

Duygusal veya Fiziksel Acıya Yanıt Vermenin Dört Yolu

İtme / Kapılma / Tanıma ve Boş Verme / Yönelme

Dave Potter

İki Tipik Yanıt: "İtme" ve "Kapılma"

Duygusal veya fiziksel olarak zor bir şeyle karşılaştığımızda, genellikle iki yoldan biriyle tepki veririz: "*İtme*" veya "*Düşme*" yoluyla.



"İtme"

"*İtme*" de, rahatsızlığımızı irade gücüyle bastırırız ya da aktivite veya hoşgörüyle dikkatimizi dağıtırız: kendimizi meşgul ederek, kendimizi bir sorunumuz olmadığına inandırarak ve/veya yiyecek, alkol veya ilaçla. Bu "çözüm" kendiliğinden sorunludur ve sonuçta tatmin edici değildir; yalnızca istenmeyen yan etkiler nedeniyle değil, aynı zamanda acının altında yatan nedeni çözmek için hiçbir şey yapılmamış olduğu için:

"Kapılma"

Zorlukla başa çıkmanın ikinci yolu "*Kapılma*" dır. Bu bilinçli bir tercih değil, acılı durumla başa çıkmak için yeterli kaynaklara sahip olmamanın bir sonucudur. "Kapılma" da, zorluk bizi tüketir: rahatsızlıktan ve bununla bağlantılı korkulardan ve/veya yargılardan bunalmış durumdayızdır. Çoğu zaman fiziksel ve/veya duygusal acıya çaresizlik ve yargılama duyguları da eşlik eder ("Buna dayanamıyorum!", "Ya bu devam ederse veya daha da kötüleşirse?", "Onlar/ben nasıl bu kadar aptal olabilir/im?!?", vb.). Sonunda, kendi acımızla nasıl başa çıkacağımız konusunda kendimizi umutsuz ve güçsüz hissederken bulabiliriz.

Çoğu zaman, bu yalnızca "İtme" ya da "Kapılma" değil, birinden diğerine bir salınmadır. Örneğin, bunalımlı bir dönemden ("*Kapılma*"), sonra *yemek yemeye veya kendi kendine ilaç almaya* ("*İtme*") dönüş olabilir, bu yalnızca geçici olarak etkili olur ve ardından başka bir bunalımcı duygu turu başlar ("*Kapılma*") ve bu çok fazla olduğunda, dikkati dağıtarak kaçış ("*İtme*") olur, vb. Bu hiç bitmeyen bir döngü olabilir.

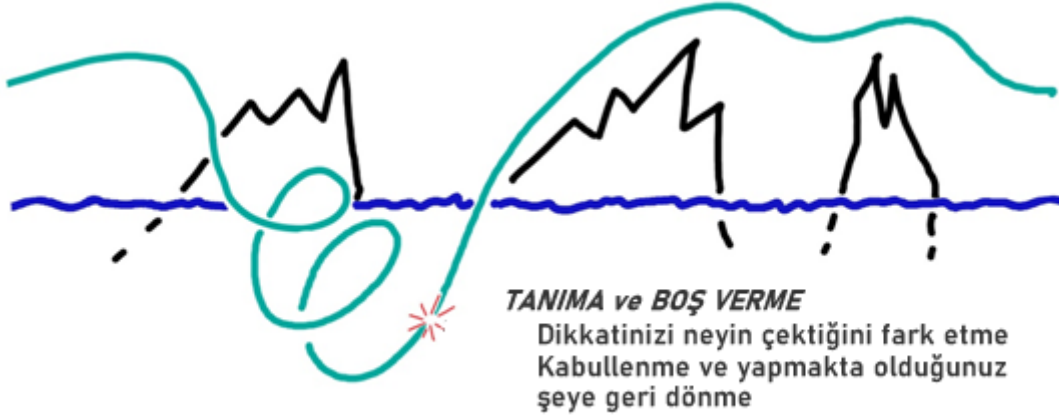
İki Alternatif: "Tanıma ve Boş Verme" ve "Yönelme"

"İtme" veya "Düşme"nin bu iki alternatifi de, zor duyguları veya duyuları özel bir şekilde kabul etmeyi içerir. Bu tür bir kabullenme, rıza gösterme ("Kapılma") ya da onları kovmaya çalışmama ("İtme") değildir. "Tanıma ve Boş Verme" ve "Yönelme", ortaya çıkan şeyi nazikçe kabul etmek ve onun varlığını onurlandırmakla, ne olduğunu anlayacak kadar uzun bir süre onunla birlikte kalmakla başlar.

“Tanıma ve Boş Verme”

Bu, zorluğun inkar edilmesini içeren "İtme" yanıtından farklıdır ve bunun yerine, kapınıza gelen, beklemediğiniz birine verebileceğiniz gibi, özel bir kabulle, bir tür "merhaba" ile başlar. “Şu anda meşgulüm” diyebilirsiniz ama bunu kaba bir şekilde söylemezsiniz, daha da kötüsü kapıyı yüzüne çarpmazsınız. Bu, rahatsızlığa veya rahatsız edici düşünceye, en azından bunun ne olduğunu anlayacak kadar uzun bir süre, nazik ama kısa bir farkındalık getirmektir. Onu bu şekilde kabul ettikten sonra, farkındalığınızı daha önce yapmakta olabileceğiniz şeylere geri döndürebilirsiniz.

Bazı meditasyon türlerinde bu kabulü, dikkati nefese (oturma meditasyonunda yapabileceğiniz gibi), bedene (beden taraması veya yogada olduğu gibi), mantraya (Transandantal Meditasyon), duaya (Hristiyan merkezleme duası) veya görselleştirme (Tibet meditasyonunun bazı biçimleri) gibi, önceden belirlenmiş bir farkındalık nesnesine geri getirilmesi izler.



Bu yaklaşım topraklanmayı, istikrarı ve esnekliği güçlendirir ve çok hoş, hatta keyifli bir özümseme durumuna yol açabilir. Ve eğer kabullenme, gerçekten tepkisiz bir şekilde ve zor alanı kabul eden kısa bir gezintiyle nazikçe yapılırsa, zorluk gerçekten şekil değiştirebilir veya çözünebilir. Ancak bu uzun süredir devam edegelen bir kalıpsa, temel dinamikler, başka bir zamanda karşılaşılmak üzere ve her zamanki kadar güçlü bir şekilde yerinde kalır.

“Yönelme”

Basit ve nazik bir kabulden daha fazlasını gerektiren sorunlar için, "**Yönelme**" adını verdiğimiz başka bir yaklaşım daha vardır. Bu güçlü bir yöntemdir, ancak son derece sezgiseldir, çünkü yapmayı istediğimizi düşündüğümüz son şey bizi rahatsız eden şeye yaklaşımdır. Ortaya çıkan zorluktan uzaklaşmak yerine, ona doğru ilerleriz. Böyle bir keşif kulağa korkutucu ve rahatsız edici gelse de, bu nazik bir süreçtir ve bu kursta şimdiye kadar güçlendirmekte olduğunuz farkındalık ve yargılamama becerilerini kullanan özel bir şekilde yapılır.



“**Yönelme**” de açık bir merak tutumu ve rahatsız edici de olsa, karşılaşılan şeyle birlikte olma ve onu keşfetme isteği vardır. Bir şeyle bu şekilde kalmanın şaşırtıcı ve mantık dışı sonucu, rahatsızlığın "Buradan çıkmam gerek" bileşeninin, onunla temas halindeyken bile azalması, hatta bazen ortadan kaybolmasıdır ve başarılı bir sonuçtur. Bu tür bir karşılaşma bazen uzun süredir devam eden sorunlu kalıpları çözebilir.

Zor duygulara veya duyumlara tepkisiz ve üretken bir şekilde "Yönelme" başlı başına bir sanattır ve biraz çalışmayı ve pratiği hak eder. Elbette, bu tür bir keşfe girişmek, zamanlama ve ortam açısından her zaman mümkün değildir ve eğer mümkün olursa, zaman ve zorlukla başa çıkacak kaynaklar bulunana kadar zorluk duyumu veya duygusunu bir kenara bırakmak uygun olabilir (bu durumda “Tanıma ve Boş Verme” yanıtı uygun olabilir).

Bu kursta tarif edilen ["Yönelme" meditasyonları](#), Vidyamala Burch'un "Beş Adımlı" modelinin bir uyarlamasıdır ve bu yaklaşımı uygularken topraklanmanıza yardımcı olacak kişisel kaynakları sağlayacak şekilde, fiziksel ve duygusal zorlukların keşfedilmesinde size rehberlik eder.

[RAIN](#) (Tara Brach tarafından öğretildiği şekilde), [Yumuşat-Sakinleştir-İzin Ver](#) (Kristin Neff tarafından öğretildiği şekilde) ve [Odaklanma](#) (Ann Weiser Cornell tarafından öğretildiği şekilde) dahil olmak üzere iç manzaramıza "Yönelme" yi içeren bir dizi başka yaklaşım da vardır. Tüm bu yöntemler arasında bildiğim en sofistike ve eksiksiz yöntem **Odaklanma** dır. Öğrenmeye değerdir ve Ann'in mükemmel çevrimiçi eğitimleri de dahil olmak üzere harika kaynakları vardır. Odaklanma konusunda tamamen rahat ve becerikli olmak önemli ölçüde zaman ve çalışma gerektirir, ancak bunu keşfetmekle ilgilenirseniz, [İçsel Dinleme](#) 'ye bakın.