychological Vulnerability: Comparisons with Coping and Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320.

İnsan olarak korkudan ve acıdan hoşlanmamamız anlaşılır bir şeydir. Dürtüsel olarak, fiziksel ve duygusal sıkıntılarda geri çekilmeye, kaçınmaya veya fazlasıyla meşgul olup savaşmaya ve de kaygılı olmaya eğilimliyizdir. Oysaki bu, alışılagelmiş kaçma veya savaşma örüntülerinden, benzer şekilde alışılagelmiş suçlama, nefret, hoşlanmama, yargılama ve ajitasyon örüntülerine uzanan bir yoldur. Acı çekme ise bunların hepsinin üzerinde bir katman oluşturur. Bu tepki katmanının etkisi, acının ve ıstırabın gerçekliğini büyütür, fakat daha da önemlisi umutsuzluk, hayal kırıklığı, değersizlik ve çaresizlik gibi sonraki duygusal ıstırapları tetikler.



Bu yarışmacı toplumda şefkat zayıflıkmış gibi görünüyor. Hatta "Acırsan acınacak hale düşersin" diye bir atasözü bile var. İnsanların birbirini kandırmak için türlü numaralarla acıyı bir araç olarak kullanması acının gerçekliğine dair inancımızı

da yitirmemize neden oldu. Çoğunlukla farklı olmasına rağmen şefkatle karışan acımaktan ve acınmaktan korkarız çünkü acı çekmeyi tecrübe etmekten, savunmasızlıktan ve yardım alamamaktan korkarız. Psikolog Paul Gilbert birçok insanın avantajları ellerinden alınacak olmasından, başkalarının onlara bağımlı olacak olmasından ve bu kişilerin başkalarının sıkıntılarıyla baş edemeyecek olmalarından dolayı şefkatli olmaktan korktuğumuzu söyler hep.

Sizlerle yakın zamanda yaşadığım bir olayı paylaşmak istiyorum. Arabayla İstanbul Teknik Üniversitesi Maçka Kampüsü önünden geçiyordum. Burası önünden birçok arabanın geçtiği ve etrafında sosyo ekonomik açıdan yüksek olan bir nüfusun yaşadığı bir şehir kampüsüdür. Birden bir simitçi çocuk arabanın önünde yere düştü, simitleri bir yana, tepsisi bir yana, kendisi bir yana. Ben de durdum tabii ki, öğrenciler yanına gitti. Sonra benim arabadan indiğimi görünce, zaten koşuşturmanın içinde olduklarından, direkt "Siz ilgileniyorsunuz değil mi?" deyip oradan uzaklaştılar. Çocuk yerden ağzında ve burnunda kanlarla kalktı, ben hemen arabaya koşup su ve mendil getirdim. Bu arada kanları su ve mendille enteresan bir biçimde geçti ve kanaması da yoktu. Sara nöbetleri olduğunu, ilaçlarının ve tedavisinin parasını ödeyemediği için sürekli nöbet geçirdiğini söyledi. Ben ona isterse tedavisinde yardım edebileceğimi söyledim, telefonunu istedim, vermedi. Benden yüksek miktardaki ilaç parasını istiyordu. Ben de yanımda para olmadığını, zaten bunun geçici bir çözüm olduğunu, ama bana telefonunu verirse onun tedavisi için yardımcı olabileceğimi söyledim. Israrla para istiyordu, para çekmek istersem, benimle bankaya gelebileceğini bile söyledi. Gerisini anlatmayayım artık, siz tahmin edin...

İnsanların sakat numarasıyla dilendiği, yalan söylcyerek diğerlerini kandırdığı ve tüm bunlara aracı olarak da diğerlerinin

acıya duyarlılığını ve yardım etme isteğini kullandığı bir dünyada insanların şefkat duygularını, niyetlerini ve eylemlerini kaybetmeleri çok doğal. Acıya karşı olan duyarlılığın iyi niyetli olmayan kişilerce kullanılması korkusu da şefkatin önündeki bir engeldir.

Şefkat aynı zaman da risklidir de, çünkü içerisinde kırılganlığı barındırır. Kırılgan olduğunu, kırılganlığın insan doğasının bir parçası oluğunu kabul etmeyi barındırır. Bizim toplumumuz gibi ataerkil toplumlarda özellikle de erkeklik rolünde, kırılganlık ve hassasiyet dikkatle kaçınılması gereken unsurlar olarak algılanıyor. "Kız çocuğu gibi neden ağlıyorsun, bir de etek giy bari" bu topraklarda yıllardır erkek çocuklarına ağladıkları, üzüldükleri zaman ebeveynleri, aile büyükleri tarafından söylenegelmiştir, bu içleştirme sözlerinin bir süre sonra kişilerin iç sesleri haline gelmesi kaçınılmazdır. *Zayıf, hassas, güçsüz görünmenin bir süre sonra; gücün üzülmemek, acı çekmemekle eşleştirildiği bir toplumda, şefkatin bireylerin korkulu rüyası olması kaçınılmazdır.*

Şefkatin önündeki bir diğer engelse zamansızlıktır. Bizler kötü insanlar değiliz sadece bazen şefkat için zamanımız olmaz. Acelemiz olduğunda, stresli ve korkmuş olduğumuz durumlarda şefkatimizle olan doğal bağımızı kaybederiz. Yavaşladığımızda bu bağ ve değer ile temas halinde oluruz. Özellikle büyük şehirlerde, kalabalıkta ve trafikte bazen tek odaklandığımız şey bir an önce gideceğimiz yere gitmek ve yapacağımız işi bitirmek olabilir. Böyle zamanlarda bizden yardım isteyen kişilere, kendimiz için yardım istemeye ve en önemlisi de kendi kendimize şefkat göstermeyi bir zaman kaybı olarak görebiliriz.

Biz kötü insanlar değiliz fakat korktuğumuzda, acelemiz olduğunda net göremiyoruz ve şefkatle olan bağlarımız kopabiliyor.

Aşırı duygusallık anlamına da gelen sentimentalism de şefkatin önündeki bir engeldir. Duygusallık belki de gerçek duyguyu hissetmek için çok üşenmekten ortaya çıkar ve daha yüzeyseldir.

Duygusallık, aslında kişisel bağlarımız ve korkumuzun sonucudur ve dolayısıyla kendine odaklı bir duygudur. Daha fazla acı çekmekten, üzülmekten korkmayı içinde barındırır. Oysaki şefkat, birbirine bağlılığı vurgular. "Ben bu acıdan farklı değilim, bu acının bir parçasıyım" diyebilmektir.

Peki, önündeki bariyerlerden dolayı şefkatli olmadığımızı anlamanın bir yolu var mıdır?

Çalışmalar gösteriyor ki özellikle öz-eleştirel olan kişiler, kendilerine karşı şefkat göstermekten ve başka kişilerden gelen şefkati almakta zorlanıyor ve bundan korkuyorlar. Bu yüzden, "Şefkat Korkusu Ölçeği" bizden diğerlerine gösterilen şefkat, başkalarından bize gelen şefkat ve kendi kendimize gösterdiğimiz şefkate engel olan korkularımızın varlığını ölçüyor.[71]

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve bilimsel olarak araştırmalarla etkinliği ve ölçme gücü desteklenmiş ölçeklerle (anketler) bu kavramları daha somut bilimsel bulgulara dönüştürebiliyor.

Bu ölçeğin bazı maddelerinden örnekler:

Şefkat Korkusu Ölçeği
Bizden Diğerlerine Gösterilen Şefkat

Eğer insanlar benim çok şefkatli biri olduğumu düşünürlerse benden faydalanmaya çalışırlar.
Kötü şeyler yapmış kişilere karşı şefkatli olmak onların yaptıklarını onaylamak ve bağışlamak anlamına gelir.
Yaşamda şefkati hak etmeyen insanlar var.
İnsanların başkalarının onlara yardım etmesini beklemektense kendilerine yardım etmeye ihtiyaçları vardır.

71 Gilbert, P., Mcewan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). *Fears of compassion: Development of three self-report measures. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.

Başkalarından Bize Gelen Şefkat

Diğerlerinin bize karşı nazik olmasını istemek zayıflıktır.
İnsanların anlayışlı ve nazik olmalarına ihtiyaç duyduğumda bunu karşılayamayacaklarından korkuyorum.
İnsanlar bana karşı nazik ve şefkatli olduğunda endişeli ya da utanmış hissediyorum.
İnsanların sadece benden bir şey isteyeceklerinde nazik ve şefkatli olmaları beni düşündürüyor.

Kendi Kendimize Duyduğumuz Şefkat

Kendime karşı nazik ve affedici olmayı hak etmediğimi hissediyorum.
Yaşamda ayakta kalmak şefkatli olmaktansa güçlü olmak ile ilgilidir.
Kendime karşı hiç şefkat duymadım bu yüzden bu hisleri nerede geliştirmeye başlayacağımı bilmiyorum.
Eğer kendime karşı çok şefkatli olursam öz-eleştiri yapmaktan vazgeçeceğimden ve kusurlarımın artacağından korkuyorum.

Şefkat Odaklı Terapi'yi alana kazandıran, yani şefkati ruhsal bir yardım verme aracı olarak kullanan Paul Gilbert'in, geliştirdiği "Şefkat Korkusu Ölçeği"ndeki maddeler size de tanıdık geliyor mu? Eğer geliyorsa belki de siz de şefkat göstermekten, başkalarından gelen şefkati almaktan ya da kendinize şefkatli olmaktan korkuyor olabilirsiniz. Oysaki gerçek anlamda şefkatli olmak cesaret gerektirir. Üzülmeyi, sıkıntı çekmeyi göze almayı gerektirir. Kalbinizi açmak, sıcaklığı, hoşgörüyü, üzülmekten, sıkılmaktan, iyi niyetinizin suiistimal edilmesinden korkmamayı gerektirir. Sonuna geldiğimiz bu bölümün kapanışını daha önce

bir yerlerde duyduğum, ama gerçek söyleyen kaynağa ulaşamadığım için benim için anonim olan ve belki de şefkati en güzel anlatan bu sözle yapmak istiyorum:

Şefkat için sırtınız sert ve sağlam, göğsünüz yumuşak ve açık olmalıdır.

VII. BÖLÜM

ŞEFKATİN BİLİMSEL TEMELLERİ

Asıl mesele, acıyı önlemek için yaptığımız zihinsel provaları fark etmek, onlarla özdeşleşmeden bu düşüncelere ve duygulara şahitlik etmek ve sonra onlara karşı şefkatli bir tutum geliştirmek.

Şefkat daha önce reddedilen arkadaşlığın başlangıcıdır. Zorlukların üstesinden gelirken aşırı çabalamanın içinde kaybolma yerine onunla beraber, istikrarlı ve dengeli olma kapasitesini keşfetme ile başlar. Şefkat bir sıcaklık ve bağ kurma ilişkisidir. İyileşme acının sabitlendiği ya da yok edildiği anlamına gelmez. İyileşme, genellikle bizi korkuyla sıkıştıran ve yabancılaştıran direncin ve isteksizliğin yumuşatılması ve dağılmasıdır. İyileşme Jon Kabat-Zinn tarafından "durumlarla oldukları gibi yüzleşme" olarak tanımlanır.[72]

Şefkati hissedemeyebiliriz, fakat tüm spiritüel uygulamalar, zihnin/kalbin şefkate doğru eğilmesini öğrenebileceğimizi güvenle iddia eder. Bu uygulamalarda şefkat, sürekli ve özel çalışmalarla geliştirilen bir sanata benzetilir. Bu; kalbi yeniden eğitmeyi, şefkatin ne olması gerektiğini ve acının ortasında kalabilmeyi öğrenmedir. Bir dizi düzenli uygulama ile şefkati geliştiren kişileri inceleyen araştırmacılar, sürekli bilinçli farkındalık uygulamasıyla ilişkili olarak yeni nöral yolların izlerine rastlamışlardır.[73] Örne-

72 Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming To Our Senses: Healing Ourselves And The World Through Mindfulness*. London: Piatkus Books.

73 Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Public Library of Science*, 3, 1–5.

ğin; Singer ve arkadaşları yaptıkları bir dizi araştırmada şefkat eğitim programına katılan ve katılmayan kişilerin acı çeken insanları gösteren resimlere karşı verdikleri nörolojik ve fizyolojik yanıtları karşılaştırmıştır. Şefkat eğitimine katılmış kişilerde beyinlerinin olumlu duygulanım ve duygusal yakınlıkla ilişkili olan bölümlerinde daha fazla nöral aktivasyon görülmüştür. Bu bölümler sadece diğerlerinin hissettiği acıyı hissetmekle ilişkili olan acı için empati ağı ve acı matrixinden olan anterior insula ve anterior medial cingulate cortex farklı olarak kontrol grubuna göre medial orbitofrontal cortex, putamen, pallidum ve ventral tegmental bölgelerinde de aktivasyon görülmüştür.[74] Bu, şefkatle acı çekme gerçekliğini tekrar tekrar dönüştürerek, acı alışkanlığını bozmak, bertaraf etmektir. Yaşamlarımızda, acı ve keder ile karşılaşıp karşılaşmamayı bizler seçemeyiz. Kendi bedenlerimize ve zihnimize eşlik edip edememeyi de bizler seçemeyiz. Biz sadece bu durumlarla karşılaştığımızda, bunları nasıl karşılayacağımızı ve nasıl yanıt verebileceğimizi seçebiliriz.

İyileşme sürecinde şefkatle ilgili psikolojik teoriler ve araştırmalar yenidir. Fakat şefkat ve psikolojik inşaalar arasındaki ilişkiyi araştıran her çalışma, şefkatin iyilik haliyle pozitif yönde ve zorluklarla negatif yönde ilişkili olduğunu gösterir.[75] [76] [77] [78] Örneğin, üniversite öğrencilerine 3 haftalık bir öz-şefkat eğitimi-

74 Singer T., Seymour B., O'Doherty J., Kaube H., Dolan RJ., Frith CD. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. Science. 2004;303:1157–1162.

75 Gilbert, P., & C. Irons. (2004a). A Pilot Exploration Of The Use Of Compassionate Images in A Group Of Self-Critical People. *Memory* 12: 507–16.

76 Goetz, J. L., D. Keltner, & E. Simon-Thomas. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis And Empirical Review. *Psychological Bulletin* 136: 351–74.

77 Kelly, A. C., D. C. Zuroff, & L. B. Shapira. (2009). Soothing Oneself And Resisting Self-attacks: The Treatment Of Two Intrapersonal Deficit in Depression Vulnerability. *Cognitive Therapy And Research* 33: 301–13.

78 Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone, & Davidson, R. (2008). Regulation Of The Neural Circuitry Of Emotion By Compassion Meditation: Effects Of Meditative Expertise. *Plos One* 3: El 897.

nin etkilerini araştıran bir çalışmada bireylere sıkıntı anında elini kalbinin üstüne koymak, iç-eleştirilerimiz üzerinde yoğunlaşmak ve benliğimizi şefkatli bir şekilde motive etme yollarını bulmak gibi egzersizler öğretildi. Eğitimin sonunda, deney grubundaki öğrencilerin öz-şefkatinde, bilinçli farkındalık, iyimserlik ve özyeterlilik düzeylerinde artışlar görüldü.[79] Yine bir diğer araştırmada kendimize şefkatli bir mektup yazmanın etkisi araştırıldı. Katılımcılardan 7 gün boyunca yakın zamanda yaşadıkları bir zorluğu kendilerine nazik ve anlayışlı bir dil kullanarak yazmaları istendi. Son 3 günde depresyon seviyelerinde azalma gözlemlenmesinin yanısıra 6 ay sonra ise mutluluk seviyelerinde artış olduğu bulundu.[80] Diğer bir araştırma bulgusu ise şefkat eğitimini duygusal olarak zorlayıcı sosyal durumlarda verilen stresli yanıtları azalttığına dair bir çalışmadır. Bu çalışmada şefkat eğitimi alan kişiler stresli bir duruma maruz bırakılmış (kendileri ile ilgilenmeyen bir grup dinleyiciye metinsiz bir konuşma yapmak) daha sonra da kanlarındaki kortizol seviyeleri ölçülmüştür. Şefkat eğitimi alan grubun almayan gruba göre kortizol derecelerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.[81]

Bazı durumlarda da fazlasıyla acının içine gireriz. Başkalarının acıları ya da kendi acılarımız adeta omuzumuzda bir yük, yaşamsal bir engel haline gelir. Acıyla tamamen bütünleşiriz, öyle ki zihnimiz sürekli aslında onu dindirmek ve çözüm bulmakla meşgulken gözlemlenilen onun azalmadığı hatta daha da

79 Smeets, Elke & Neff, Kristin & Alberts, Hugo & Peters, Madelon. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. Journal of clinical psychology. 70. 10.1002/jclp.22076.

80 Shapira, Leah & Mongrain, Myriam. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*. 5. 377-389. 10.1080/17439760.2010.516763.

81 Engert, V., Kok, B. E., Papassotiriou, I., Chrousos, G. P., & Singer, T. (2017). Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training. *Science advances*, *3*(10), e1700495. doi:10.1126/sciadv.1700495

büyüdüğüdür. Duyguları düzenleyememe sonucunda yaşanan birçok zorlayıcı duygu ve durum, bazı açılardan anlaşılırken, bazı durumlarda şiddetlenen ve bozukluğu sürdüren düşünce ve davranış örüntülerine sebep olabilir.

Örneğin depresyonda olumsuz düşünceler, deneyimi yorumlayan bir çaba olabilir veya kendimizi yalıtma ve yalnızlaştırma sonraki caydırıcı deneyimlerden korunmak için bir çaba olabilir.[82] [83] Kaygı ve korku, aslında mevcut anda var olmayan ama bize göre olma olasılığı olan tehditlerle ilgili düşünceler ve duygulardan oluşur. Bu düşünceler veya öngörüler aslında kaygı yaratan durumlarda bizim kendimizi biraz daha güvende hissetmek istememizden dolayı ortaya çıkar. Çünkü gelecek çoğumuz için belirsizlikle eş anlamlıdır. Özellikle de geleceğe dair kötü bir şeyler olacağını düşündüğümüz veya sezinlediğimiz zamanlarda. İşte böyle zamanlarda zihnimizde olumsuz senaryoların provalarını yapar, onlara karşı çözümler üretiriz. Böylece gelecekteki tehlikelere karşı hazırlandığımızı hissederiz. Gelecek zamanda deneyimleyeceklerimizin daha az acı verici olmasını kim istemez? Fakat bizler çoğu zaman belirsiz olmasındansa olumsuz olmasını tercih ederiz. "Hazırlıklı olmak" bizim doğamızda var. Yazdan kışa hazırlık yaparız, çocuklarımıza yatırım yaparız, ilişkilerimizin geleceğini tasarlarız. Bu nedenle tüm bu senaryoları üretmemize şaşmamak gerekir. Enteresan olan kendimizi güvende hissetmek için ve hazırlamak için oluşturduğumuz senaryolar kış için yiyecek hazırlığı yapmaya pek de benzemez. Paradoksal olarak, kendimizi güvene

82 Aldao, A., S. Nolen-Hoeksema, And S. Schweizer. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review* 30.

83 Kuyken, W., E. Watkins, And A. T. Beck. (2005). Cognitive-Behavior Therapy For Mood Disorders. *In Psychotherapy in Psychiatric Disorders*, Ed. G. Gabbard, J. S. Beck, And J. Holmes, 113–28. Oxford: Oxford University Press.

alma davranışları yaşadığımız kaygıyı ve korkuyu şiddetlendirebilir ya da sürdürebilir.

Asıl mesele, acıyı önlemek için yaptığımız zihinsel provaları fark etmek, onlarla özdeşleşmeden bu düşüncelere ve duygulara şahitlik etmek ve sonra onlara karşı şefkatli bir tutum geliştirmek. Bir sonraki bölümde daha detaylı bahsedeceğim, Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ve Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), özellikle zorlayıcı durumlarda bize yardımcı olacak becerileri kazandırmak için tasarlanmış, bilimsel destekli programlardır. Bu programların etkinlik çalışmaları da özellikle şefkat ve öz-şefkati geliştirdiğine dair bilimsel destekler sunar. Örneğin, Kuyken ve ekibinin 2010 yılında yaptığı bir araştırma daha önce 3 veya daha fazla depresyon geçirmiş ve hâlâ antidepresan kullanan 123 kişi üzerinde yapılmıştır.[84] Bir araştırmada katılımcıların yarısı ilaç kullanmayı bırakmış ve 8 haftalık Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi almış ve diğer yarısı ise ilaç kullanmaya devam etmiştir. Programın hemen sonrasında ilacı bırakıp programı almış olanlar ve ilaç kullananlar katılımcıların depresif belirtlileri arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Ancak 15 aylık takip sonrasında MBCT programına katılmış olan katılımcıların depresif belirtilerinin daha azaldığı gözlemlenmiş. Bu azalmanın da bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeylerinin artması ile meydana geldiği bulunmuştur. Ayrıca MBCT'nin bilişsel reaktiviteyi (üzücü duygular oluşmaya başladığında daha önceden aşina olunan depresif düşünce stilinin yeniden ortaya çıkması ve onunla tepki verme eğilimi) azaltarak ve böylece tekrar depresyona gir-

84 Kuyken, Willem & Watkins, Edward & Holden, Emily & Gardner, Kat & S Taylor, Rod & Byford, Sarah & Evans, Alison & Radford, Sholto & D Teasdale, John & Dalgleish, Tim. (2010). How does Mindfulness-based Cognitive Therapy work?. *Behaviour research and therapy*. 48. 1105-12. 10.1016/j.brat.2010.08.003.

me yani depresif nüksetmeyi ortadan kaldırdığı bulunmuştur. *Bu da bize öz-şefkatin bizi depresyona götüren alışılmış otomatik düşünce kalıbını değiştirerek depresyonun tekrar tetiklenmesini engellediğini göstermektedir.* Kronik fiziksel sağlık sorunlarında ve depresyonda, zihin ve kalbin yönetilmesini geliştirmek önemlidir.[85] [86] Yine araştırmalar gösteriyor ki MBSR ve MBCT grubu katılımcılarının öz-şefkatleri belirgin bir düzeyde gelişmektedir.[87] Hatta bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin iyi oluş halini arttırmasındaki ana bileşenin öz-şefkat olduğunu belirten araştırmalar da var.[88]

Aslında birçok terapi yöntemi belki öz-şefkati bir kavram olarak açık bir şekilde dillendirmez. Fakat terapistler danışanları ile çalışırken onların kendilerine karşı daha kibar, kabullenici ve yatıştırıcı olmalarını sağlamaya çalışır. Zaten *birçok ruhsal olarak problemli durumun temelinde kendimizi eleştirmek ve utanç yatar.* Dolayısıyla öz-şefkat terapistler için danışanlarına açık veya örtük bir biçimde öğrettikleri önemli bir beceridir.[89] Beden algıları ile ilgili problem yaşayan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada da bu kişiler 3 hafta boyunca online öz-şefkat meditasyonu yaptı. Ve bunun sonunda bedenlerine duydukları memnuniyetsizlik, beden utancı ve bedenleri yüzünden yaşadıkları değersizlikte azalma

85 Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: How To Cope With Stress, Pain And Illness Using Mindfulness Meditation.* New York: Delacorte

86 Segal, Z. V., Williams, J. M. G & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression: A New Approach To Preventing Relapse.* New York: Guilford Press.

87 Birnie, Kathryn & Speca, Michael & Carlson, Linda. (2010). Exploring Self-Compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health.* 26. 359. 10.1002/smi.1305.

88 Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments. In R. A. Baer (Eds.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 135–153). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

89 Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism:Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy,* 13, 353–379.

görüldü. Bu sonuçlardan da anlaşılacağı gibi bireyler herhangi bir yapılandırılmış programa katılmasa bile düzenli olarak belli bir süre içinde yaptıkları şefkat uygulamalarıyla onların istenen yönde gelişimine katkı sağlamaktadır.[90] Aynı zamanda farklı şefkat uygulamalarının bizler üzerindeki etkilerine dair yapılan araştırmalar giderek artmaktadır.

Bedenimiz için beslenmenin önemli oluşu kadar, kendi kederimiz ve acı deneyimlerimiz için şefkat de bizim duygusal/psikolojik iyiliğimiz için önemlidir.[91] [92] [93] [94]

"*Tepki göstermenin döngüsü*" (kendimizi güvende hissetmek için olumsuz senaryoları ve çözümlerini düşünme, bunları düşündükçe karamsarlaşma, kendimizi yalıtma ve devamında tekrar kaygı ve tekrar gelecekle ilgili kaygılanmak gibi) cesaret ve şefkatle acıyı kucaklama olanaklarını kapatan bir "*kendini koruma döngüsü*"ne dönüşür. Şefkat bir beceridir ve geliştirilebilir, maksatlı olarak şefkat duygusunu yeşertebiliriz. Daha fazla acı çekmekten korkmadan *diğerlerine şefkat gösterebilir*, bunu hak ettiğimize ve bunun alabileceğimizi ve karşıdaki kişiye de vermenin iyi gelebileceğini anlayıp öğrenerek *başkasından gelen şefkate kendimizi açabilir*, gerçek bir şefkatin özde başlayacağını bilerek *kendine şefkat gösteren* yönümüzü bulabiliriz.

90 R Albertson, Ellen & D Neff, Kristin & Dill-Shackleford, Karen. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*. 6. 10.1007/s12671-014-0277-3.

91 Fredrickson, B. L., M. A. Cohn, K. A. Coffey, J. Pek, And S. M. Finkel. 2008. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal Of Personality And Social Psychology* 95: 1045–62.

92 Gilbert, P., And S. Procter. 2006. Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy* 13: 353–79.

93 Hutcherson, C. A., E. M. Seppala, And J. J. Gross. 2008. *Loving-Kindness meditation increases social connectedness*. Emotion 8: 720–4.

94 Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone, And R. J. DAVIDSON. 2008. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. PLoS ONE 3: e1897.

VIII. BÖLÜM

ŞEFKATİ YAŞAMIMA NASIL DAHİL EDEBİLİRİM?

Unutmamak gerekir ki şefkatte bir üst sınır yoktur, alt sınır olmadığı gibi; yani bir insanın tamamı ile şefkatli ya da tamamı ile şefkatsiz olması mümkün değildir. Her yeni farkındalıkla beraber yaşamlarımızda şefkati yeniden yapılandırırız. Bunun içindir ki şefkati sürekli olarak pratik etmeli ve onu geliştirmek için yaşam boyu çabalamak gereklidir.

Kurtların Savaşı: Sevginin Kurdu ve Nefretin Kurdu

İhtiyar bir Kızılderili torunu ile kamp ateşinin kenarında oturuyormuş.

Bir süre sessizce oturduktan sonra ihtiyar Kızılderili konuşmaya başlamış:

"Bazen kendimi nasıl hissediyorum biliyor musun? Sanki kalbimde iki kurt arasında bir savaş varmış gibi.
Kurtlardan biri kalbinden yara almış; içi kızgınlık, kıskançlık, kaygı, hırs, kendine acıma, yalan, kibir ve bencillik ile dolu.
Diğeri ise yumuşak ve içi sevgi, neşe, barış, umut, dinginlik, iyilik, şefkat, yardımseverlik, şükran, güven ve gerçek ile dolu. Bu ikisi sürekli birbirleri ile mücadele halinde.

Torunu sorar:

"Peki dede, bu kurtlardan hangisi daha fazla savaş kazanıyor?"

Büyükbaba yanıt verir:

"Bu kurtlardan hangisini beslersen savaşı o kazanır..."

Kızılderililerin anlayışına göre bilgeliğin, mutluluğun ve saygınlığın yolu kalpteki iki kurdun varlığına bağlıdır. Sevginin kurdu ve nefretin kurdu. Nasıl bir insan olacağımız ise her gün hangi kurdu beslediğimizle ilişkilidir.

Evet sevginin kurdu oldukça popüler fakat hangimiz içimizde nefret kurdunu da barındırmıyoruz ki? İkisinin de uzaktan öfkeyle homurdandıklarını duyabiliriz ve sadece uzaktaki savaşlarda değil yakınımızda ve hatta en sevdiklerimize karşı. En sevdiğimiz kişiler bazen en nefret ettiğimiz kişiler haline dönüşebilir. Hatta bir taraftan diğer tarafa geçmek ve sonra geri dönmek an meselesi. Bu anlayış hepimizin günlük hayatında empati, şefkat ve nazikliği güçlendirip cesaretlendirirken aynı zamanda kini, hor görmeyi ve öfkeyi azaltabileceğimizi anlatıyor. Nefretin kurdu her zaman daha güçlü gibi görünse de sevginin kurdu da daha güçlü olması ve doğamızın derinliklerinde yaşaması için evrim tarafından titizlikle beslendi.

Şefkati geliştirmek için bilimsel olarak desteklenmiş, sistematik olarak ilerleyen programlar vardır. Bu programlardan bahsetmeden önce şefkati yaşamımıza dahil etmede önemli olan iki aşamadan bahsetmek istiyorum: Kabul ve Utanç, Suçluluk Gibi Duygusal Tuzakları Fark Etmek...

Biliyoruz ki şefkat, acı veren ve zorlayan durumlarda ortaya çıkıyor. Öncelikli olarak bu hoşa gitmeyen durumlar ve duygularla ilgili kendimizi daha rahat ve huzurlu hissetmek için ne için çözüm aradığımızın farkında olmamız gerekiyor. Fark ettikten sonraki aşama kabuldür. İçinde bulunduğumuz durumu, zorlayıcı, sıkıntı verici olduğunu, hassasiyetimizi, zayıflıklarımızı ve bir diğer deyişle kırılganlığımızı kabul etmek...

Kabul Geliştirmek

Duygusal ıstırabımız var olan şeyleri değiştirme arzumuzla ortaya çıkar. Şu anda yaşanan şeyi kabul etmeye ne kadar direnç gösterirsek, o kadar acı çekeriz. Yaşamdaki acılar bir bardak suyun içindeki kum gibidir. Eğer onu oradan çıkarmaya çalışırsa-

nız, kumla savaşırken suyun daha da bulandığını görürsünüz. Oysaki onu kendi haline bırakırsanız bardağın dibine çökecek, belki kum oradan çıkmayacak ama su berrak kalacaktır. Acıya da tıpkı suyun içindeki kum gibi davranmak gerekir. Mücadele etmeden sakince orada durmasına müsaade ettiğimizde zihnimizi bulandırmadığını fark ederiz. Böylece onu daha iyi görüp niteliğini anlayabiliriz.

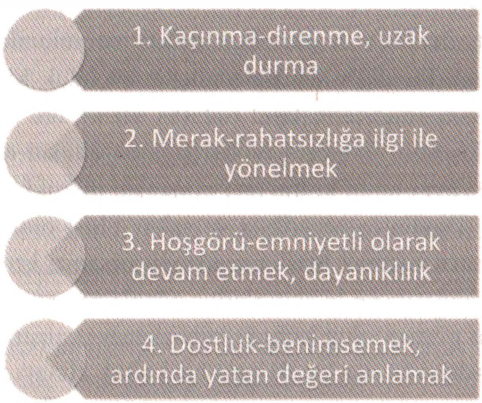
Şefkat, bizim acı çekmemize neden olan nefret ve korkuya çok önemli bir seçenek olarak karşımıza çıkar. Bize sağladığı şey, sıkıntı ve acıdan kaçmaktan ziyade onu anlamaktır. Acıya onunla savaşarak karşılık vermekten çok, acıyı şefkatle ve sıcaklıkla sarmamızı sağlar.

Kabul de aslında bir anda gerçekleşmez. Kendi içinde aşama aşama dönüşür. O halde kabulün aşamalarından bahsedelim.

Kabul Aşamaları

Bu süreç genellikle yavaş ve doğal bir şekilde gelişir. Bir sonraki aşamaya geçmek şu anda bulunduğunuz yerden kendinizi her bakımdan rahat hissediyorsanız bir fark yaratmaz.

Bu aşamalar:



Bizi rahatsız eden duygulara karşı ilk içsel tepkimiz "kaçınma"dır. Örneğin, hoşumuza gitmeyen bir şey gördüğümüzde gözlerimizi kaçırırız. Bir süre sonra bu işe yaramaz ve "merak" aşamasına geçeriz. "Bu duygu nedir?", "Ne zaman oluşuyor?", "Ne anlama geliyor?" gibi soruları kendi kendimize sorarız. Ne ile uğraştığımızı anladığımızda eğer üzüntümüz geçmiyor ise "hoşgörü" aşamasına geçebiliriz. Hoşgörü, bir tür dayanıklılıktır fakat bu aşamada da duygusal üzüntüye hâlâ direniriz ve sıkıtının gitmesini umut ederiz. Direnmemiz azalmaya başladığında dördüncü aşama olan "teslim olma (izin verme)" aşamasına gidebiliriz. Bu sıkıntı veren duyguların gelmesine ve gitmesine izin vermektir. Yaşantımız uyum sağladığında ve derinleştiğinde kendimizi kendi kötü durumumuz içindeki gizli değeri gördüğümüz "dostluk" aşamasında bulabiliriz.

Bu aşamalar doğrusal bir sıra ile meydana gelmek zorunda değildir. Bazı günler düşüşe geçer bırakırız, bazı günler ise hızla ileriye sıçrarız. Üzüntümüz ne kadar derinse kabul aşamalarını geçmemiz o kadar uzun sürer.

Utanç, Suçluluk Gibi Duygusal Tuzakları Fark Etmek

Şefkat, özellikle de öz-şefkat geliştirme yolunda bize yardımcı olacak bir diğer şey ise utanç ve suçluluk kavramlarını anlamak ve ayırt edebilmektir.

Arkadaşınızın evinde çay bardağınızı elinizden düşürdüğünüzü ve çayın onun koltuğuna tamamen döküldüğünü hayal edin. Eğer kendinize beceriksiz ve sakar birisi olduğunuzu ve oradan hemen kaçmak istediğinizi söylüyorsanız, işte bu *utançtır*. Eğer arkadaşınızın hissettiklerine odaklanır ve sebep olduğunuz şeyden pişman olup koltuğu temizlemeye çalışırsanız ya da leke çıkmadığında ona bir de yeni bir koltuk almayı teklif eder-

seniz, bu *suçluluk*tur. Bir seferde her ikisini birden de hissediyor olabilirsiniz. Aşırı ve zararlı öz-eleştirilerin kökeni utanç ve suçluluktur. Bu kötü döngü içinde utanca ve suçluluğa yoğunlaşmak sorunlarla başa çıkmanızı daha da zorlaştırır.

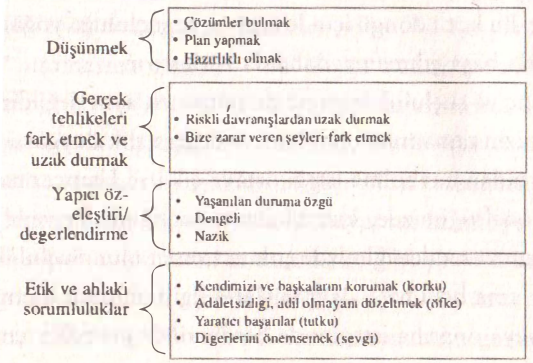
Utanç ve suçluluk benzese de tamamen aynı değildir. Utanç, benliğimizin tamamına odaklıdır ve değersizlik duygusu yaratıp, kaçıp ortadan kaybolma isteği ortaya çıkarır. Utanç, onu başkalarına yönelttiğimizde, kızgınlığımızı saçtığımızda veya sorumluluklarımızı reddettiğimizde çok acı verici olur. Suçluluk da acı vericidir ama belli başlı davranışlarla ilgili olup itiraf etme, özür dileme veya onarma isteğini de beraberinde getirdiği için somut bir tetikleyicisi olduğunda istenen davranışa yönlendirebilir.

Utanç, suçluluk ve öz-eleştiri arasında ince bir çizgi vardır. Öz-eleştiri de aynı utanç ve suçluluk gibi bir süre sonra beraberinde yetersizlik duygusunu getirir. Duygular tabii ki de önemlidir ve genellikle bir amaca hizmet eder. Utanç ve suçluluğun temelleri de aslında böyle bir amaçla ortaya çıkmıştır. İçinde yaşadığımız toplumun değerleri, medeni toplumlarda toplumun düzenini sağlamak için oluşturulmuş kurallar, toplumun en küçük biriminden genele doğru yaygınlaşmış bir biçimde vardır. Utanç ve suçluluk da toplumun düzenini bozacak bireyleri cezalandırmak ya da istenmeyen davranışların sıklığını önlemek için olumsuz pekiştireçler olarak kullanılmıştır. Dolayısıyla bu duygular aslında bir amaca hizmet etmektedir. Kendi yarattığımız düzenleme araçları bizi ve toplumu düzenlemekle beraber bir süre sonra duygusal birer tuzak olarak karşımıza çıkarlar.

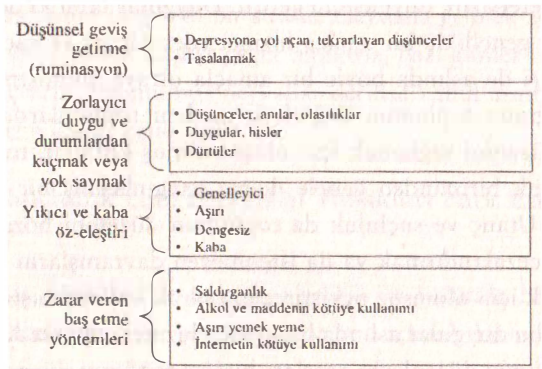
Peki, bu tuzaklar hangi amaçlara hizmet ederler? Bunları daha faydalı hale getirebilir miyiz?

Aşağıdaki tablolarda aslında bu tuzakların zaman zaman bize yardımcı olabileceğini ve zaman zaman da zarar verebileceğini daha belirgin bir şekilde görüyorsunuz.

Bize Yardım Eden Tuzaklar



Bize Yardım Etmeyen Tuzaklar



Düşünmek, dış dünyadaki tehlikelerden kaçmak, öz-eleştiri ve duygulardan hızını alan davranışlar her zaman kötü, zarar veren tuzaklar değildir. *Bu tuzaklar toplumların ve bireylerin yaşamlarını düzenlemek için gereklidir.* Önemli olan tek şey bunları becerikli bir biçimde kullanmak ve dostumuz olan bu tuzakları düşmanımız haline getirmemektir.

Şefkati Yaşamımıza Dahil Edebileceğimiz Bilimsel Destekli Programlar

Şefkat aynı zamanda bunu bir beceri olarak gören ve geliştirilmesi üzerine yapılandırılmış programlarla da yaşamlarımıza daha fazla dahil edilebilir. Şefkat geliştirmenin ilk ve bilimsel bulgularla en çok desteklenmiş programı olarak Mindfulness - Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programını söyleyebiliriz. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlarda özgül meditasyonlar üzerinden 8 haftalık bilinçli farkındalık eğitim ve uygulama programının şefkati geliştirip ilerlettiği gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin şefkati geliştirdiğini göstermekle birlikte, acının hafifletilmesinde de etkili olduğunu gösteren araştırmalar var.[95]

Budist geleneklerinde, bilinçli farkındalık ve şefkat bir kuşun iki kanadı olarak bilinir[96], ikisi de birbiri üzerinden geçer ve her ikisinin de iyi oluş hali için benzersiz katkıları vardır.

• Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ve Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)

En yaygın olan program bilinçli farkındalık formal ve informal uygulamalarını içeren, 8 hafta, haftada bir gün 2,5 saat süren oturumlardan ve bir haftasında 6 saatlik sessizlik günü olan grup çalışmasıdır. Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR), etkinliği bilimsel olarak desteklenmiş

95 Kuyken, W., Watkins, E., Holden, E., White, K., Taylor, R. S., Byford, S., . . . Dalgleish, T. (2010). How does mindfulness-based cognitive therapy work? *Behavior Research and Therapy*, 48, 1105–1112.

96 Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self–Other Four Immeasurables scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92, 169–181. doi:10.1007/s11205-008-9300-1

programıdır. Bu program Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiş ve ilk olarak 1979 yılında MIT (Massachusetts Institute of Technology) Üniversitesi Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Merkezi'nde hayata geçirilmiştir. MBSR; stres, zorlayıcı durum ve duygularla baş etme amaçlı kullanılmıştır. MBSR programı destekleyici, önleyici, tamamlayıcı veya yalnızca kendisi başlı başına bir yöntem olarak kullanılabilir. Bu kapasiteyi günlük hayatımızla bütünleştirmek yoğun bir şekilde fiziksel semptomlar ve zor duygularla mücadele ederken dayanılabilecek bir kaynak sağlar.[97]

MBSR programında katılımcılar sekiz haftalık, 2-2,5 saatlik seanslara ve ek olarak altıncı haftada, hafta sonu, bütün gün süren bir seansa katılırlar. Bu oturumlar, grup iş birliğini içerir. Grup tartışmaları katılımcıların günlük yaşamlarındaki stresli durumlar karşısında yüz yüze geldikleri zorluklar ve başarılar üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Sessizlik gününde, program boyunca yapılmış olunan tüm uygulamalar tekrar deneyimlenir. Sözlü veya sözsüz iletişim yoktur.

Programın başında katılımcılara rutin meditasyon çalışmalarına rehberlik etmesi için ses kayıtları verilir ve program boyunca her gün en az 45 dakika çalışmaları ve günlük aktivitelerini (yemek yemek, yürümek, duş almak) farkındalıkla yapmaları için teşvik edilir. Bilinçli farkındalık formal uygulamaları belirli bir zaman ayrılarak sadece rehber eşliğinde veya kendi kendimize yapılan meditasyonlar, odaklanma egzersizleri gibi çalışmalardır. Bilinçli farkındalık informal uygulamaları ise, özellikle zaman ayırmak yerine günlük yaşamsal aktivitelerimizi mindful bir biçimde yapılmasıdır (Örneğin, mindful yemek yeme, iletişim kurarken mindful olma vb).

97 Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* New York: Hyperion.

Bütün bu çalışmalarda temel alınan şey "anda kalabilmektir", uygulamalar yapılırken aslında anda kalma beccrisini geliştiriyoruz. Diğer yönü ise bu yönlendirilmiş meditasyonlarda, hissettiğimiz her ne ise, doğru veya yanlışın olmamasıdır. Her ne olursa olsun hissettiklerimizi ya da hissedemediklerimizi şefkatli, yargısız ve açık bir biçimde ele almaktır. Bütün yönlendirmeler bu tutumları geliştirme, o an da yaşanan her ne varsa onu olduğu gibi algılayabilmek üzerinedir.

MBSR'ın 5 veya 6. haftalarına doğru katılımcılara "zorlu duygu ve durumlarla baş etme" teması altında "şefkat meditasyonu" yaptırılır. O ana kadar, şefkat meditasyonu için gerekli zemin ve anlayış bu haftaya kadar oluşturulmuştur.

Kendimizi güvende ve rahat hissettiğimiz, bizi önemsediğini düşündüğümüz kişilerden oluşan bir yerdeysek eğer sadece ruhsal olarak kendimizi iyi hissetmeyiz aynı zamanda bedenimiz de rahat ve daha beklenen tepkiler gösterir. Böyle ortamlar iyileşmek, büyümek ve gelişmek için de daha uygun yerler olabilir. Daha önceden böyle bir ortamda bulunduysak sadece böyle bir ortamı hayal etmek bile bizi sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Daha önce hiç deneyimlemediğimiz bir durumu hayal etmek bizim için o kadar da kolay değildir. Ailemiz veya bize bakım veren kişiler tarafından yeterince sevgi, ilgi ve bakım almadığımızı düşünüyorsak bu durumu hayal etmek belki de o kadar kolay olmayabilir. Şefkat egzersizlerinde genelde kendimizi güvende, huzurlu hissettiğimiz, önemsendiğimizi düşündüğümüz ortamlar, kişilerin hayal edilmesi yoluyla şefkat duygusunun ortaya çıkarılması ve geliştirilmesine niyet edilir. Bu; şefkat gösterdiğimiz, şefkati aldığımız anları hatırlayarak, şefkatli birini hayal ederek ya da kendi kendimize şefkat göstererek yapılır.

Görsel imgeleri net hale getirmememiz çok da önemli değildir. Zihinsel imgeler için geçici etkiler oldukça normal, zaman

zaman değişebilir. Bazen duyumsal etkiler görsel etkilerden daha önemlidir (duyma, koklama, hissetme). Hemen belli olmasalar bile şefkat duygularını açmak en önemli amaçtır. Dikkatimizin dağılması ve başka yerlere gitmesi doğaldır; bu durumu yargılamadan, eleştirmeden ve egzersizde seçilmiş olan temaya nazikçe geri dönerek karşılayın.

Şefkat meditasyonu imgeleme yoluyla şefkatinizi ortaya çıkarmak, anlamak, beslemek ve geliştirmek üzerine yapılan bir egzersizdir. Bu egzersiz sadece zihinsel bir egzersiz değil, duygularımıza hitap eden bir egzersizdir.

Kitabın son bölümünde şefkat meditasyonu da dahil olmak üzere, şefkati geliştirmek için uygulanan tüm meditasyonları detaylı bir biçimde açıkladım. Aynı zamanda bu bölümde belirtilen linkten evde uygulayabileceğiniz, benim sesimden kayıtlara da ulaşabilirsiniz.

MBSR programına bir öz-düzenleme programı olarak da bakabiliriz. MBSR, alışkanlık haline getirmiş olduğumuz hoşa gitmeyen düşünceler, duygular ve davranış kalıplarını düzenlenmeyi hedefler. Ve bireyin yaşamına bunların yerine artan farkındalık, kabul, yeni tepki yolları getirir.

MBSR sürecinde hedeflenen uygulamaları 4 ana başlık altında toplayabiliriz:

Psikoeğitim Yoluyla Teorik Bilgilendirme: Bu kısımda kavramsal bilgi verilir. Bilinçli farkındalık teorik olarak tanımlanır, tutumlar açıklanır, bilimsel araştırma bulguları sunulur ve hikâyeler, şiirler ve metaforlar yoluyla kavramlar somutlaştırılır.

Düşüncelerin Farkındalığı:

- Düşüncelerimizi karşılama biçimimizi fark etme,
- Düşüncelerin çokluğunu ve gelip geçici olduğunu anlayabilme,

- Düşüncelerdeki geçmiş ve gelecek bağlantısını fark edebilme,
- Düşünceleri tamamen gerçeklik olarak almak yerine varsayım olarak almak,
- Ve dolayısıyla düşüncelerimize karşı mesafe alabilmek ve düşüncelerimizin merkezinden uzaklaşabilmek.

Duyumsal Farkındalık:

- Mevcut anı duyu organlarımızla algılama,
- Deneyimleri salt duyular vasıtasıyla algılama,
- Beden duyumlarının farkındalığı,
- Bedensel duyumlara karşı verdiğimiz reaksiyonları fark etme.

Duyguların Farkındalığı:

- Duygularla fazlasıyla bütünleşmek yerine onları sadece yalın haliyle yaşama,
- Duyguları tanıma ve ifade edebilme (kendi duygu sözlüğümüzü geliştirme, mesela duyguları ifade ederken mevsimleri, renkleri, hava durumlarını kullanarak ifade etme),
- Duyguların gelip geçici doğasını anlayabilme,
- Zorlayıcı duyguların doğasını anlayabilme ve şefkatli olabilme,
- Duygularımıza verdiğimiz reaksiyonların farkına varma ve bunları seçilmiş yanıtlara dönüştürebilme,
- Dürtüsel duygulanımı fark etme ve duyguları düzenleyebilme.[98]

Bilinçli farkındalık temelli ikinci yaklaşım olan Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Kabat Zinn tarafından geliştirilen Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı ile bilişsel-davranışsal terapinin öğelerini bütünleştirir. 10 yıllık araştırma ve klinik uygulamalar sonucunda elde edilen bilgilerle 2002 yılında Siegel, Williams ve Teasdale tarafından MBCT el kitabı oluşturulmuş-

98 Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık. PsikoNET Yayınları.*

tur. MBCT grup müdahale programlarıdır. MBCT aslında %75'i Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, %25'i Kognitif Davranışçı Terapilerinden oluşur. MBCT ise Oxford Üniversitesi'ne bağlı ruh sağlığı merkezinde ortaya çıktığı için klinisyenlerden oluşmaktadır.

MBCT haftada 2 saatlik oturumlardan ve 8 hafta sürer. İçinde 6 saat süren bir sessizlik günü vardır. MBCT seanslarında duygu ve düşünceleri onlarla özdeşleşmeden gözlemleyebilme becerileri öğretilir. Ayrıca olumsuz ruh hali ve bu duruma eşlik eden olumsuz düşünceleri değiştirmeye veya onlardan kurtulmaya çalışmadan, ortaya çıkmalarına izin verilir. Bu duygu, düşüncelerin ve onlarla ilgili yargılarımızın fark edilmesi ve gerçeklikten çok zihinsel olaylar olarak algılanması meditasyon uygulamaları ile öğretilir.

MBSR ve MBCT'in bireylerin yaşamına katkıda bulunmayı sağladığı şeyleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Yaşamlarımıza dikkati getirmek.
- Bizde, iç dünyamızda ve çevremizde olup bitenleri fark etmemizi sağlamak.
- Yaşadığımız, deneyimlediğimiz her ne ise iyi-kötü, doğru-yanlış yargılarından arındırarak varolduğu haliyle ve şimdiki anda ele almak.
- Geçmiş ve geleceğe uçuşma eğiliminde olan zihnimizi duyumlarımız (görmek, koklamak, dokunmak, tatmak, işitmek) vasıtasıyla mevcut ana "şimdi ve buraya" getirmek.
- Bizde, iç dünyamızda ve dışarıda olup biteni fark ettikten sonra bu deneyimlediğimiz her ne ise olduğu hali ile onu yaşıyor olduğumuzu "kabul etmek".
- Yaşadığımız zorlayıcı duygu ve durumları "şefkat" ile ele almamızı sağlamak.

MBSR ve MBCT içlerinde bu kuramların oluşturucuları

olan Kabat-Zinn, Mark Williams'ın da yazarlarından olduğu 2016 yılında yazılan makaleyle Mindfulness – Bilinçli Farkındalık temelli programlardan MBSR ve MBCT'yi alanda en çok kanıta dayalı bilimsel birinci jenerasyon bilinçli farkındalık temelli programlar olarak adlandırdılar. Bunun dışındaki diğer bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar aynı makalede bilinçli farkındalığa dair bilgilendirici yaklaşımlar olarak adlandırmışlardır.[99]

Bilinçli farkındalığa dair bilgilendirici yaklaşımların altında da kabul ve kararlılık terapisi (ACT), diyalektik davranışçı terapi (DBT), şefkat temelli terapi (CFT) ve öz-şefkatli farkındalık programı (MSC) şefkati bir beceri olarak gören yaklaşımlardandır.

Birinci jenerasyon mindfulness – bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar olarak adlandırılan MBSR ve MBCT istenilen yönde dönüşüm sürecinde meditasyon uygulamalarını temel alır.

Şefkati geliştirme yolunda yapılan pratikler ve bunları içeren eğitimlerin temel niyeti öncelikle bizde bir farkındalık yaratmaktır. Fark etmek, kendi başına bir çözüm gibi görünse de problemli durumları ortadan kaldırmak için tek başına yeterli değildir. Bize acı veren durumu fark ettikten sonra ona nasıl yaklaşacağımızı öğrenmek ve onu şefkat ve bilinçli farkındalıkla ele almak ancak acının acı çekmeye dönüşmesini önler. Teorik bilgilerim, araştırma bulguları ve klinik deneyimim bu tutumları yapılandırmamı sağladı. Bu tutumlar:

Şefkatli Bilinçli Farkındalık Tutumları

• **Fark etmek:** Bu, yaşamımızda zorlayıcı duygu ve durumlar olduğunu fark etmektir. Acılar, sıkıntılar yoğunken onları fark

99 Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M., & Kuyken, W. (2016). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(06), 990-999. doi: 10.1017/s0033291716003317

etmek istemeyebiliriz. Tıpkı karanlıkta varlığını fark ettiğimiz canavarla yüz yüze gelmeyi istememek gibidir. Gözlerimizi kaçırırız. İşte sıkıntı anında da bir defa onu fark ettiğimizde artık yaşamımızda uğraşmamız gereken bir mesele daha olacağını düşünmek, bizim fark etmemize engel olabilir.

• **Kabul etmek:** Kabul etmek, mevcut anda yaşadığımız zorlukla savaşmadan veya ondan kaçmadan sadece var olduğu hali ile tanımlayabilmektir. Örneğin, "Bu zor bir an. Şu anda zorlanıyorum" diyebilmek ilk hamle olarak onu dönüştürmeye veya değiştirmeye çalışmadan sakince varlığını kabul etmektir.

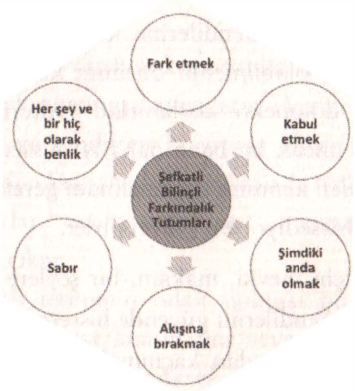
• **Şimdiki anda olmak:** Yaşadığımız zorlanmanın aslında zorluğun kendisinden çok geçmiş ve gelecekle bağlantısından kaynaklandığını fark ederek onu yalın biçimde mevcut anda ele almaktır. Zihnimiz geçmişe ve geleceğe her gittiğinde onu nazikçe, şefkatle içinde bulunduğumuz ana geri getirmektir.

• **Akışına bırakmak:** Yaşamlarımızda acı, sıkıntı, zorlanma ile karşılaşmak tıpkı düz bir yolda yürürken ayağımızın taşa takılması gibidir. Böyle zamanlarda orada durur ve akışındaki yolculuğu durdururuz. Akışına bırakmak, her şeyin gelip geçici olduğunu görebilmektir. Zorlanmaların, sıkıntıların ve acıların da...

• **Sabır:** Hoşumuza gitmeyen durumlarda içimizden gelen ilk istek onun bir an önce geçmesi üzerinedir. Kaygılandığımızda "geçsin ve rahatlayalım", öfkelendiğimizde "geçsin ve rahatlayalım", korktuğumuzda "artık korkmayalım" isteriz. Bunu genelde "şimdi olsun" isteriz. Oysaki sabır bize sıkıntı ile beraber kalabileceğimizi ve sabrettiğimiz zaman bulanık suların dinginleşip berraklaşacağını öğretir.

• **Her şey ve bir hiç olarak benlik:** Acı çekmenin ve sıkıntının en önemli kaynakları ya kendimize verdiğimiz aşırı önem ya da yaşadığımız probleme atfettiğimiz değer ve büyüklüktür. Kendi içimizde bütün ve tam olmaya gayret gösterip yaşadığımız

tüm acı ve zorlanmadan daha büyük olduğumuzu, evrenin içinde de aslında bir hiç olduğumuzu anlamakla ilişkilidir.



• **Şefkat Odaklı Terapi**

Şefkat Odaklı Terapi; evrimsel, sosyal, gelişimsel, Budist psikolojiden ve sinir bilimden yararlanan bütünsel ve birçok disiplini içinde barındıran bir terapidir. En önemli özelliği; bireylere içsel sıcaklık, güven, şefkat ve öz-şefkat geliştirmeye yardım etmek üzerine bir zihin eğitimi olmasıdır.

Her tedavi yöntemi belirli bir ihtiyaçtan ortaya çıkar. Paul Gilbert, şefkat odaklı terapiye ihtiyacı olan kişileri gözlemlemiş ve bunun sonucunda da bu terapiye gereksinim duyabilecek ve bu yöntemin daha çok etki edeceği kişileri 4 maddede sınıflandırmıştır:

1. Utanç ve öz-eleştirisi fazla olan kişiler kendilerine karşı daha acımasız ve kaba davranırlar. Kendilerine karşı nezaket ve yakınlık göstermeleri zordur ve öz-şefkatten yoksunlardır.

2. Utanç ve öz-eleştirisi fazla olan kişiler genelde geçmişlerinde istismara, göz ardı edilmeye ve zorbalığa maruz kalmışlardır ve yetersiz düzeyde duygusal yakınlık görmüşlerdir.

3. Özellikle bu tür deneyimleri erken yaşlarda yaşamış bireyler reddedilmeye karşı oldukça hassastırlar ve kendilerine karşı saldırgan olabilirler.

4. Bu tür bireyler kendilerine karşı daha nazik olmanın dolayısıyla şefkatli olabilmenin önemini kavramış olsalar bile bunu davranışa dökmekte zorlanırlar. "Alternatif düşünmeyi anlayabiliyorum ancak bu bana daha iyi hissettirmiyor" ya da "İstismar yüzünden kendimi suçlamamam gerektiğini biliyorum ancak hâlâ öyle hissediyorum" diyebilirler.

Bazı kişiler için mevki, makam, bir şeylere sahip olmak ve başarı elde etmek kendilerini güvende hissetmeleri, reddedilmekten ve aşağılık duygusundan kaçınmaları için gereklidir. Onlar kendilerini sürekli olarak bir şeyler başararak kanıtlamaya çalışırlar. Bazı bireyler kendi varoluşlarını "hoş ve sevilen biri olmak" adına kurgularlar ve bu amacın işlevselliği; duyguları kazanmak, reddedilme ve karmaşadan kaçınmak üzerinedir. Eğer birey bunu başaramazsa fazlasıyla öz-eleştirel olur. Şefkat odaklı terapi bu bireylerin amaçlarına nasıl ulaştıkları ve başarısız olduklarında nasıl tepki verdiklerini keşfetmek üzerine kurulmuştur.

Paul Gilbert, şefkat odaklı terapinin ortaya çıkışında etkili olan bireylerdeki 3 sistemden bahseder; tehdit sistemi, dürtü sistemi ve memnuniyet sistemi.

1. **Tehditlerden korunmak sistemi**

Tüm canlılar tehditleri fark etmek ve onlardan korunmaya yönelik evrimleşmişlerdir. Memelilerin savunma mekanizması birçok duyguyu (kızgınlık, endişe), davranışı (savaş, kaç ya da don, boyun eğme) ve bilişsel yargıları ("üzülmektense tedbirli olmak iyidir", "sonuca atlama") içerir. Üzgün olmak yerine güvende olmak önemlidir. Tehlikelere karşı güvende hissetme ihti-

yacının ve koruma sisteminin fazla ya da az gelişmesi bireydeki psikopatalojinin zemini olabilir.

2. **Dürtü sistemi**

Bizi kaynaklara yönelme konusunda motive eder; beklentilerimizin ve zevk almanın kaynağıdır. Haz ve mutluluk temel odağıdır. Dürtü ve tehditten korunma sistemleri özellikle de olumsuz olaylardan kaçınmak istediğimizde birbiri ile ilişkilenir. Bu olumsuz olaylar "-meli, -malı" ve ".....zorundayım" düşüncelerinde ortaya çıkar.

Şefkat odaklı terapinin odak noktası bireylerin güvende hissetmelerini sağlama ve kendilerine veya başkalarına karşı sıcaklık hissedemeyecek kadar yüksek seviyede utanç ve öz-eleştiri eğilimlerinin gözlemidir.

3. **Memnuniyet sistemi**

Hayvanlar kendileri için yiyecek aramadıkları veya tehlike içinde olmadıkları zaman hallerinden memnun olurlar. Memnuniyet sistemi yalnızca tehlike durumunun olmaması ile ilişkili değil aynı zamanda iyi oluş hali, pozitif duygular ve sakinlik ile de ilgilidir.

Şefkat Odaklı Terapinin hedefi, dengesi bozulmuş bu üç sistemin yeniden dengelenmesi üzerinedir.[100]

Şefkat Odaklı Terapi ile Öğrenilmesi Hedeflenen Beceriler

- **Şefkate Dikkat**

Aslında bu kitabı şu anda okuyabiliyor, gün içinde yapmanız gerekenleri yapabiliyor, zaman zaman gülüyor, hayattan keyif alıyor, zaman zaman da yaşamın zorlu olduğunu düşünüyor-

100 Gilbert, Paul. (2010). An Introduction to Compassion Focused Therapy in Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*. 3. 97-112. 10.1521/ijct.2010.3.2.97.

sanız vc bu nedenle içiniz acıyorsa yaşamınızda şefkat zaten az veya çok vardır.

Dikkatimizi şefkate yönlendirme uygulaması bize yardım eden ve bizi destekleyen şeylere dikkat etmektir. Bunlar; kendimize ve diğer kişilere nazik olduğumuz, acı veren durumla beraber kalabildiğimiz, onun doğasını anladığımız zamanları anmak, gözümüzde canlandırmak olabilir. Dikkatimizin odağını yeniden yönlendireceğimiz şeyler sıcaklık, destek ve şefkat ile ilişkili olmalıdır. Örneğin; yorgun ve halsiz olduğunuzda bir bardak bitki çayı eşliğinde dinlendiğiniz ve böylece kendinize destek olduğunuz bir anı hatırlamak olabilir.

• Şefkatli Düşünme

Şefkatli düşünme; dünyayı, başka insanları ve kendimizi zor oldukları ve zorlandıkları zamanlarda nasıl algıladığımız ile ilişkilidir. Birçok terapötik yaklaşım (Kognitif Davranışçı Terapi, Diyalektik Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi vb.) bireylere dengeli düşünmelerini öğretmek ve bunu yaşamlarında uygulamalarına yardımcı olmak üzerinedir. Şefkati de sürece dahil eden tüm müdahalelerde bireyin zorlandığı ve zor bulduğu durumlarda yardımcı ve alternatif şefkatli düşünceler geliştirilmesi hedeflenir.

Beynimizin duygusal fonksiyon gösteren merkezi ile yönetimsel fonksiyon gösteren merkezi arasındaki iletişim, dil ve düşünce aracılığı ile olur. Zorlandığımız zamanlarda gerçek veya hayali tehdit olarak algıladığımızda beynimizin duygudan sorumlu bölgesinde (amigdala) bir uyarılma olur ve eğer duygularımızı yönetmekte zorlanıyorsak bu bilgi hiçbir zaman mantıklı karar vermemizi sağlayan yani, "Bu gerçek bir tehdit midir? Şimdi ne yapabilirim? Kendime nasıl destek olabilirim?" sorularını sorup cevabını verebilecck düşünen bölgeye (prefrontal korteks) mesaj gitmez. Duygularımızı yönetebiliyorsak şefkat gös-

terebilmemiz için de kendimize alan açabiliriz. İşte bu düşünen bölgenin duygudan sorumlu bölgeye bir mesaj göndermesi ile olur yani duygularımızı düşündüklerimiz aracılığıyla da düzenleyebiliriz. Bu yüzden şefkatli bir düşünceye ve dile sahip olmak çok önemlidir. Örneğin; "Çok kaygılıyım. Eyvah! Şimdi ne olacak? Yine benim başıma geldi" yerine "Şu anda kaygım var. Bu kaygıyı nasıl karşılayabilirim? Kendime nasıl destek olabilirim?" gibi bir dil kullanmak bize o zorlanma anında şefkatli olmamız için yardımcı olacaktır.

• **Şefkatli Davranış**

Şefkatli davranmanın ön koşulu zorlayıcı ve acı verici durumlarda bu durumu kolaylaştırmaya niyet etmiş olmaktır. Bu durum içinde cesaretli olmak gerekir. Düşünmek, anlamak ve öyle hissetmek eyleme göre biraz daha kolay olabilir. Eylem daha radikal ve zorlayıcı olabilir. Şefkatli davranmak, şefkatli hissetmek veya şefkati hissetmekle beraber şefkatli olmakla ilişkilidir. Bunun için çok da zahmetli bir yükün altına girmemiz gerekmez. Yakınımızda olan ve olmayan, sevdiğimiz veya sevmediğimiz tüm kişilere, canlılara ve tabii ki de kendimize tutarlı bir biçimde iyi dileklerde bulunmak bir şefkat davranışı sayılabilir. Bunun da bir beceri olduğunu ve gelişebileceğini fark etmek gerekir. Bilmek gereklidir ama yeterli değildir. Şefkatli olmamız gerektiğini bilmekle beraber bunu "kanıtlamak" gereklidir.

• **Şefkati Görselleştirme**

Şefkati keşfetmek ve geliştirmek için kendi ideal şefkat senaryolarımızı oluşturmak önemlidir. Kendi şefkatli yanımızı bulmak için şefkat ses tonumuzu, şefkat beden dilimizi, şefkat yüz ifademizi ve şefkat dilimizi keşfetmekle yola çıkılır. Bu senaryoları hayal eder ve bununla birlikte gelen duyguları fark ederiz.

Birçok kişi şefkatli olmanın nasıl bir şey olduğunu tam da tanımlayıp somutlaştıramayabilir. Bu beceri ile göz önünde canlandırdığımızda kendimizdeki şefkati ve şefkatle ilişkili tutumlarımızı daha açık bir şekilde görür ve bunları pekiştirecek provalar yapmış oluruz. Bu bir bakıma güvenli bir ön alıştırmadır.

• **Şefkatli Hisler**

Şefkatin bir duygu olarak tek başına fark edilmesi ve tanımlanması zor olabilir. Bu, başkalarından gelen şefkati, başkasına verilen şefkati ve kendine verdiğimiz şefkati deneyimlemek ile ilgilidir. Özellikle de şefkat senaryolarını görselleştirme esnasında hissettiklerimize odaklanıp tanımlamak sadece şefkat duygusunu tanımamızı değil, onunla birlikte hissettiğimiz ona eşlik eden diğer duyguları da fark etmemizi sağlar. Örneğin; gözümüzde acı çeken bir kişiyi canlandırarak o anda hissettiğimiz üzüntü, yardım etme motivasyonu, bir yandan bu durumdan kaçma isteği, bedenimizde meydana gelen gerilme veya tam aksine sıcaklık, yumuşama hislerini ve zihnimizden geçen düşünceleri fark edebiliriz. Böylece şefkati daha derinden anlarız.

• **Şefkati Duyumsama**

Şefkatli duyumsama, zorlandığımız bir anda ya da bu zorlanmayı başka birisi yaşadığında özellikle de bedenimizde hissettiğimiz duyumlara odaklanmak ve bunları fark etmektir. Eğer bunlar bizi zorlayan duyumlarsa, onlara şefkat göstermek, değiştirmeye çalışmadan, sadece orada, o hali ile kalabileceğini kabul etmektir. Beden her zaman şimdiki andadır ve duygu, düşünce ve motivasyonlara göre daha somuttur. Herhangi bir duyguyu veya durumu bedenimizde fark etmek aynı zamanda önleyici bir görevde görür. Olası bir zorlanmanın ön sinyallerini bedenimizde fark edebilir ve orada onu şefkatle yatıştırabiliriz.



Tüm bu şefkat becerileri; şefkate dikkat, şefkatli düşünme, şefkatli davranış, şefkati görselleştirme, şefkatli hisler ve şefkati duyumsama sürekli olarak pratik edilebilir, yenilenebilir ve anlamlandırılabilir olmalıdır. Çünkü tüm bu beceriler yaşadığımız anın deneyimi içinde yeni bir anlam kazanır.

• **Öz-Şefkatli Farkındalık Programı**

Öz-Şefkatli Farkındalık programı, MBSR (Mindfulness – Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı) ve MBCT (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi) gibi bir grup müdahale programıdır. İlgili alan yazınında bilinçli farkındalık tarafından bilgilendirilmiş (*mindfulness informed*)[101] yaklaşımlardandır. MBSR ve MBCT programlarının da öz-şefkati arttırdığı görülse bile, bu 8 haftalık programların öncelikli vurgusu bilinçli farkındalığı öğretmek üzerinedir. Benzer şekilde, Öz-Şefkatli Farkındalık programında da bilinçli farkındalık öğretilir ancak temel vurgu öz-şefkat üzerine yapılır. Farklı programlar her beceriyi

101 Crane, R., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine, 47*(6), 990-999. doi:10.1017/S0033291716003317

derin ve kapsamlı bir şekilde geliştirmek için oluşturulmuştur. Örneğin, MBSR programı stres azaltma üzerine oluşturulduğu için stres altında olan bir kişi MBSR programından daha çok fayda alırken, kendini çok eleştiren bir kişi Öz-Şefkatli Farkındalık programından yararlanabilir. Öz-Şefkatli Farkındalık programı klinik grupların semptomlarını iyileştirmede de potansiyel bir program olabilir.

Tipik bir Öz-Şefkatli Farkındalık programı grubu genellikle 10 ila 25 katılımcıdan oluşur ve grubun büyüklüğüne göre bir veya iki eğitimci bulunur. Gruptaki katılımcılar rahatsız edici duygularla karşılaşabilecekleri için eğitimcilerden en az birinin eğitimli ruhsal sağlık profesyoneli olması tavsiye edilir. Öz-Şefkatli Farkındalık programı kendimize karşı nasıl daha şefkatli olabileceğimizi öğretmeyi hedefler. Öz-şefkati arttırmanın yanısıra Öz-Şefkatli farkındalık programına katılan katılımcıların bilinçli farkındalık becerileri de gelişir çünkü önceden de belirttiğim gibi bilinçli farkındalık öz-şefkatin ana bileşenlerinden birisidir. Öz-şefkatli Farkındalık programında öncelikli vurgulanan nokta öz-şefkat inşa etmek ve sonrasındaysa vurgulanan nokta bilinçli farkındalığı öğretmektir.

Öz-şefkat birçok kişi, özellikle de öz-eleştiriye yatkın olan kişiler, için yeni bir kavram olduğundan Öz-Şefkatli Farkındalık programının başlangıç noktası öz-şefkatin ne olduğu ve neden iyi oluş hali için gerekli olduğunu açıklamaktır. Program boyunca, işler yolunda gitmediğinde kişinin kendisini eleştirmesinin duygusal acıyı nasıl arttırdığı ve öz-şefkatin ise bu acıyı nasıl hafiflettiği vurgulanır. Bu programda bunlar araştırmalarla desteklenmiş, uygun ve anlaşılması kolay bir yolla aktarılır. Öz-Şefkatli Farkındalık programı katılımcılara kendilerini cezalandırma ya da suçlamaları yerine tıpkı bir arkadaşına yaptığı gibi destekleyerek, motive etmeyi öğretir.

Öz-Şefkatli Farkındalık, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat üzerine bir grup eğitimi olan 8 haftalık bir programdır. Program iki ana meditasyon, dokuz diğer meditasyon ve on sekiz informal öz-şefkat uygulaması içerir. Katılımcılar süreç boyunca kendi hayatlarına bu uygulamaları nasıl adapte edeceği konusunda deneyimsel bir eğitim görürler. Katılımcılar program boyunca "Şu anda neye ihtiyacım var?" sorusunu sormaya teşvik edilir.[102] [103]

Özet olarak, tüm bilinçli farkındalık ve şefkati geliştirmek üzere yapılandırılmış programlarda katılımcılar aşama aşama ilerleyen süreç odaklı ve deneyimsel bir yolculuğa çıkarlar.

Bilinçli farkındalık ve şefkati geliştirmek üzere düzenlenen yapılandırılmış eğitimlerde katılımcılar:

- Eğitimin ilk başlarında, bedenlerini bir dikkat odağı haline getirip bir aracı olarak kullanırlar.
- Sürdürülebilir bir dikkat geliştirmeyi ve dikkati odaklayabilmek veya dağılması durumunda bunu fark etmek ve uygun bir biçimde karşılayarak bununla bedenleri üzerinden çalışmayı öğrenirler.
- Acıyla karşılaştıklarında, bilinçli farkındalık uygulamalarıyla cesaretlendirilir ve bu acıya, şefkatle, empatiyle, sakinlikle, kabulle ve sabırla karşılık vermeyi öğrenirler.
- Grup temelli MBSR ve MBCT çalışmalarında, katılımcılar diğerlerinin benzer üzüntü, yargılama ve mücadele deneyimlerini görür. Böylelikle biricik/tek olarak düşünülen düşüncelerin ve kişisel olanın, diğerleri tarafından da deneyimlendiğinin kavranması, acının evrenselliğini ve acı çekmede yalnız olunmadığı bilgisi güçlü bir şekilde gelişir.

102 Neff, K.D., Dahm K.A. (2015) Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In: Ostafin B., Robinson M., Meier B. (eds) Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. Springer, New York, NY.

103 Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. Journal of Clinical Psychology. doi:10.1002/jclp.21923

Şefkat, onu ilk duyduğumuzda ve onu yaşamlarımıza dahil etmeye niyetlendiğimizde çok etkileyici bir kavram olarak gelir bize. Fakat onu tam olarak anlamak ve anlamlandırmak belki de diğer tüm yaşamsal beceriler gibi kesin çizgiler, somut tanımlar, sınırları ve sırası belli davranışlardan oluşmaz. Onun kendi yaşamlarımızdaki, kendi senaryomuzdaki karşılığını bizim yaşamımızda uygulanabilir ve uyarlanabilir versiyonunu bulabilmemiz önemlidir. Bunun için bahsedilen tüm şefkat becerileri, pratikler ve şefkat eğitimini içeren programlar bizim mevcut deneyimimiz içinde anlam bulacaktır ve diğer değişen her şey gibi deneyimimiz değiştiğinde de şefkatle ilgili anlamlar da yenilenecektir. Unutmamak gerekir ki şefkatte bir üst sınır yoktur, alt sınır olmadığı gibi; yani bir insanın tamamı ile şefkatli ya da tamamı ile şefkatsiz olması mümkün değildir. Her yeni farkındalıkla beraber yaşamlarımızda şefkati yeniden yapılandırırız. Bunun içindir ki şefkati sürekli olarak pratik etmeli ve onu geliştirmek için yaşam boyu çabalamak gereklidir.

Bu bakış açısından şefkat becerilerini hayatımızın geri kalanı için kullanılabilir bir araç, ya da "taşınabilir bir terapi" olarak görmeliyiz.

IX. BÖLÜM
ŞEFKAT MEDİTASYONLARI

Şefkatli olmanı diliyorum.
Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.
Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

Şefkatli olmayı diliyorum.
Yaşadığım acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.
Kalbimin huzurla dolmasını diliyorum.

Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.
Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.
Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.

Güvende olmanı diliyorum, sağlıklı olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, mutlu olmanı diliyorum.

Deneyimleyerek edindiğimiz tüm diğer beceriler gibi, geleneksel meditasyon egzersizlerinde de temel düşünce aynıdır: sık sık düşündüğün ya da tekrar ettiğin şeye doğru eğilimin olur ve onu öğrenirsin. Bu yöntemin kendisi aslında çok basittir; bir düşüncenin zihninize sık gelmesine izin verirseniz o sizin zihninizin alışkanlığı olur. Örneğin; birisini her gördüğünüzde onun mutlu olmasını isterseniz, eninde sonunda bu düşünce zihin alışkanlığınız olur ve bir süre sonra ona karşı nazik bir tutum geliştirmiş olursunuz. Tüm bedeninizle, duruşunuzla ve tutumunuzla daha nazik biri haline gelebilirsiniz. Bu informal bir egzersizdir ve bunu birisini her gördüğünüzde yapabilirsiniz. Bunun gibi günlük hayatta uygulanabilinecek ve yaşamın içindeki diğer eylemlerimize entegre edilebilinecek informal şefkat egzersizlerin yanı sıra, sistemli olarak ilerleyen kitabın içinde de şimdiye kadar birçok örneğini verdiğim formal egzersizler de vardır.

Bilinçli farkındalık temelli olan meditasyonların içinde de şefkat ile ilgili bölümler ve şefkat meditasyonu bulunur. Bilinçli farkındalık meditasyonları mevcut anda olan bedensel hislerin, duyguların ve duyumsamaların deneyimlerine açık bir farkındalıkla yaklaşmayı hedef alsa da şefkat meditasyonu yaşayan tüm canlıların çektiği acılara, nezaket meditasyonu ise onlara iyi

dileklerde bulunmaya odaklanır. Bu meditasyonlar her zaman uygulanabilir. Şefkat meditasyonlarındaki temel yönlendirme dikkati önce kendi yaşamlarımızdaki zorlanmalara yönlendirme, sevdiğimiz kişilerin yaşamındaki zorlanmalara yönlendirme ve tüm canlıların yaşadığı zorlanmalara yönlendirme üzerinedir. İsteğe göre egzersizi yapan kişi ilk önce şefkati kendisine ya da bir başkasına da yönlendirebilir. Bunun arkasında aslında bir mantık yatar. Şefkat meditasyonu boyunca kişi dikkatinin odağını kolay olandan daha zorlayıcı olanlara doğru aşama aşama yönlendirir.

Bu adımlar da:

- Kendinize odaklanma
- Sevdiğiniz bir arkadaşınıza odaklanma
- Ona karşı pek bir şey hissetmediğiniz birine (Örneğin; günlük hayatta karşılaştığınız, hakkında olumlu ya da olumsuz bir şey hissetmediğiniz herhangi biri)
- Sizi zorlayan birisine (Örneğin; sizin olumsuz duygularınızla eşleşmiş olan birisi)
- Eşit şekilde dağılmış bir dikkatle kendinize, sevdiğiniz bir arkadaşınıza, nötr olduğunuz birisine ve sizi zorlayan birisine
- Son olarak ise tüm evrene odaklanılır.

Bu meditasyonlar dikkatimizin odağını genişletir, olumlu duyguları arttırır ve olumsuz duygu durumlarını azaltır. Bu meditasyonlar, kişinin kendisini diğerleri ile ilişkili olarak görmesini sağlayarak şefkati ve empatiyi arttırır.[104]

104 Dalai Lama and Cutler, H. (1998). *The Art of Happiness: A Handbook for Living.* Rockland, MA: Compass Press.

Şefkat Meditasyonu

Şefkatli olmanı diliyorum...

- Şefkat meditasyonu için odaklanmanızı kolaylaştıracak bir yer ve duruş belirleyin. Oturabilir, uzanabilir veya ayakta durabilirsiniz.
- Öncelikle oturduğunuz yerle olan temasınızı hissedin, rahat bir nefes alın ve bedeninizi, kalp atışlarınızı hissedin.
- Yaşamınıza verdiğiniz değeri hissedin; acı çektiğiniz zamanlarda ona karşı kendinizi nasıl koruduğunuzu fark edin.
- Bir süre sonra, sevdiğiniz birini düşünün. Onu zihninizde canlandırın, ona kalbinizde nasıl yer açtığınızı fark edin.
- Şimdiyse onun yaşamındaki acıları düşünün, zorlandığı zamanları...
- Ona kalbinizde nasıl iyi dileklerde bulunduğunuzu hissedin, acısını nasıl paylaştığınızı ve onu nasıl şefkatle karşıladığınızı...
- İçinizden ona iyi dileklerde bulunun:
  Şefkatli olmanı diliyorum.
  Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.
  Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

Bu dilekleri kendi niyetinize göre şekillendirebilir, ekleme yapabilirsiniz.

Birkaç dakika sonra, hayal ettiğiniz kişinin size şefkatli bir şekilde baktığını ve onun acılarından taşıdığınız yükü fark ettiğini düşünün. O da size iyi dileklerde bulunuyor:

Şefkatli olmanı diliyorum.
Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.
Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

Bu iyi dilekleri ondan alın ve size geçmesine izin verin. Ondan aldığımız bu iyi dilekleri, kendinize yönlendirin.

Şefkatli olmayı diliyorum.
Yaşadığım acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.
Kalbimin huzurla dolmasını diliyorum.

• Şimdi aynı çok da tanımadığınız, nötr olduğunuz birini hayal edin. Bu kişi bir komşunuz, iş yerinde gördüğünüz birisi olabilir. Şimdiyse onun yaşamındaki acıları düşünün, zorlandığı zamanları...

• Ona kalbinizde nasıl iyi dileklerde bulunduğunuzu hissedin, acısını nasıl paylaştığınızı ve onu nasıl şefkatle karşıladığınızı...

• İçinizden ona iyi dileklerde bulunun:

Şefkatli olmanı diliyorum.

Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.

Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

• Şimdi de sizi zorlayan birini hayal edin. Onun yaşamında da acılar, zorlanmalar olduğunu düşünün. Ona kalbinizde nasıl iyi dileklerde bulunduğunuzu hissedin, acısını nasıl paylaştığınızı ve onu nasıl şefkatle karşıladığınızı...

• İçinizden ona iyi dileklerde bulunun:

Şefkatli olmanı diliyorum.

Yaşadığın acıların ve üzüntülerin hafiflemesini diliyorum.

Kalbinin huzurla dolmasını diliyorum.

Şimdi şefkatinizi bir adım ileriye taşıyabilirsiniz; şefkatinizi genişletebildiğiniz kadar genişletin yaşadığınız topluma, acı çeken tüm insanlara ve tüm canlılara...

Unutmayın ki, buradaki niyet dünyadaki acıları düzeltmek değil. Nefes alın. Şefkatin ortasında kalbinizin ve nefesinizin olduğu şekilde dinlenmesine izin verin.

Nezaket Meditasyonu:

Şefkati geliştirmek için yapılan çalışmalarda, şefkat meditasyonu ve nezaket meditasyonları birbirleri ile entegre edilerek verilir. Nezaket meditasyonunun her bir adımında kişi kendisi, diğerleri ve tüm evren için iyi dileklerde bulunur. Bu dilekler:

1) Düşmanlıktan uzak olmayı
2) Zihinsel acıdan uzak olmayı
3) Fiziksel acıdan uzak olmayı
4) Kendimize gereken bakımı verebilmeyi içeren dileklerdir.

Nezaket Meditasyonu

Omurganız ve sırtınız dik bir şekilde, ayaklarınızın yerle temasını hissederek oturun. Bedeninizi rahatlatın. Nefes alın ve verin.

Nezaketi Alma

Sizin için uygunsa gözlerinizi kapalı tutun ve sevdiğiniz birini düşünün. Bu kişi geçmişten tanıdığınız eski bir dost olabilir, yaşamını kaybetmiş bir yakınımız ya da size destek olmuş bir öğretmen olabilir. Bu kişinin sizin sağ tarafınızda olduğunu düşünün, size sevgisini gönderiyor. O kişi, sizin güvende ve mutlu olmanızı istiyor. Yanınızdaki kişiden gelen sıcaklığı ve sevgiyi hissedin.

Şimdi, zihninizi sizi neşelendiren birisine yönlendirin. Bu kişi demin düşündüğünüz aynı kişi de olabilir, farklı birisi de olabilir, onun sol tarafınızda olduğunu düşünün. Size sevgisini gönderiyor ve mutlu olmanızı istiyor. Ondan gelen sıcaklığı ve sevgiyi hissedin.

Şimdi de çevrenizin sizi seven insanlarla çevrili olduğunu düşünün. Onları gözünüzde canlandırın. Hepsi size iyi dileklerini gönderiyor ve mutlu olmanızı istiyor. Size gelen tüm bu samimi dileklerle ısının. Sevgi ve sıcaklıkla içinizi doldurun.

Sevdiklerinize Nezaket Gönderme

Şimdi dikkatinizin odağını yeniden sağ tarafınızda duran kişiye yönlendirin. Ondan aldığınız sevgiyi, ona geri verin. Siz ve bu kişi birbirinize benziyorsunuz; o da sizin gibi mutlu olmayı is-

tiyor. Tüm sevginizi ve iyi dileklerinizi o kişiye yönlendirin. Ona bu cümleleri tekrarlayın:

Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.
Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.
Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.

Şimdi ise sol tarafınızda olan kişiye farkındalığınızı yönlendirin. Tüm sevginizi ve iyi dileklerinizi o kişiye yönlendirin. Siz de, o kişi de sadece birer canlı. Tıpkı sizin gibi, o da iyi bir yaşam istiyor. Ona bu cümleleri tekrarlayın:

Güvende olmanı diliyorum, sağlıklı olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, mutlu olmanı diliyorum.
Güvende olmanı diliyorum, sağlıklı olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, mutlu olmanı diliyorum.
Güvende olmanı diliyorum, sağlıklı olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, mutlu olmanı diliyorum.

Nötr Olduğumuz Kişilere Nezaket Gönderme

Şimdi çok da iyi tanımadığınız ama bildiğiniz birisini düşünün. Bu kişiye karşı herhangi bir şey hissetmiyorsunuz; her ikinizde iyi bir yaşam sürmeyi diliyorsunuz. Tüm sevginizi ve iyi dileklerinizi o kişiye yönlendirin. Ona bu cümleleri tekrarlayın:

Rahat bir yaşam sürmeni ve mutlu olmanı diliyorum.
Rahat bir yaşam sürmeni ve mutlu olmanı diliyorum.
Rahat bir yaşam sürmeni ve mutlu olmanı diliyorum.

Çok da iyi tanımadığınız başka bir kişiyi düşünün. Bu bir komşunuz, iş yerinizde gördüğünüz bir arkadaşınız ya da çevrenizde olan ama çok iyi tanımadığınız herhangi birisi olabilir.

Tıpkı sizin gibi o da yaşamında mutluluk ve huzur istiyor. Tüm sevginizi ve iyi dileklerinizi o kişiye yönlendirin. Ona bu cümleleri tekrarlayın:

Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.
Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.
Mutlu olmanı diliyorum, rahat bir yaşam sürmeni diliyorum, acı çekmemeni diliyorum.

Tüm Canlılara Nezaket Gönderme

Şimdi farkındalığınızı tüm evrene açın, onu gözlerinizin önündeki küçük bir top gibi hayal edin. Sevginizi ve iyi dileklerinizi tüm evrene yönlendirin.

Güvende olmanızı diliyorum, sağlıklı olmanızı diliyorum, rahat bir yaşam sürmenizi diliyorum, mutlu olmanızı diliyorum.
Güvende olmanızı diliyorum, sağlıklı olmanızı diliyorum, rahat bir yaşam sürmenizi diliyorum, mutlu olmanızı diliyorum.
Güvende olmanızı diliyorum, sağlıklı olmanızı diliyorum, rahat bir yaşam sürmenizi diliyorum, mutlu olmanızı diliyorum.

Derin bir nefes alın ve verin... Bir daha nefes alın ve verin. Zihninizin nasıl bir durumda olduğunun farkına varın, nasıl hissettiğinizi inceleyin.

Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açabilirsiniz.

Tıpkı Benim Gibi Meditasyonu

"Tıpkı benim gibi", "şefkat meditasyonu" ya da "nezaket meditasyonundan" hangisi olursa olsun; her bir şefkat meditasyonunda deneyimlediğimiz ya da gözümüzün önünde canlandırdığımız duygusal durumu dikkatimizin veya bilinçli farkındalı-

ğımızın odağına alırız. Bu meditasyonlar bazı cümlelerin veya canlandırmaların mekanik bir şekilde tekrar edilmesi olarak algılanmamalıdır. Bunlar daha çok kişi nezaket ve şefkati geliştirdiğinde neler olduğunu fark etmekle ilgilidir. Ve bu duyguları deneyimlediğimizde kendimize ve kişisel ilişkilerimize karşı bir içgörü geliştiririz. Buradaki niyetimiz her ne deneyimliyorsak onu şefkat ve nezaketle karşılamak üzerinedir. Bir anlamda şefkatli olmanın provasını yaparız.

Tıpkı benim gibi egzersizi bir başka kişiye karşı nazik ve açık bir farkındalıkla yaklaşmaya sizi davet eder. Bu egzersizde benzerliklerimizi görme ve başka birisine nazik olmayı pratik etme üzerine olan iki farklı egzersiz entegre edilmiştir. İlk egzersiz, "tıpkı benim gibi" egzersizidir. Bu egzersizde aslında diğer insanlarla ne kadar benzer olduğumuzu ve eşitliği fark ederiz. Ve diğer insanlar için iyi dileklerde bulunarak nazik olmaya dair zihinsel alışkanlıklarımızı geliştiririz.

Tıpkı Benim Gibi Meditasyonu

Bu meditasyon genelde grup çalışmalarında iki kişinin karşılıklı oturup birbirlerinin gözünün içine bakarak uyguladıkları bir meditasyondur. Eğer bu meditasyonu tek başınıza yapıyorsanız tanıdığınız birinin resmine bakarak bu egzersizi yapabilirsiniz.

Öncelikle aldığınız nefese odaklanarak başlayın ve karşınızdaki kişiyi fark edin.

Karşınızda birinin olduğunu fark edin. Bir insan... Tıpkı benim gibi.

Ona bir süre boyunca bakın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi çekebilir veya gözlerinizi kapayabilirsiniz.

Şimdi size söyleyeceklerimi içinizden tekrar edin:

Karşımdaki insan da bir bedene ve zihne sahip... Tıpkı benim gibi.

Onun da duyguları, hisleri ve düşünceleri var... Tıpkı benim gibi.

Karşımdaki kişi de zaman zaman üzüldü, hayal kırıklığına uğradı, öfkelendi, *incindi ya da karmaşık duygular hissetti... Tıpkı benim gibi.*

Onun da fiziksel ya da ruhsal acıları oldu, zaman zaman acı çekti... Tıpkı benim gibi.

Karşımdaki kişi mutluluklar yaşadı ve eğlenceli zamanlar geçirdi... Tıpkı benim gibi.

O da yaşamında sağlık, sevgi ve iyi ilişkilerinin olmasını diledi... Tıpkı benim gibi.

Karşımdaki kişi mutlu olmak istiyor... Tıpkı benim gibi.

Şimdi bazı isteklerin zihninize gelmesine izin verin.

Karşımdaki kişinin güçlü olmasını ve zorlayıcı zamanlarla baş etmesini sağlayacak kaynaklarının olmasını diliyorum...

Karşımdaki kişinin acı çekmekten uzak olmasını diliyorum...

Karşımdaki kişinin mutlu olmasını diliyorum...

Çünkü karşımdaki de bir insan... Tıpkı benim gibi.

Şimdi karşınızdaki kişinin gözlerine bir süre daha bakın. Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi kapatabilirsiniz.

Eğer kendinizi hazır hissediyorsanız, bu dileklerinizi genişletin:

Bu odadaki herkesin mutlu olmasını diliyorum.

Herkesin acı çekmekten uzak olmasını ve huzur içinde olmasını diliyorum.

Şimdi sevdiğiniz, yakın hissettiğiniz kişileri düşünün; bu aileniz ya da yakın arkadaşlarınız olabilir.

Onların mutlu olmasını diliyorum. Onların acı çekmekten uzak olmasını ve huzur içinde olmasını diliyorum.

Bu deneyiminizi genişletin.

Tüm canlıların mutlu olmasını diliyorum. Onların acı çekmekten uzak olmasını ve huzur içinde olmasını diliyorum.

Son olarak kendinizi unutmayın.

Mutlu olmayı diliyorum. Acı çekmekten uzak olmayı ve huzur içinde olmayı diliyorum.

Bu egzersizi bir dakikalık sessizlik ile sonlandırın.

Öz-Şefkat Meditasyonu

Bu meditasyonun niyeti zorlu zamanlarda kendimize şefkat gösterebilmeyi deneyimlemektir. Meditasyon boyunca sizi zorlayan durumlar veya hoşunuza gitmeyen duygulara karşı öz-şefkatli olmaya davet edeceğim.

Bu egzersiz özellikle bizi zorlayan durumlarda kendimize karşı bakım verme tutumunu destekleyen bir meditasyondur. Egzersiz dikkatimizin odağını nefesimize yönlendirme ile başlar ardından zihnimizi kendimize karşı nazik olmaya yönlendirir. Sonrasında ise özellikle bizi zorlayan durumlara karşı nazik olmaya yönleniriz.

Öz-Şefkat Meditasyonu

Öncelikle oturduğunuz sandalyedeki bedeninizi, duruşunuzu fark edin. Zinde, dik ve aynı zamanda bir duruş sergileyin.

- Bedeniniz rahatladıkça, bedeninizde gezen nefesinizi hissedin.
- Bu egzersize başlarken, kendinize nazik davranmaya niyetlenin.
- Kendinize tıpkı sizi dinleyen ve ilgilenen yakın bir arkadaşınız gibi davranın.
- Aldığınız nefesin kalitesine dikkat edin; belki uzun bir nefes, belki kısa bir nefes... Ancak her zaman, her nefeste sizi kendinize iyi dileklerde bulunmaya davet ediyorum.
- Eğer size iyi geliyorsa, bedeninizdeki duyumsamaları ve zihninize gelen düşünceleri "Evet" diyerek fark edin. Bu "evet"

zihninizin dikkatli ve nazik olduğunu temsil eder: "Evet, böyle hissediyorum" diyebilmek deneyimlerimizi nazik bir şekilde karşılayabilmenin yoludur.

- Sadece oturuyor ve nefes alıyor gibi gözüksek bile; hoşumuza giden, gitmeyen ya da nötr olduğunuz hisler fark edebilirsiniz. Rahat bir nefes almak iyi hissettiriyor olabilir ya da bedeninizde rahatsızlık hissediyor olabilirsiniz. Her bir şey hissettiğinizde, bu hissi "Evet" diyerek davet edin: "Evet, bu hoşuma gitmeyen bir düşünce" ya da "Evet, sıcaklık hissediyorum." gibi.

Hoşa gitmeyen hislerle çalışmak

- Şimdi hoşa gitmeyen herhangi bir his olup olmadığına bakın, bedeninizi tarayın. Hiçbir şey hissetmiyor da olabilirsiniz, bu da bir farkındalıktır.
- Şu an eğer zorlayıcı hisler varsa bunları nasıl karşıladığınıza bakın.
- Zihninize gelen her ne varsa, onları nezaket ve iyilikle karşılamak nasıl bir şey olurdu?
- Acı çektiğimiz zamanlarda kendimize yakın bir arkadaşımıza davrandığımız gibi davranmak nasıl olurdu?
- Eğer size yardımcı oluyorsa; çok sevdiğiniz eski bir arkadaşınızı hatırlayıp biraz gülümsemeyebilirsiniz.

Olasılıklara açık olmak

- Son olarak, nezaket ve merak size bu durumla ilgili ne getirebilir?
- Bu durumla ilgili korkular ve endişeler var mı?
- Eğer öyleyse, sizi korku ve endişelere dair rahatlatacak düşünce ne olabilirdi? Onu kendiniz için dileyin...
- Kendinize iyi dileklerde bulundukça nasıl hissediyorsunuz bakın.

Nefese geri dönmek

- Nefes alın ve verin, tüm düşüncelerin ve zihninizdeki imgelerin akıp gitmesine izin verin

• Zihniniz nefesinizi açık ve nazik bir farkındalıkla takip ederken onun dinlenmesine izin verin.

• Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açabilir, dikkatinizi bulunduğunuz yere verebilirsiniz. İhtiyacınız varsa bedeninizi esnetebilir, hareket edebilirsiniz.

Bu uygulamaların ses kaydı için https://mindfulnessinstitute.com.tr/mindfulness-uygulamalari/ sitesini ziyaret edebilirsiniz.

SON

Umarım kendi bilgi birikimimi, aldığım eğitimleri, okuduklarımı, uygulamadaki deneyimlerimi ve en önemlisi kendi yaşamımdaki uygulamalarımı yansıttığım bu kitap yaşam yolculuğunuzda size destek ve rehber olabilir.

Sizlere önerim kitabın içinde verdiğim "Hayata Geçir" egzersizlerini yaşamlarınıza dahil etmeniz ve son bölümde sunduğum şefkat meditasyonlarını dinleyip uygulamanızdır.

Dünyayı daha yaşanılabilir bir yer haline getirmek bizlerin elinde ve sorumluluğunda. Önce kendimizden başlamalıyız. Her şey gibi şefkat de "öz"de başlar. Kendimize karşı geliştirdiğimiz şefkati diğer insanlara, canlılara ve doğaya yönlendirerek genişletmek belki de bizim nesillerimizi sürdürebilmek, yaşamda kalabilmek için üzerimize düşen bir görev.

Bu kitapta anlatılan ve önerilen tüm öğretiler ve uygulamalar bir tohum. Bu kitap size bu tohumu ekmiş olabilir. Umarım yeteri kadar su ve güneş ile bu tohumu besler, büyütür ve ürünlerini toplarsınız.

Kitabın sonunda sizlere veda ederken iyi dileklerimi sunmak istiyorum:

Güvende olmanızı diliyorum...

Sağlıklı olmanızı diliyorum...

Acı çekmekten uzak olmanızı diliyorum...

Şefkatli olmanızı diliyorum...

Nezaketi keşfetmenizi diliyorum...

Bilinmezliğin içinde de konforlu olabilmenizi diliyorum...

Sevgi dolu olmanızı diliyorum...

Kendinizi ve yaşamı aktif biçimde kabul etmenizi diliyorum...

Şefkat

Şefkatin ne olduğunu bilmeden önce
Bir şeyleri kaybetmelisin,
Çorbanın içine atılan tuz gibi
Anın içinde çözünen geleceği hissetmelisin
Ellerinde ne tutuyorsan,
Güvendiğin ve dikkatle sakındığın
Her ne varsa kaybetmelisin
Böylece bir manzaranın ne kadar ıssız olabileceğini bilirsin
Şefkatin yollarının arasında
Geçip giderken
Bu otobüsün asla durmayacağını düşünürken
Yolcular camdan dışarıya sonsuza dek bakarlar.
Şefkatin narin yerçekimini öğrenmeden önce,
Beyaz pançolu Kızılderilinin
Yol kenarında ölüp kaldığı yere gitmelisin.
Bu kişinin aslında sen olabileceğini görmelisin
Bu kişinin de bir zamanlar "birisi" olduğunu
Onun da gece boyu planlarıyla yol alan biri olduğunu
Ve basit bir nefesin onu bir zamanlar canlı tuttuğunu.
Şefkatin içimizde en derin şeylerden biri olduğunu bilmeden önce
Hüznün de öteki en derin şey olduğunu bilmelisin.
Hüzün ile uyanmalısın
Sesin tüm hüzünlerin ipini yakalayana dek hüznünle konuşmalısın
Ve böylece kumaşın boyutunu görürsün.
Ve sadece şefkattir ki senin için daha fazla anlam ifade eden
Ve bağcıklarını yalnız şefkat bağlayacak
Ve seni mektuplarını postalaman, ekmeğini alman için güne salıverecek
Sadece şefkat dünyanın kalabalığından çıkararak
"Aradığın bendim" diyecek
Ve seninle her yere gelecek
Bir gölge gibi, bir arkadaş gibi.

Naomi Shihab Nye



DOÇ.DR.ZÜMRA ATALAY

Şefkat

Şefkat, insan yaşamında zaman zaman kaçınılmaz olabilen acıya farkındalık-duyarlılık ve insan acılarının azaltılması doğrultusunda bir sorumluluk gerektirir. Acı karşısında sergilenen duyarsızlık insan olmanın temel erdemlerinden birine körleşmek demektir.

Şefkat, öğrenilip geliştirilebilen ve içinde farkındalık, duyarlılık, empati, cömertlik, paylaşım gibi ögeler barındıran bir erdemdir. Yalnızca birinden diğerine yöneltilen değil, aynı zamanda bireyin kendine yönelttiği öz şefkati de içerir.

Sevgili Zümra Atalay bu eserinde, insan olmanın önemli bir parçası olmasına rağmen giderek unutulmaya başlanan bir değer olan şefkati değişik boyutlarıyla, okuyucunun kolaylıkla takip edebileceği yalın bir dille aktarmış. Bilimsel bilgilerin yanı sıra kişisel deneyimlerini de katarak şefkati yaşamımıza yeni baştan entegre etmenin yollarını paylaşmış. Kitabının okuyucuya önemli katkılar sağlayacağına inanıyor ve özenle ortaya çıkan bu eser için kendisini kutluyorum.

Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur

Şefkat acıya karşı verilen bilge bir yanıttır. Bu kitap, şefkati anlamak ve onu bir duygudan eyleme dönüştürebilmek için yazıldı.

ISBN 978-975-10-4001-5

/inkilapkitabevi
/inkilapkitabevi
/inkilapkitabevi
Online alışveriş: inkilap.com