

Bilinçli Farkındalık Sizi Daha mı Şefkatli Yapar?

Shauna Shapiro



Shauna Shapiro, bilinçli farkındalığın an-be-an farkında olmaktan fazlası olduğunu söylüyor. Bilinçli farkındalık kendimizle ve başkalarıyla şefkatle ilişki kurmamıza yardımcı olan nazik, meraklı bir farkındalıktır.

Tayland'daki ilk meditasyon inzivama 17 yıl önce katılmıştım. Geldiğimde farkındalık hakkında pek bir şey bilmiyordum ve kesinlikle Tayca konuşamıyordum.

Manastırda, bana burun deliklerimden giren ve çıkan nefese dikkat etmemi söyleyen güzel Taylandlı keşişin öğretilerini belli belirsiz anlıyordum. Yeterince kolay görünüyordu. Böylece oturdum ve günün 16 saati dikkatimi toplamaya çalıştım ve çok geçmeden ilk büyük farkındalığımı yaşadım: *Zihnimi kontrol edemiyordum.*

Aklımın bu kadar çok dağılması beni utandırdı ve biraz da şaşırdım. Bir nefese, iki nefese, belki de üç nefese odaklanıyordum ve sonra aklım gidiyor, düşünceler içinde kayboluyor, bedenimi orada duran boş bir kabuk gibi bırakıyordu. Hayal kırıklığına uğramış ve sabırsızca şunu merak etmeye başladım: “Bunu neden yapamıyorum? Diğer herkes öylece huzur içinde oturuyormuş gibi görünüyor. Benim sorunum ne?”

Dördüncü gün Londra'dan bir keşişle tanıştım ve bana nasıl olduğumu sordu. Dört gündür ilk kez konuşuyordum ve içimde taşıdığım kaygılar ağzımdan sel gibi taşıyordu. “Ben berbat bir meditasyoncuyum. Yapamıyorum. O kadar çabalıyorum ki, her çabaladığımda daha da çok dolaniyorum. Meditasyon başka, daha manevi, daha

sakin türdeki insanlar için olmalı. Bunun benim için doğru yol olduğunu düşünmüyorum.”

Bana şefkatle ve gözlerinde esprili bir pırıltıyla baktı. “Ah canım, sen farkındalık pratiği yapmıyorsun” dedi. “Sen sabırsızlık, yargılama, hayal kırıklığı ve çabalama pratiği yapıyorsun.” Sonra hayatımı derinden etkileyen üç kelime söyledi: “*Yaptığın şey güçlenir.*” Bu bilgelik, tekrarlanan deneyimlerimizin beynimizi şekillendirdiğini gösteren nöroplastisite bilimi tarafından artık iyice belgelenmiştir.

Keşiş bana farkındalığın sadece dikkat etmekle ilgili olmadığını, aynı zamanda *nasıl* dikkat ettiğimizle de ilgili olduğunu açıkladı.

Zihnim başıboş dolaştığında hayal kırıklığına uğramak yerine, bu deneyimi şefkatli bir farkındalık içinde tutarak, zihnimin dolaşmasına gerçekten merakla yaklaşılabileceğim, şefkatli, nazik bir dikkat tarif etti. Zihnime kızmak ya da kendime karşı sabırsız olmak yerine, hayal kırıklığı ya da sabırsızlığın nasıl bir duygu olduğunu nazikçe ve yardımsever bir şekilde araştırabilirdim.

Bu şekilde hem kendime karşı nezaketi hem de yaşadığım deneyime karşı ilgimi ve merak duygumu geliştirmeye başladım. Küçük çocuğuna bakan bir ebeveynin yaptığı gibi, kendi kendime şöyle diyerek, dikkatime özen ve şefkat aşılamaaya başladım: “Seni önemsiyorum. İlgilieniyorum. Bana deneyimlerinden söz et.”

Farkındalık ve şefkat arasındaki bu bağlantıyı anlamam dönüştürücü oldu; kendimi ve deneyimlerimi daha büyük bir nezaket ve özenle kucaklamamı sağladı. Aynı zamanda klinik ve akademik çalışmalarına da derinlemesine bilgi kattı. Yazılarımda ve araştırmalarımda, nasıl dikkat ettiğimize ilişkin tutumları içeren bir farkındalık modelini açıkça dile getirdim. Deneyimlerimizi kontrol etmeye ya da yargılamaya çalışmak yerine, ona şefkat ve açıklıkla ilgi gösteririz. Evet farkındalık geliştiriyoruz ama bu farkındalığın insani boyutunun hakkını vermek önemlidir. Bu, kısır, mekanik bir farkındalık değildir. Daha ziyade nazik, meraklı ve şefkatli bir farkındalıktır.

Araştırmalar, bilinçli farkındalık ve şefkat arasındaki bu bağlantının deneysel kanıtlarını belgelemeye başladı ve farkındalığın başkalarına ve kendine karşı empatiyi ve şefkati artırdığını son yirmi yıldır tutarlı bir şekilde bulmakta.

Örneğin, Davranışsal Tıp Dergisi'nde 1998 de yayınlanan ilk araştırma makalemdede, Jon Kabat-Zinn'in sekiz haftalık Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programının tıp öğrencilerinde empatiyi önemli ölçüde artırdığını bulduk.

Meslektaşlarımla birlikte yürüttüğümüz ve 2005 yılında *Uluslararası Stres Yönetimi Dergisi'nde* yayınlanan bir başka çalışma, MBSR eğitiminin sağlık profesyonellerinde öz şefkati artırdığı sonucuna vardı. Daha yakınlarda, farkındalık eğitiminin psikolojik danışmanlık öğrencileri üzerindeki etkisini inceledik ve bunun öz-şefkati önemli ölçüde artırdığını keşfettik; ki bu da stres ve olumsuz duygularda azalmaya ve olumlu duygularda artışa yol açtı.

Temel olarak araştırma, bilinçli farkındalığın başkalarına ve kendine karşı empatiyi ve şefkati artırdığını ve bu tür tutumların sizin için iyi olduğunu gösteriyor. Bana göre bu, bilinçli farkındalık uyguladığımızda aynı anda şefkat becerilerimizi de güçlendirdiğimizi doğruluyor; bu da, farkındalığın yalnızca dikkati keskinleştirmekle ilgili olmadığının kanıtı.

Ancak bilmediğimiz şey, farkındalığın bu olumlu etkileri tam olarak *nasıl* ürettiğidir. Bu soruyu yanıtlamak, gelecekteki araştırma ve keşifler için önemli bir sonraki adımdır; böylece farkındalık eğitimi için tam gerekli olan unsurları ve aktif bileşenleri daha iyi anlayabiliriz.

Her ne kadar farkındalığın şefkat ve empati geliştirmemize nasıl yardımcı olduğuna özel olarak odaklanmış çok fazla araştırma olmasa da, yıllar süren araştırma ve uygulamalarıma ve diğer deneyimli meditasyoncularla yaptığım tartışmalara dayanarak bazı fikirler sunabilirim.

İlk olarak, yukarıda açıkladığım gibi, gerçekten farkındalık uygulamasının kendimize karşı nasıl daha şefkatli olacağımızı öğrenmemize yardımcı olduğuna inanıyorum; bu da, bulguların gösterdiği gibi, başkalarına karşı daha şefkatli olmakla iç içe geçmiştir. Özellikle psikoterapistlere ve terapist olmak için eğitim gören öğrencilere ders verirken sık sık alıntı yaptığım bir çalışma, kendimize nasıl davrandığımızın başkalarına nasıl davrandığımızla yüksek oranda ilişkili olduğunu gösteriyor:

Terapistler kendilerine karşı ne kadar şefkatli olduklarını ve ne kadar eleştirel ve kendini suçlayıcı olduklarını değerlendirdikleri zaman, bu değerlendirmelerinin hastalarıyla nasıl ilişki kurdukları ile yüksek oranda ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Tıpkı yıllar önce Londra'daki bilge keşişin bana öğrettiği gibi: *Uyguladığımız şey daha da güçlenir*. Düşünsenize, günün 24 saati kendimizle ilişki kuruyoruz; sürekli olarak bu şekilde ilişki kurmaya çalışıyoruz. Yani, eğer bilinçli farkındalık gerçekten de, benim inandığım gibi, kendinize karşı nazik, açık ve meraklı bir tutumu içeriyorsa, başkalarına karşı şefkati geliştirmeye yardımcı olan öz-şefkati de geliştirir. Bu nedenle öğrencilerime şunu söylüyorum: "Kendinize şefkat geliştirin; bunu gelecekteki hastalarınız için yapın!"

Ancak, öz şefkatin her zaman mutluluk ve sevecenlikle dolu olduğumuz anlamına gelmediğini açıklığa kavuşturmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Basitçe söylemek gerekirse, bu, olup bitenlere dair farkındalığımızın her zaman nazik, her zaman şefkatli olduğu anlamına gelir. Bu yüzden kızgın ya da hayal kırıklığına uğramış hissetsem bile, deneyimimi şefkatli bir farkındalıkla kucaklıyorum. Deneyimimizi bu şekilde hoş karşılamaya başladığımızda, onunla daha iyi anlaşılabilir, onu net bir şekilde görebilir ve ona uygun şekilde yanıt verebiliriz. Araştırmalar, başkalarına karşı şefkat göstermemize yardımcı olan becerilerimizi güçlendiriyor olacağımızı gösteriyor.

Bu şekilde, farkındalığı büyük bir tencere olarak düşünmeyi seviyorum. Bütün deneyimlerimi bu potaya koyuyorum. Bu tencere her zaman naziktir, her zaman misafirseverdir, içine koyduğum şeyler öyle olmasa bile (örneğin öfke, üzüntü, kafa karışıklığı). Hepsini - acıyı, kafa karışıklığını, öfkeyi, neşeyi - bu şefkatli farkındalık kabında, sürekli ve tutarlı bir şekilde pişiriyorum. Deneyimlerimi bu şekilde ilişkilendirdiğimde, tıpkı çığ patatesi tencereye koyup saatlerce pişirdiğinizde lezzetli ve besleyici hale gelmesi gibi, onları daha iyi sindirebiliyor ve onlarla beslenebiliyorum,

Bilinçli farkındalığın şefkati geliştirmesinin bir başka yolu da, birbirimize bağlı olduğumuzu görmemize yardımcı olmasıdır. Mesela sol elimizde kıymık var diyelim. Sağ el doğal olarak kıymığı çıkarır, değil mi? Sol el sağ ele "Ah, çok teşekkür ederim! Sen çok şefkatli ve cömertsin!" demezdi. Sağ elin kıymığı çıkarması sadece uygun olan

tepkidir; bu tam da sağ elin yaptığı şeydir, çünkü onlar aynı bedenın parçasıdır.

Bilinçli farkındalık pratiği yaptıkça, hepimizin aynı bedenın parçası olduğumuzu, sağ el olarak benim aslında sizi, sol elin acısını hissettiğimi ve doğal olarak yardım etmek istediğimi daha çok görmeye başlırsınız. Bilinçli farkındalık, bu birbirine bağlılığı ve net görmeyi geliştirir, bu da daha çok şefkate ve hepimizin içine örölü olduğú gizemli ağı daha iyi anlamamıza yol açar.

Bilinçli farkındalığın empati ve şefkati geliştirmesinin üçüncü bir nedeni de, bizi kendimize daha fazla, diğer insanların ihtiyaçlarına ise daha az odaklanmamıza neden olan stres ve meşguliyet duygularından korumasıdır.

1970'lerde John Darley ve Daniel Batson tarafından yürütölen klasik İyi Samiriyeli deneylerinde önlü bir şekilde kanıtlandı. Darley ve Batson, Princeton Üniversitesi'ndeki ilahiyat faköltesi öğrencilerini İyi Samiriyeli hakkında bir konuşma yapmaları için görevlendirdiler. Öğrenciler sunumlarına giderken, yere yığılmış ve inleyen birinin (araştırmacılarla birlikte çalışan) yanından geçtiler. Araştırmacılar, öğrencilerin yardım etmek için durmasına neyin neden olabileceğini görmek için her türlü değişkeni test etti, ancak yalnızca bir değişken önemliydi: Öğrencilerin konuşmalarına geç kalıp kalmadıkları. Öğrencilerin yalnızca yüzde 10'u geç kaldıkları halde yardım etmek için durdu; aceleleri olmadığı zaman ise bunun altı katından fazlası yardım etti.

Bu çalışma, insanların ahlaki açıdan doğal olarak duyarsız olmadıklarını, ancak stresli

oldüğümüzda, korktuğumuzda, acele ettiğimizde, en sağlam değerlerimizle bağımızı kaybetmenin kolay olduğunu gösteriyor. Bilinçli farkındalık, zamandan bağımsız bir şekilde şu anda etrafımızda olup bitenlere uyum sağlamamıza yardımcı olarak, en önemli olanla bağlantıda kalmamıza yardımcı olur. Zen keşişi Suzuki Roshi'nin öğrettiği gibi, "En önemli şey, en önemli şeyi hatırlamaktır."

Benim için en önemli şey, açık bir kalp ve zihinle, bilinçli farkındalığın gerçekte ne olduğunu keşfetmeye devam etmek ve bunun nasıl en büyük faydayı sağlayabileceğinin aydınlatılmasına yardımcı olmaktır. Açıkçası henüz tüm cevaplara sahip değiliz; Bence en ilginç olanı soru sormaktır. Rilke'nin dediği gibi, "Kalbinizde çözölmemiş her şeye karşı sabırlı olun ve soruların kendilerini sevmeye çalışın."

Bilinçli farkındalığın araştırılması müthiş bir duyarlılık ve çeşitli metodolojik gözlükler gerektirir. Bilimimiz - ve yaşamlarımız - bunların hepsinin arasından bakıp, bilinçli farkındalığın zenginliğini ve karmaşıklığını aydınlatarak fayda sağlayacaktır.

Dr. Shauna Shapiro, Santa Clara Üniversitesi'nde profesör, klinik psikolog ve bilinçli farkındalık konusunda uluslararası alanda tanınan bir uzmandır. 100'den fazla dergi makalesi ve kitap bölümü yayınlamış ve eleştirmenlerce beğenilen [The Art and Science of Mindfulness](#) kitabının yanı sıra [Mindful Discipline: A Loving Approach to Setting Limits and Raising an Emotionally Intelligent Child](#) kitabının ortak yazarıdır..