

Günce’L Bülten Kasım sayısındaki konumuz Öz-Şefkat. Şefkat çok güçlü ve iyileştirici bir duygudur. Ama nadiren kendimize şefkat gösteririz. Öz-şefkat kişinin kendine şefkat göstermesidir. Başkalarına gösterdiğiniz kadar şefkati kendinize de gösterebilmeniz dileğiyle, keyifli okumalar.

Kendimizle Yepyeni Bir İlişki Biçimi: Öz-şefkat



Şu hayatta, çoğumuzun kabullenmekte belki de en çok zorlandığı şey, hayatın sadece mutluluklardan ve güzel anlardan ibaret olmadığı, zor anların ve acıların da hayatın bir parçası olduğu gerçeği. Hayatımızda ne yazık ki her şey her zaman istediğimiz gibi gitmiyor; hayal ettiğimizden tamamıyla farklı durumlarla karşılaşabiliyor, istediğimiz başarıyı elde edemeyebiliyor, hatalar yapıyor, pişmanlıklar duyabiliyoruz. Böyle durumlar yaşadığımızda hayal kırıklığına uğramış olmanın ve stres duymanın etkisiyle çoğumuz kendimizi şefkat ve anlayıştan uzak bir biçimde, sert ve acımasız bir şekilde yargılıyor, eleştiriyoruz. Yargılamamızın ve özeleştirimimizin sonucunda da yaşadığımız acıyı veya zorluğu katlayarak üstesinden gelmesi çok daha zor bir hale sokuyoruz. Çevremizdeki insanlara karşı olan davranışlarımızda duyarlı olmaya büyük ölçüde özen gösteriyorken, kendi kendimize bir o kadar kötü davranıyoruz.

“Hiç bir şey yapamayan beceriksizin tekisin!”

“Yine her şeyi mahvettin!”

“İnsanların içine bir daha nasıl çıkacaksın!?”

“Utaniyorum senden!”

Bir arkadaşınıza, sevdiğiniz birisine, ya da hatta bir yabancıya bile bu şekilde konuşur muydunuz? Tabii ki konuşmazsınız (ya da en azından ben konuşmadığınızı umuyorum!). Hayatımızda önem verdiğimiz kişilere karşı nazik, duyarlı, anlayışlı, merhametli olmaya çabalarız. Zor zamanlardan geçiyorlarken veya kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda her şeyi durdurup onları yatıştırmaya, teselli etmeye ve onlara destek olmaya çalışırız. Başarılı da olsalar başarısız da olsalar, hedeflerine ulaşırsalar da ulaşmasalar da, hata da yapsalar, ne yaşarlarsa yaşasınlar onlara karşı sevgi ve saygımızın devam ettiğini ve onları hala önemsedığımızı onlara davranışlarımızla ve konuşmalarımızla yansıtmaya devam ederiz.

Peki, başkalarına şefkatle, anlayışla, merhametle, duyarlıkla yaklaşmakta bu kadar başarılıyken kaçımız kendimize de aynı şekilde yaklaşmayı başarabiliyoruz? Maalesef çok azımız. Kendimize ettiğimiz muameleyle başkalarına ettiğimiz muamele arasında maalesef büyük farklılıklar oluyor. Kendimize karşı genellikle merhametsiz ve gaddar yaklaşımlar sergiliyoruz. Çoğunlukla kendimizin en kötü düşmanı yine kendimiz oluyoruz. Bu durumun böyle olmasının bir nedeni çoğumuzun kendimizi motive edip daha ileriye taşıyabilmek için kendimizi eleştirmemiz gerektiğine inanması. Fakat inanılanın tam aksine kendimize yaptığımız yargılar ve eleştiriler bizi motive etmek yerine kendimize olan güvenimizi ve inancımızı zedeliyor, kaygımızı arttırıyor, önümüze çıkan yeni zorluklardan korkup kaçınmamıza ve kendimizi depresif hissetmemize neden oluyor. Oysa ki öz-şefkat hata yapmanın da gayet normal, insani bir yaşantı olduğunu bize hatırlatıp yatışmamızı sağlayarak bizi yaptığımız hataların sorumluluğunu almaya, o hatalarla ilgili gerekeni yapmaya ve kendimizi önemseydiğimiz için mutlu olacağımız doğrultuda hedeflerimize yönelik adım atmaya motive ediyor.

Öz-şefkatle ilgili yapılan araştırmalara göre kendilerine karşı şefkatli olan kişilerin kendilerini depresif, kaygılı, stresli, güvensiz hissetme eğilimleri daha azken; kendilerini mutlu, zorluklara karşı dirençli, optimist hissetme eğilimleri, kendilerini ve hayatlarını daha iyi yönlerde değiştirme motivasyonları, şükran duyguları, ve yaşam doyumları daha yüksek oluyor. Bu kişiler aynı zamanda hem kendileriyle hem de başka insanlarla da daha iyi ilişkiler kurabiliyorlar. Kısacası, öz-şefkat bireylerin psikolojik olarak kendilerini çok daha iyi bir konuma getirmelerini sağlıyor.

Öz-şefkatten bu kadar bahsetmişken öz-şefkat derken tam olarak neyi kastettiğimi de açıklamak istiyorum şimdi sizlere. Kendimize de bizim için önemli olan insanlara veya çok yakın bir arkadaşımıza davrandığımız gibi davranmamız anlamına gelen öz-şefkat üç bileşenden oluşuyor: öz-merhametlilik, ortak insaniyet, ve bilinçli farkındalık.

Öz-merhametlilik; kendimize karşı sert bir biçimde eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine anlayışlı ve destekleyici olmak anlamına geliyor. Başka bir deyişle, zor bir durum yaşadığımızda, başarısız olduğumuzda, kendimizi yetersiz hissettiğimizde ya da bir hata yaptığımızda kendimize kızıp kötü davranmaktansa kendimizi yatıştırmamız ve avutmamız, yeniden denememiz için ihtiyacımız olan şefkat dolu ilgiyi kendimize göstermemiz demek oluyor. Bunun nasıl hissettirdiğini anlamak için, kollarınızı iki yana açıp ellerinizi yumruk yapıp olabildiğince sıkmayı deneyin. Bu, kendi kendimizi yargılamamızın bize nasıl hissettirdiği. Şimdi yumruklarınızı sıkmayı bırakın ve ellerinizi açın. Bu da kendi kendimizi yargılamayı bırakmamızın bize nasıl hissettirdiği. Son olarak iki elinizi alın ve yavaşça elleriniz üst üste gelecek şekilde kalbiniz üstüne koyun. Bu da öz-merhametliliğin bize nasıl hissettirdiği.

Ortak insaniyet; bütün insanların eksik yanlarının olduğunu, kimsenin mükemmel olmadığını, ve başarısızlıkların, hataların, zorlukların ve acıların herkes tarafından kaçınılmaz bir şekilde hayatın bir parçası olarak yaşandığını fark etmeyi içeriyor. Böylelikle kendi kusurlarımızı, güçsüz yanlarımızı, problemlerimizi tüm insanların yaşadığı ortak bir durum olarak görerek kendimizi diğer insanlardan ayrı bir konumda görme ("Sadece benim eksik yönlerim var", "Sadece ben bu kadar acı çekiyorum") ve izole etme ihtimalimiz ortadan kalkıyor ve kendimize anlayışla yaklaşabiliyoruz.

Bilinçli farkındalık; şuanda, bu dakikada, burada olanı net olarak görüp yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan olduğu haliyle kabullenmek anlamına geliyor. Bilinçli farkındalık zorlu duygularımızın dengeli bir biçimde farkında olmamızı, yani yaşadığımız zorluğu ne görmezden gelmemizi ya da bastırmamızı (hem görmezden gelip hem de şefkatle yaklaşmamız mümkün olmaz) ne de o zorluğu büyütmemizi içeriyor. Böylelikle duygularımızın bir dalga gibi gelip geçmesine izin vermiş oluyoruz.


Çelişkili de olsa, gerçekten de, ancak tüm eksik yanlarımızla, elimizden gelenlerle, gelmeyenlerle, yapabildiklerimizle, ve yapamadıklarımızla bir insan olarak yaşamının getirdiği tüm zorlukları ve acıları merhametle ve sükûnetle kabul ettiğimiz zaman yaşadığımız acıların üstesinden gelmeyi başarabiliyoruz. Aynı ilgili bir annenin çocuğu bir sıkıntı yaşadığında çocuğunu yatıştırıp teselli ettiği gibi, kendimizi yatıştırıp teselli ederek yaşadığımız terslikleri daha çabuk ve kolay aşabiliyoruz. Yeni zorlukların üstesinden gelebilmemiz ve ulaşabileceğimiz en iyi noktaya ulaşabilmemiz için gereken duygusal kaynaklara ancak öz-şefkat sayesinde sahip oluyoruz. Kendimize saldırmamız, kendimizi sert şekillerde yargılayıp eleştirmemiz ise yaşadığımız acıyı büyütmekten ve acımıza bir acı daha eklemekten başka hiç bir işe yaramıyor.





Şanslıyız ki çoğumuz önemseyemediğimiz kişilere karşı şefkatli, duyarlı, anlayışlı ve merhametli olmak konusunda gayet becerikliyiz. Öz-şefkatin yararlarını deneyimlemek için yapmanız gereken tek şey kendinize dönmek ve aynı becerileri kendinize uygulamak. Her becerinin yerleşmesi için zaman gerektiği gibi bu becerileri kendinizde uygulamanızın yerleşmesi de biraz zaman alacak olsa da düşündüğünüzden daha kolay olacağını ve gerçekten hayatınızı değiştireceğini göreceksiniz!



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt. B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye
Telefon: 0216 380 76 85
Faks: 0216 380 78 02
Cep Tel: 0506 323 78 85

 www.guncedanismanlik.net

 facebook.com/guncedanismanlik

 twitter.com/guncedanismanlik