

Öz Şefkatin Beş Efsanesi

Bizi Kendimize Karşı Daha Nazik Olmaktan Alıkoyan Nedir?

Kristin Neff

Çoğu insan şefkati tamamen övgüye değer bir nitelik olarak görmekle ilgili herhangi bir sorun yaşamaz. Nezaket, bağışlama, yumuşaklık, yardımseverlik, anlayış, empati, sempati ve diğer duyguların yanı sıra, sıkıntıdaki insan veya hayvan, diğer canlılara yardım etme dürtüsü gibi tartışmasız iyi niteliklerin bir karışımına atıfta bulunuyor gibi görünür.

Ama öz şefkatten daha az emin görünüyoruz. Birçoğu için, diğer tüm kötü “kendi” terimlerinin kokusunu taşır: kendine acıma, kendine hizmet etme, rahatına düşkünlük, ben merkezlilik, sadece ve düpedüz bencillik. Kültürümüzün Püriten kökenlerinden uzaklaştırılmış birçok nesille bile, kendimizi bir şey için suçlamıyor ve cezalandırmıyorsak, ahlaki rahatlık, kaçak egoizm ve sahte gurur günahı riskiyle karşı karşıya olduğumuza inanır gibiyizdir.

İki çocuğu ve sevgi dolu bir kocası olan 39 yaşındaki pazarlama yöneticisi Rachel'i düşünün. Son derece nazik bir insan, adanmış bir eş, ilgili bir ebeveyn, destekleyen bir dost ve çalışkan birisi olarak, iki yerel hayır kurumuna gönüllü olmak için zaman da buluyor. Kısacası, ideal bir rol model gibi görünüyor.

Ama Rachel terapi görüyor, çünkü stres seviyesi çok yüksek. Sürekli yorgun, depresif ve uyuyamıyor. Kronik olarak hafif sindirim sorunları yaşıyor ve bazen de -kendisi de dehşete düşüyor-kocasını ve çocuklarını tersliyor. Tüm bunlara rağmen, kendine karşı inanılmaz derecede katıdır, her zaman, ne yaparsa yapsın, yeterince iyi olmadığını düşünür. Kendine karşı şefkatli olmaya çalışmayı asla düşünmemiştir. Aslında, kendine saldırmaktan vazgeçme, kendine biraz nezaket ve anlayış gösterme fikri, ona bir şekilde çocukça ve sorumsuzca gelir.

Ve Rachel yalnız değildir. Kültürümüzdeki birçok insan, öz şefkat fikri hakkında kuşkulara sahiptir, belki de bunun ne gerçekten olduğunu

bilmedikleri, hatta nasıl uygulanacağını çok daha az bildikleri için. Öz şefkat pratiği, artık Batı'da suşi kadar yaygın olan bilinçli farkındalık pratiğiyle özdeşleştirilmektedir. Ancak bilinçli farkındalık - deneyimsel olarak kendi ıstırabımıza açık olmaya ve bunun içinde kaybolmadan ve caydırıcı tepkisellik tarafından süpürülmeden bunun farkında olmayı vurgulayarak- öz şefkat için gerekli olsa da, temel bir bileşeni dışarıda bırakır. Öz şefkati farklı kılan şey, deneyimimizi olduğu gibi kabul etmenin ötesine geçmesi ve üstüne bir şey daha eklemesidir: deneyimimiz acı verici olduğunda, deneyimleyen kişiyi (yani kendimizi) sıcaklık ve hassasiyetle kucaklamak.

Öz şefkat aynı zamanda bilgelik unsurunu da içerir: ortak insanlığımızın kabulü. Bu, gezegendeki herkesle birlikte, bizim de kusurlu ve mükemmellikten uzak bireyler olduğumuz gerçeğini kabul etmek anlamına gelir ki, tıpkı herkesin berbat (ama tamamen normal) talihsizliğin sapan ve oklarına hedef olma olasılığı olduğu gibi. Bu kulağa apaçık geliyor, ama bu kadar kolay unutmamız da komik. İşlerin hep iyi gitmesi "gerektiği" ve bir hata yaptığımızda veya bir zorlukla karşılaştığımızda, bir şeylerin çok yanlış gittiğine inanma tuzağına düşeriz. (Oh, afedersiniz. Burada bir hata olmalı. Ben, ölene-kadar-her-şey-iyi-gidecek planına yazılmıştım. Yönetimle konuşabilir miyim lütfen?) Bazı şeylerin “olmaması” gerektiği hissi bizi hem utanmış, hem de yalnız hissettirir. O zamanlarda, ıstırabımızda gerçekten yalnız olmadığımızı, zorluk ve mücadelenin insanlık durumuna derinden gömülü olduğunu hatırlamak, kökten bir fark yaratabilir.

Otizminin zirvesinde ve yaklaşık dört yaşındaki oğlum Rowan'la parkta olduğum günü hatırlıyorum. Bankta oturup, salıncakta oynayan ve birbirine sataşan tüm mutlu çocukları neşeyle izliyordum; Rowan ise kaydırağın tepesinde oturup tekrar tekrar elini vuruyordu (stimleme olarak bilinir). Kabul etmeliyim ki, kendime acımaya başlamıştım: “Neden herkesinki gibi ‘normal’ bir çocuğu

olamıyor? Neden bu kadar zorluk yaşayan tek kişi benim?" Ancak yıllarca süren öz şefkat pratiği, kendimi yakalamak, duraklamak, derin bir nefes almak ve içine düşmekte olduğum tuzağın farkına varmak için bana yeterli aklı başındalığı sağladı.

Olumsuz düşünce ve duygularımdan biraz uzaklaşarak diğer annelere ve çocuklarına baktım ve düşündüm ki: "Bu çocukların kaygısız, sorunsuz yaşamlarla büyüyeceğini, bu annelerin hiçbirinin çocuklarını büyütürken mücadele etmek zorunda kalmayacağını varsayıyorum. Ama biliyorum ki, bu çocuklardan bazıları büyüdükçe ciddi zihinsel veya fiziksel sağlık sorunları geliştirebilir, ya da çok iyi insanlar olmayabilirler! Hiçbir çocuk mükemmel değildir ve çocuklarıyla zaman zaman bazı zorluk veya sorun yaşamayan hiçbir ebeveyn de yoktur."

Ve o anda, yoğun yalıtılmışlık duygularım, parktaki diğer annelerle ve diğer her yerdeki tüm ebeveynlerle derin bağlantı duygularına dönüştü. Çocuklarımızı seviyoruz, ama kahretsin, bazen zor oluyor! Kulağa ne kadar garip gelse de, yalnızlığın içinden geçerken öz şefkat uygulayarak, kendimizi o kadar yalnız hissetmeyiz.

Neyse ki bu, herhangi bir kendine yardım yaklaşımı hakkında sadece bir hüsnükuruntu değildir. Aslında şimdi, kendimizle nazik ve dostça bir şekilde ilişki kurmamızın duygusal refah için gerekli olduğunu gösteren etkileyici ve büyüyen bir araştırmalar bütünü var. Sert öz yargının kaçınılmaz sonuçlarından (depresyon, kaygı ve stres) korunmamızı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yaşama daha mutlu ve umutlu bir yaklaşım getirir. Daha da dikkat çekici olarak, araştırmalar bizi acımasız öz eleştiri hapisanesinde yutsak eden öz şefkat hakkındaki yaygın efsanelerin çoğunun yanlış olduğunu kanıtıyor. İşte bunlardan beşi.

1. Öz şefkat, bir kendine acıma biçimidir



Öz şefkat hakkındaki en büyük efsanelerden biri, kendiniz için üzülmeniz anlamına gelmesidir. Aslında, oyun alanındaki kendi deneyimlerimin örneklediği gibi, öz şefkat, kendine acıma ve kötü şansımız hakkında mızımızlanma eğilimine karşı bir panzehirdir.

Bunun nedeni, öz şefkatin kötü şeyleri dışarıda tutmayı sağlaması değildir; aslında, zor duyguları nezaketle kabul etmeye, deneyimlemeye ve onaylamaya daha istekli olmamızı sağlar ki, bu da paradoksal olarak onları daha iyi işlememize ve serbest bırakmamıza yardımcı olur. Araştırmalar, öz şefkatli insanların, işlerin ne kadar kötü olduğuna dair kendine acıyan

düşünceler tarafından yutulma olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir. Öz şefkatli insanların akıl sağlıklarının daha iyi olmasının nedenlerinden biri budur.

Leuven Üniversitesi'nden Filip Raes tarafından yapılan bir araştırmada, bu üniversitedeki lisans öğrencileri arasında öz şefkatin takıntılı düşünce ve ruh sağlığı ile ilişkisi incelendi. İlk olarak, benim 2003 yılında geliştirdiğim ve katılımcılardan öz şefkatin ana unsurlarına karşılık gelen davranışlarda ne sıklıkta bulunduklarını belirtmelerini isteyen Öz Şefkat Ölçeği'ni nasıl kullandıklarını değerlendirdi. Örnekler arasında "Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım", "İşler benim için kötü gittiğinde, zorlukları herkesin yaşadığı hayatın bir parçası olarak görürüm" ve "Acı verici bir şey olduğunda, duruma dengeli bir bakış açısı getirmeye çalışırım ." gibi ifadeler yer almaktaydı.

Raes, öz şefkat düzeyleri daha yüksek olan katılımcıların talihsizliklerini daha az kafaya takma eğiliminde olduklarını buldu. Dahası, takıntılı düşünme eğilimlerinin azalmasının, öz şefkatli katılımcıların neden daha az kaygı ve depresyon belirtisi bildirdiklerini açıklamaya yardımcı olduğunu buldu.

2. Öz şefkat zayıflık demektir



John kendini her zaman güçlü bir direk, ideal bir koca ve sağlayıcı olarak görmüştü. Bu yüzden, karısı onu başka bir adam için terk ettiğinde yıkıldı. Huzuru başka birinin kollarında

aramadan önce eşinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için daha fazlasını yapmadığı için gizlice suçluluk duyuyordu; hala ne kadar incindiğini ve hayatına devam etmenin onun için ne kadar zor olduğunu kabul etmek istemiyordu.

Meslektaşları boşanması konusunda kendisine karşı şefkatli olmaya çalışmasını önerdiğinde, tepkisi aniydi: "Bana o kalpler ve çiçekler şeyini verme! Öz şefkat hanım evlatlarına göredir. Boşanmayı kendine saygılı bir şekilde atlatmak için çivi kadar sert olmak zorunda kaldım ve şimdi gardımı düşüremeyeceğim."

John'un bilmediği şey, araştırmacılar öz şefkatin bir zayıflık olmanın aksine, elimizde olan en güçlü başa çıkma ve dayanıklılık kaynaklarından biri olduğunu keşfetmektedir. Büyük yaşam bunalımlarından geçerken, öz şefkat hayatta kalma ve hatta gelişme yeteneğimizdeki tüm farkı

yaratıyor gibi görünüyor. John, boşanması sırasında sert bir adam olmasının -duygularını bastırmanın ve ne kadar acı çektiğini kabul etmemenin- onu kurtaran şey olduğunu varsaymıştı. Oysa "iş bitmemişti": sıkışıp kalmıştı ve muhtemelen devam etmesine yardımcı olacak öz şefkat, eksik olan parçaydı.

David Sbarra ve Arizona Üniversitesi'ndeki meslektaşları, öz şefkatin insanların boşanmaya ne kadar iyi uyum sağladığını belirlemeye yardımcı olup olmadığını inceledi. Araştırmacılar yakın zamanda eşlerinden ayrılmış 100 'den fazla kişiyi laboratuvara davet etti ve ayrılma deneyimleriyle ilgili düşünce ve duygularını 4 dakikalık bir bilinç akışı olarak kaydetti. Daha sonra dört eğitilmiş değerlendirici, Öz Şefkat Ölçeği'nin değiştirilmiş bir sürümünü kullanarak, bu anlatımların ne kadar öz şefkatli olduğunu kodladı. Şöyle şeyler söyleyen katılımcılara düşük puanlar verdiler: "Bunu nasıl becerdiğimi bilmiyorum" "Hepsi benim suçumdu." "Bir nedenle onu kendimden uzaklaştırdım." "Ona çok ihtiyacım vardı, hala da var." "Ben ne yaptım?" "Her şeyi yanlış yaptığımı biliyorum ." Şöyle şeyler söyleyen katılımcılara ise yüksek puanlar verdiler: "Geriye dönüp baktığımda, bundan en iyi şekilde yararlanmalı ve oradan devam etmelisin." "Yaptığın ya da yapmadığın her şey için kendini ve eski eşini affet."

Araştırmacılar, ayrılmaları hakkında konuşurken daha fazla öz şefkat gösteren katılımcıların o sırada boşanmaya daha iyi psikolojik uyum sağladığını ve bu etkinin dokuz ay sonra da devam ettiğini buldular. Sonuçlar, katılımcıların başlangıçtaki benlik saygısı, iyimserlik, depresyon veya güvenli bağlanma seviyeleri gibi diğer olası açıklamalar kontrollere dahil edildiğinde bile geçerliydi. Bunun gibi çalışmalar, başarılı bir şekilde başa çıkma yeteneğinizi belirleyen şeyin, sadece hayatta karşılaştığınız şey değil, aynı zamanda işler zorlaştığında kendinizle nasıl ilişki kurduğunuz -bir iç müttefik veya düşman olarak- olduğunu göstermektedir.

3. Öz şefkat beni kayıtsızlaştıracak.



Belki de öz şefkatin önündeki en büyük engel, kendimizi daha iyisini yapmaya zorlama motivasyonumuzu baltalayacağı inancıdır. Buradaki fikir, standartlarımızı

tutturamadığımız için kendimizi eleştirmesek, otomatik olarak tembel bir boyun eğmeciliğe düşeceğimizdir. Ama bir an için ebeveynlerin

çocuklarını nasıl başarıyla motive ettiklerini düşünelim. Rachel, genç oğlu bir gün başarısız bir İngilizce notuyla eve geldiğinde, iğrenmiş bir ifadeyle şöyle tıslayabilir: "Aptal çocuk! Asla bir şey yapamayacaksın. Senden utanıyorum!" (Ürpertiyor, değil mi? Ancak bu, Rachel'in kendi yüksek beklentilerini karşılayamadığında kendine söylediği türden bir şeydir.) Ancak büyük olasılıkla, oğlunu motive etmek yerine, bu utanç seli sadece kendisine olan inancını kaybetmesine neden olacak ve sonunda denemeyi tamamen bırakacaktır.

Alternatif olarak Rachel, şefkatli bir yaklaşımla şöyle diyebilirdi: "Ah canım, çok üzgün olmalısın. Haydi bana sarıl. Bu hepimize olur. Ama İngilizce notlarını yükseltmemiz gerekiyor, çünkü iyi bir üniversiteye girmek istediğini biliyorum. Sana yardım etmek ve desteklemek için ne yapabilirim? Ben sana güveniyorum." Başarısızlığın dürüstçe tanındığına, oğlunun mutsuzluğuna sempati duyduğuna ve yoldaki bu anlık tümseğin ötesine geçmeye veya etrafından dolaşmaya teşvik edildiğine dikkat edin. Bu tür şefkatli yanıtlar, özgüvenimizi korumamıza ve duygusal olarak desteklendiğimizi hissetmemize yardımcı olur. İronik bir şekilde, Rachel oğluyla önceki yaklaşımı benimsemeyi hayal bile edecek olmasa da, hedeflerine ulaşması için kendini kamçılayanın gerekli olduğuna şüphesiz inanıyor. Kaygısının, depresyonunun ve stresinin yeterince çaba göstermemesinin bir sonucu olduğunu varsayıyor.

Ancak şimdi, kişisel motivasyon için öz şefkatin kendini cezalandırmaktan çok daha etkili bir kuvvet olduğunu açıkça gösteren çok sayıda araştırma var.

Örneğin, Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden Juliana Breines ve Serena Chen tarafından yapılan bir dizi araştırma deneyi, lisans öğrencilerinin daha öz şefkatli olmalarına yardımcı olmanın, onları olumlu bir değişime girişmeye motive edip etmeyeceğini inceledi. Bir çalışmada, katılımcılardan yakın bir zamanda sınavda kopya çekmek, romantik bir partnere yalan söylemek, zararlı bir şey söylemek gibi, kendilerini suçlu hissettiren ve sonradan düşündüklerinde de yine kötü hissetmelerine neden olan bir eylemi hatırlamaları istendi. Sonra, üç durumdan birine rastgele atandılar. Öz şefkat durumunda, katılımcılara şefkatli ve anlayışlı bir arkadaşın bakış açısından kendilerine üç dakika boyunca yazı yazmaları söylendi. İkinci durumda, katılımcılara kendi olumlu nitelikleri hakkında yazmaları söylendi; ve üçüncüsünde, keyif aldıkları bir hobi hakkında yazdılar. Bu iki kontrol durumu, öz şefkati, kendine yönelik olumlu konuşmadan ve genelde olumlu bir ruh halinden ayırt etmeye yardımcı oldu.

Araştırmacılar, son zamanlarda ihlalleri hakkında öz şefkatli olmalarına yardımcı olunan katılımcıların, verilen zarar için kontrol durumlarındakilere göre, özür dilemeye daha fazla motive olduklarını ve davranışı tekrar etmemeye daha kararlı olduklarını buldular. Öz şefkat, kişisel hesap verebilirlikten sakınmanın bir yolu olmaktan çok uzaktır ve aslında onu güçlendirir.

Başarısızlıklarımızı ve kötü davranışlarımızı şöyle nezaketle kabullenebilirsek: "Ona çok kızdığım da gerçekten çuvalladım, ama stresliydim ve sanırım herkes bazen aşırı tepki gösterebilir"; şöyle yargılamaktansa: "Bunu söylediğime inanmıyorum; işte ben bu kadar korkunç, kaba bir insanım" - kendimizi açık bir şekilde görmek çok daha güvenli. Sert öz yargının çarpıtıcı gözlüğünün ötesini görebildiğimizde, mümkün olduğunca sağlıklı ve mutlu olmak için, kendimizin, kendimiz de dahil olmak üzere herkesi önemseyen ve isteyen diğer kısımlarıyla temasa geçeriz. Bu, elimizden gelenin en iyisini yapmak ve tekrar denemek için gereken teşvik ve desteği sağlar.

4. Öz şefkat narsistçedir



Amerikan kültüründe, yüksek öz saygı, özel ve ortalama üstü olarak, çoğunluk içinde öne çıkmayı gerektirir. Birisi iş performansınızı, ebeveynlik becerilerinizi veya zeka

seviyenizi ortalama olarak nitelendirdiğinde nasıl hissedersiniz? Off! Sorun doğal olarak şu ki, Garrison Keillor'ın Woebegone Gölü'ne rağmen, herkesin aynı anda ortalamanın üzerinde olması olanaksız. Bazı alanlarda parlayabiliriz, ancak her zaman bizden daha çekici, başarılı ve zeki biri vardır - bu demektir ki, kendimizi bizden "daha iyi" olanlarla karşılaştırdığımızda kendimizi başarısız hissederiz.

Ancak, kendimizi ortalamadan daha iyi görme arzusu, bu yanıltıcı yüksek öz saygı duygusunu elde etme ve sürdürme arzusu, düpedüz kötü davranışlara yol açabilir. Genç ergenler neden başkalarına zorbalık yapmaya başlar? Az önce sataştığım pısrık ineğin aksine havalı, sert bir çocuk olarak görülebilirsem, kendime saygım yükselir. Neden bu kadar önyargılıyız? Etnik, cinsel, ulusal, siyasi grubumun seninkinden daha iyi olduğuna inanırsam, öz saygım artar.

Gerçekten de, Amerikan toplumunda benlik saygısına yapılan vurgu endişe verici bir eğilime yol açmıştır: 1987 'den bu yana üniversite öğrencilerinin narsisizm puanlarını takip eden San Diego Eyalet Üniversitesi'nden Jean Twenge ve Georgia

Üniversitesi'nden Keith Campbell, günümüz öğrencilerinin narsisizminin şimdiye kadar kaydedilen en yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Onlar, narsisizmdeki artışı, çocukların öz saygılarını yükseltmek amacıyla onlara ne kadar özel ve harika olduklarını söyleyen, iyi niyetli ama yanlış yönlendirilmiş ebeveynlere ve öğretmenlere bağlıyorlar.

Ancak öz şefkat, öz saygıdan farklıdır. Her ikisi de psikolojik refahla güçlü bir şekilde bağlantılı olsalar da, öz saygı öz değer olumlu bir değerlendirmedir, öz şefkat ise kesinlikte bir yargılama veya değerlendirme değildir. Aksine, öz şefkat, özellikle başarısız olduğumuzda veya yetersiz hissettiğimizde, kim olduğumuzun sürekli değişen manzarasıyla, nezaket ve kabule dayalı ilişki kurmanın bir yoludur. Başka bir deyişle, benlik saygısı diğerlerinden daha iyi hissetmeyi gerektirirken, öz şefkat kusuru insani bir durum olarak paylaştığımızı kabul etmeyi gerektirir.

Öz saygı da doğası gereği kırılgandır, en son başarımız veya başarısızlığımıza göre bir yukarı bir aşağı zıplar. Öz saygımın tırmandığı ve yaklaşık beş saniye içinde de çöktüğü bir zamanı hatırlıyorum. Arkadaşlarımla bir binicilik harasını ziyaret ediyordum ve oradaki eski İspanyol binicilik eğitmeni görünüşe göre benim Akdenizli görünüşümü beğenmişti. Ben zevkle parladığımı hissederken bana "Çooooook güzelsin," dedi. Sonra ekledi, "Bıyığını asla traş etme." Öz saygı, iyi zamanlarda yanımızda olup, şansımız ters gittiğinde bizi terk eden bir iyi zaman dostudur. Ancak öz şefkat, dünyevi stokumuz çöktüğünde bile güvenilir bir destek kaynağı olarak her zaman yanımızdadır. Gururumuz kırıldığında yine de acıtır, ancak tam da acıttığı için kendimize karşı nazik olabiliriz. "Vay canına, bu oldukça küçük düşürücüydü, çok üzgünüm. Yine de sorun değil, olur böyle şeyler."

Öz şefkatin iyi ve kötü zamanlarda bize yardımcı olduğu fikri için sağlam araştırmalar mevcut. Wake Forest Üniversitesi'nden Mark Leary ve meslektaşları, katılımcılardan kendilerini tanıtan ve tanımlayan bir video hazırlamalarını isteyen bir çalışma yürüttü. Örneğin, "Merhaba, ben John, çevre bilimleri bölümündenim. Balığa gitmeyi ve doğada zaman geçirmeyi seviyorum. Mezun olduğumda Milli Parklar Servisi'nde çalışmak istiyorum," vb. Kendilerine, birinin kayıtlarını izleyeceği ve daha sonra onları ne kadar sıcak, arkadaş canlısı, zeki, sempatik ve olgun gördükleri hakkında yedi puanlık bir ölçekte derecelendireceği söylendi. (Geri bildirim elbette sahteydi ve bir çalışma yürütücüsü tarafından verilmişti.) Katılımcıların yarısı olumlu puanlar alırken, diğerleri nötr puanlar almıştı.

Araştırmacılar, katılımcıların öz şefkat düzeylerinin (Öz Şefkat Ölçeği'ndeki puanlarla ölçüldüğü şekilde), geri bildirim verilen tepkileri öz saygı düzeylerinden (Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile ölçüldüğü şekilde) farklı öngörüp-öngörmediğini incelemek istediler.

Öz şefkatli insanların, geri bildirim olumlu veya nötr olup olmadığı fark etmeksizin, ne kadar mutlu, üzgün, kızgın veya gergin hissettikleri konusunda benzer duygusal tepkiler bildirdiklerini buldular. Ancak, öz saygısı yüksek olan insanlar, nötr geri bildirim aldıklarında üzülmeye eğilimindeydiler (Ne, ben sadece ortalama mıyım?). Geri bildirim kendi kişiliklerinden kaynaklandığını inkar etme olasılıkları daha yüksekti ve bunu gözlemcinin kötü bir ruh hali içinde olması gibi dış faktörlere bağlıyorlardı. Bu, öz şefkatli insanların, başkalarından aldıkları övgünün derecesine bakılmaksızın, duygusal olarak daha istikrarlı kalabildiklerini göstermektedir. Buna karşılık öz saygı, yalnızca incelemeler iyi olduğunda gelişir ve kendisiyle ilgili hoş olmayan gerçeklerle yüzleşme olasılığı olduğunda kaçamak taktiklere yol açabilir.

5. Öz şefkat bencilcedir



Birçok insan - bencillikle karıştırdığı için - öz şefkatten kuşkulandır. Örneğin Rachel, günlerinin büyük bir bölümünü ailesine bakmakla, gecelerinin ve hafta sonlarının çoğunu ise desteklediği hayır kurumlarında gönüllü çalışmalarla geçiriyor. Başkalarına hizmet etmenin önemini vurgulayan bir ailede büyüdü, zaman ve enerjisini kendine karşı nazik ve ilgili olmak için harcamanın, otomatik olarak, kendi bencil amaçları için başka erkesi ihmal ettiği anlamına geldiğini varsayıyor. Gerçekten de, birçok insan bu anlamda Rachel gibidir - iyi, cömert, fedakar ruhlar; bunun genel iyilikleri için gerekli olduğunu düşünürken, kendilerine karşı tamamen acımasızdırlar.

Ama şefkat gerçekten sıfır toplamlı bir oyun mudur? Özeleştirinin sancıları içinde kaybolduğunuz zamanları düşünün. Şu anda kendinize mi yoksa başkalarına mı odaklanıyorsunuz? Başkalarına verecek daha mı çok, yoksa daha mı az kaynağınız var? Çoğu insan, kendilerini yargılamaya daldıklarında, aslında yetersiz, değersiz benliklerinden başka bir şey düşünmek için çok az bant genişliğine sahip olduklarını fark ederler. Aslında, kendinizi dövmek benmerkezliliğin paradoksal bir şekli olabilir.

Ancak, kendimize karşı nazik ve besleyici olabildiğimizde, duygusal ihtiyaçlarımızın çoğu karşılanır ve bu da bizi başkalarına odaklanmaya daha uygun durumda bırakır.

Ne yazık ki, alçakgönüllü, kendini feda eden ve başkalarının refahını önemseyen olma ideali çoğu zaman kendimize kötü davranmamız gerektiği sonucunu da beraberinde getirir. Bu, araştırmalara göre daha şefkatli, empatik ve başkalarına karşı verici olma eğiliminde olsalar da, erkeklerden biraz daha düşük öz şefkat seviyelerine sahip olma eğiliminde olan kadınlar için özellikle geçerlidir. Belki de bu o kadar şaşırtıcı değildir, çünkü kadınlar bakıcı olmak için sosyalleşirler - kalplerini kocalarına, çocuklarına, arkadaşlarına ve yaşlı ebeveynlerine özveriyle açarlar - ancak kendilerine bakmaları öğretilmez. Feminist devrim kadınlara sunulan rollerin genişlemesine yardımcı olurken ve şimdi iş dünyasında ve siyasette her zamankinden daha fazla kadın lider görürken, kadınların özverili bakıcılar olması gerektiği fikri gerçekten bir yere kaybolmadı. Kadınların evde mükemmel besleyiciler olmalarının yanı sıra, artık kariyerlerinde de başarılı olmaları bekleniyor.

İroni şu ki, kendinize iyi davranmak aslında başkalarına iyi davranmanıza yardımcı olurken, kendinize kötü davranmak sadece size engel olur. Aslında, Austin'deki Teksas Üniversitesi'nden meslektaşım Tasha Beretvas ile yakın zamanda, öz şefkatli insanların daha verici eşler olup olmadıklarını araştıran bir çalışma yaptım. Bir yıl veya daha uzun süredir duygusal bir ilişki içinde olan 100 'den fazla çifti katılımcı olarak aldık. Katılımcılar Öz Şefkat Ölçeği'ni kullanarak kendi öz şefkat düzeylerini puanladılar. Daha sonra, eşlerinin ilişkideki davranışlarını bir dizi öz bildirim ölçeği üzerinde tanımladılar ve aynı zamanda partnerlerinden ne kadar memnun olduklarını belirttiler. Öz şefkatli bireylerin partnerleri tarafından daha ilgili (örn. “bana karşı nazik ve kibardır”), kabul edici (örn. “fikirlerime saygı gösterir”) ve özerkliği destekleyici (örn, “bana istediğim kadar özgürlük verir”), buna karşılık kendini eleştirenlere göre daha mesafeli (örn. “beni pek düşünmez”), agresif (örn. “bağırır, odadan atar”) ve kontrolcü (örn. “her şeyi kendi istediği gibi yapmamı bekler”) şeklinde tanımlandıkları görüldü.

Katılımcılar ayrıca, öz şefkatli eşlerle olan ilişkilerinde daha doyumlulu ve sağlam bir şekilde bağlı olduklarını bildirmişlerdir - ki bu mantıklıdır. Kendime karşı çekingen davranıyorsam ve duygusal gereksinimlerimi karşılamakta eşime güveniyorsam, bunlar karşılanmadığında kötü davranırım. Ancak, kendi gereksinimlerimin çoğunu doğrudan karşılamak için kendime ilgi ve destek verebilirsem,

eşime verebileceğim daha fazla duygusal kaynağa sahip olurum.

Birçok insanın kendilerine hak ettikleri değeri vermezken, başkalarına ilgi gösterme konusunda oldukça iyi bir iş çıkardıklarını dikkate aldığımızda, araştırma literatürü, öz şefkatin başkalarına karşı şefkatli olmak için gerçekten gerekli olup olmadığı konusunda kararsızdır. Ancak, artan sayıdaki araştırmalar, öz şefkatin insanların başkalarıyla ilgilenme eylemini sürdürmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Örneğin, öz şefkatli olan danışman ve terapistlerin stres ve bakıcı tükenmişliği yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu görülmektedir; kariyerlerinden daha memnunlar ve dünyada bir fark yaratabildikleri için daha enerjik, mutlu ve minnettar hissediyorlar.

Sosyal varlıklar olarak evrimleştiğimiz için, diğer insanların acı çekme hikayelerine maruz kalmak, empatik bir rezonans süreci yoluyla kendi beynimizin acı merkezlerini harekete geçirir. Başkalarının acılarına gündelik olarak tanık olduğumuzda, tükenme noktasına kadar kişisel sıkıntı yaşayabiliriz ve özellikle duyarlı ve empatik olan bakıcılar en çok risk altında olabilir. Aynı zamanda, kendimize şefkat gösterdiğimizde, acı çeken kişiyi onun acısını çekmeden anlamamızı ve hissetmemizi sağlayan koruyucu bir tampon oluştururuz. Değer verdiğimiz insanlar daha sonra şefkatimizi kendi empatik rezonans süreçleriyle kendilerine alırlar. Başka bir deyişle, kendimiz için geliştirdiğimiz şefkat kendini doğrudan başkalarına aktarır.

Bunu, otistik bir çocuk yetiştirme deneyimim sayesinde ilk elden biliyorum. Rowan şimdi 13 yaşında ve huysuz bir ergen olsa da, az sayıda ebeveynlik sorunu yaratan sevgi dolu bir çocuk. Ama her zaman böyle değildi. Sıklıkla başa çıkma yeteneğimin ötesinde olduğunu düşündüğüm durumlarla karşılaştım ve bazen bunları atlatabilmek için öz şefkatin gücüne güvenmek zorunda kaldım.

Bir keresinde, Rowan beş yaşındayken onu büyükanne ve büyükbabasını görmeye İngiltere'ye götürmüştüm. Transatlantik uçuşun ortasında, çok kuvvetli bir öfke nöbeti geçirdi. Onu neyin çileden çıkardığına dair hiçbir fikrim yok, ama aniden kendimi yalpalayan, çığlık atan bir çocuk ve hançer gibi gözlerle bize bakan insanlarla dolu bir uçakla buldum. Ne yapılabilir? Kapalı kapının çığlıklarını azaltması umuduyla onu tuvalete götürmeyi denedim. Ama yol boyunca yanlışlıkla yolculara

çarpmasını engellemeye çalışarak koridoru aştıktan sonra, tuvaletin dolu olduğunu gördüm.

Tuvaletin dışındaki küçücük alanda Rowan'a sarılmış şekilde, kendimi çaresiz ve umutsuz hissettim. Ama sonra öz şefkati hatırladım. Bu senin için çok zor canım, dedim kendime. Bunun olduğu için üzgünüm. Senin için buradayım. Rowan'ın güvenliğini sağlamaya çalışırken, dikkatimin yüzde 90 'ı kendimi yatıştırma ve rahatlatmaya yönelikti. Zihnim, çığlık atan çocuğumdan çok daha fazla, deneyimimi bastıracak derecede şefkatle doldu. Dahası, daha önce de keşfettiğim gibi, daha huzurlu ve sevgi dolu bir zihin durumundayken, Rowan da sakinleşti. Ben kendimi sakinleştirirken, o da sakinleşmişti.

Acıya karşılık olarak kendimizle şefkatle ilgilendiğimizde, yüreğimiz açılır. Şefkat, sevgi, bilgelik, cesaret ve cömertlik kapasitemizi harekete geçirir. Şefkat, sınırları ve yönü olmayan, dünyanın büyük manevi geleneklerine dayanan, fakat sadece insan olduğu için her insana açık olan zihinsel ve duygusal bir durumdur. Şaşırtıcı bir şekilde, öz şefkatin besleyici gücü artık deneysel bilimin gerçekçi, sağlam fikirli yöntemleriyle aydınlatılıyor ve büyüyen bir araştırma literatürü, öz şefkatin sadece akıl sağlığının merkezinde olmadığını, aynı zamanda diğer birçok iyi alışkanlık gibi öğrenme ve uygulama yoluyla zenginleştirilebileceğini kesin olarak gösteriyor.

Terapistler, kendimize karşı nazik olmanın - çoğu zaman düşünüldüğü gibi - bencilce bir lüks değil, bizi daha mutlu eden bir hediyenin uygulanması olduğunu uzun zamandır biliyorlar. Şimdi, nihayet, bilim bu noktayı kanıtıyor.

Dr. Kristin Neff, Austin'deki Texas Üniversitesi'nde eğitim psikolojisi doçentidir. Kendisi, *Self - Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself (Öz Şefkat: Kendinize Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü)* ve 6 CD'lik ses seti *Self - Compassion Step by Step (Adım Adım Öz Şefkat)* in yazarıdır. Chris Germer ile birlikte, deneysel olarak desteklenen bir eğitim programı geliştirdi ve öz şefkat üzerine atölye çalışmaları sunuyor. Videolar, egzersizler, rehberli meditasyonlar, araştırma makaleleri ve öz şefkat testi dahil olmak üzere öz şefkat hakkında daha fazla bilgi edinmek için self-compassion.org adresine gidiniz. İletişim: kneff@austin.utexas.edu