

Pandemi Sürecinde Kendine Şefkatli Yaklaşmak: Öz Şefkat

Son zamanlarda Covid-19 pandemisi sürecinin de getirmiş olduğu korku, kaygı ve endişe ile birlikte ruh sağlığımızı desteklemek için kendimize nasıl yaklaşmamız gerektiği konusu da oldukça önem kazanmaya başladı. Bu zorlayıcı süreçte eskiden yapabildiğiniz işleri mevcut şartlardan ve mevcut şartların sizde yol açtığı çeşitli duygulardan ötürü artık yapamayabiliyorsunuzdur ya da yeterince yapamıyor olduğunuzu düşünebilirsiniz. Peki, içinde bulunduğunuz koşulların getirdiği tüm gerekçeleri düşünerek gerçekçi bir değerlendirme yapabiliyor musunuz yoksa tüm sorumluluğu kendinize yükleyip haksız bir kendinize yükleniş mi gösteriyorsunuz, ya da pandemiyi vesile göstererek aslında yapabileceğiniz şeyleri yapmaktan mı kaçınma eğiliminde olabilir misiniz? Tüm bu sorularla birlikte aslında bu dönemde kendimize yaklaşım şeklimizin ruh sağlığımıza olan etkisini anlamamızın hepimiz için önemli olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu yazıda kendine bir yaklaşım biçimi olan ve pozitif psikoloji içerisinde sıklıkla söz edilen bir kavram olan öz şefkati ele almak istedik. Öz şefkat kısaca, bireyin kendine duyduğu sevecenlik anlamını taşımaktadır. Ancak daha detaylı aktarmak gerekirse öz şefkat kavramı içerisinde üç temel kavram yer alır:

- **Kendine nazik yaklaşım:** Kendine karşı katı ve eleştirel olmaktansa nazik ve anlayışlı olma yaklaşımı
- **Ortak insanlık:** Kişinin kendi yaşadığı bir deneyimi insanlığın ortak yaşadığı deneyimlerden biri olarak görmesi, kendini diğer insanlar gibi kusurları olan ve mükemmel olmayan bir varlık olarak kabul etmesi
- **Bilinçli farkındalık (Mindfulness):** Kişinin acı hissettiren düşünce ve duygularını yargılamadan olduğu gibi fark etmesi ve yaşamasına izin vermesi

Son dönemlerde yapılan araştırmalar öz şefkatin psikolojik anlamda iyi olma ve iyi hissetme ile oldukça ilişkili olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle kişi kendine ne kadar öz şefkatli yaklaşırsa ruh sağlığı da o denli sağlıklı olur denilebilir. Aynı zamanda araştırmalar öz şefkatli tutuma sahip bireylerin olumsuz duygulara, kaygı ve depresyona daha az yatkın olduğunu göstermektedir. Araştırmalara göre kendine şefkatli yaklaşan bireylerin duygusal açıdan daha iyi oldukları, daha olumlu duygulanımlara sahip oldukları, yaşamdan doyumlarının daha fazla olduğu, depresyon ve kaygı seviyelerinin daha düşük olduğu ve başlarına gelen olayları daha sakin karşıladıkları görülmüştür. Öz şefkatli yaklaşımda olan bireylerin psikolojik anlamda daha iyi hissettikleri ve psikiyatrik rahatsızlıkları da daha az yaşadıkları tespit edilmiştir.

Bazen insanların zihninde öz şefkatli yaklaşımın faydalarıyla ilgili bir takım sorular belirebilmektedir. Örneğin, kişinin kendine bu kadar önem vermesi ve sevecenlik göstermesi insan ilişkilerinde bencil ya da egoist bir tutum geliştirmesine sebep olur mu, gibi bir soru kişilerin aklına takılabilir. Ancak, yapılan araştırmalar bencillikle öz şefkat arasında bir bağlantının olmadığını göstermektedir. Öz şefkat kavramının içerisinde insanlığın yaşadığı acılara da duyarlı olmak kavramı yer aldığından bu kavram özü gereği bencillığe teşvik eden bir kavram değildir. Yapılan bir takım çalışmalarda öz şefkatli yaklaşımla başkalarına empatik yaklaşım ve karşısındaki bakış açısını anlama arasında ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Bazen de kişiler kendilerine şefkatli yaklaşırlarsa gelecek ideallerini gerçekleştiremeyen, tembel, üretken olmayan, başarısız bir birey oluru gibi düşünerek öz şefkatli yaklaşımda bulunmaktan kaçınabilirler. Bunun yanı sıra bazı bireyler, öz şefkatli yaklaşımın motivasyon ve performanslarını düşürdüğünü düşünerek kendilerine şefkatli yaklaşımdan kaçınabilirler. Ancak, genellikle görülen şudur ki; öz şefkatli yaklaşımla bireyler kendilerine uygun hedefleri belirlerken olumsuz duygulanım engelini daha kolay aşarlar. Böylece hedeflerini de daha rahat belirleyebilirler. Aynı zamanda hedef belirlemede çevrenin beklentilerinden ziyade kendilerinin ne istediğine odaklanarak kendileri için daha uygun ve gerçekleştirebilecekleri hedefler koyarlar.

Özşefkat ve Mükemmeliyetçilik

Yapılan pek çok bilimsel çalışmanın bulgularına göre, kişinin kendine öz şefkatli yaklaşımı zihin ve beden sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Ancak, öz şefkatli yaklaşıma karşıt bir yaklaşım biçimi olan mükemmeliyetçilik tutumunun ise kişiyi olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Mükemmeliyetçilik; öz şefkatli yaklaşıma zıt bir biçimde kişinin kendine gerçekçi olmayacak şekilde yüksek hedefler koyma tutumudur. Kişinin kendine sık sık öz eleştirel ve yargılayıcı yaklaşmasına sebep olarak benlik saygısını olumsuz yönde etkiler. Yapılan bir araştırma; düşük benlik saygısı olan, depresif eğilimli ve mükemmeliyetçi bireylerin kendini eleştiriye yatkın olduklarını göstermiştir. Bunun yanı sıra esnek, iyimser ve olumlu duygulanıma yatkın bireylerin kendilerine direktif bir yaklaşımdan ziyade daha anlayışlı yaklaştıkları tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin aksine öz şefkatli yaklaşımın ruh sağlığını daha olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Duygu Düzenleme Stratejisi Olarak Öz şefkatli Yaklaşım

Herkes zaman zaman yaşadığı olayların etkisiyle hissettiği bir takım yoğun duygularını düzenlemekte zorlanabilir. Hepimizi etkileyen Covid-19 pandemisi sürecinden örnek verecek olursak bu süreçte hemen hepimiz bu sürecin getirdiği belirsizlik ve değişen yaşam şartlarına uyumun getirdiği zorlanmanın da etkisiyle pek çok yoğun duygu ve duygusal iniş çıkışlar yaşayabilmekteyiz. Duygu düzenleme stratejileri, yoğun rahatsız edici duygular yaşadığımızda bunları tahammül edilebilir bir seviyede tutmak adına zihnimizden geçirdiğimiz düşüncelerimizi ve gerçekleştirdiğimiz eylemlerimizi ifade eden stratejilerdir. Sıklıkla şikayet edilen ve kontrolün güçleştiğinin hissedildiği yoğun duygular üzüntü, öfke, kaygı gibi kişiyi olumsuz hissettiren duygulardır. Bazen bu duyguları ve bu duygulara yol açan anıları tekrar tekrar zihnimizde canlandırabiliriz ve git gide duygularımızın daha da yoğunlaşmasına sebep olabiliriz. Zihnimizde tekrar tekrar olumsuz duygu açığa çıkaran durumu canlandırmayı “ruminasyon” yani “geviş getirme” olarak adlandırıyoruz. Öz şefkat, ruminasyondan daha farklı bir duygu düzenleme yaklaşımıdır. Kişinin hatalarının, kusurlarının ve bunların getirdiği hislerin farkında olarak kendine nazik ve anlayışlı yaklaşmasını sağlar. Kişinin yaşadığı durumun sadece kendine özgü değil de bütün insanlığa özgü bir durum olabileceğini hatırlatır ve böylece suçluluk hislerini bir ölçüde yatıştırır. Bu nedenle ruminasyonla kıyaslandığında işlevsel bir duygu düzenleme stratejisidir. Kişiyi sakinleştirir ve kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Ayrıca, öz şefkatin ruminasyonu azaltan bir yaklaşım olduğu da görülmektedir. Bununla birlikte öz şefkatin kaygı ve depresyon belirtilerinin görülme olasılığını azalttığı da görülmüştür.

Kendime Nasıl Öz Şefkatli Yaklaşabilirim?

Duygunuz her ne olursa olsun onu yaşamaya izin verin ve duygularınızı isimlendirin. Yaşadığınız bir olay ya da hatırladığınız bir anı sonucu bir duygu hissettiğinizde o duyguyu yargılamadan anlamaya çalışın. Ben şu anda ne hissediyorum, diye kendinize sorarak duyguya bir isim vermeye çalışın. Bu duygu ne tür tepkiler vermeme yol açıyor? Bedenimde bir değişiklik oluyor mu? Bu duygu davranışlarımı ne şekilde etkiliyor?, gibi soruları kendinize sorabilirsiniz. Bilinçli farkındalık denilen sadece o anı yaşamak, anda kalıp duyguyu anlamak daha sonrasında daha iyi hissetmenize destek olur.

Bedensel tepkilerinizi takip edin ve bedeninizi gevşetmeye çalışın. Yoğun duygular içindeyken bedeniniz ne tür tepkiler veriyor takip edin. Kasıldığınız ve gerginlik hissettiğiniz anlarda kendinize uyguladığınız bir masajla, ufak bir egzersiz veya hareketle ya da yürüyüşle kaslarınızda birikmiş olan enerjiyi boşaltıp gevşemeye çalışın. Oksijenin bol olduğu bir ortamda derin **nefes alıp verme egzersizleri** de bedeninizin rahatlamasını ve zihninizin berraklaşmasını sağlar.

Başınıza gelen durum sadece size özgü bir durum mu sorgulayın. Başınıza gelen olay sadece size özgü bir durum mu, yoksa çevrenizdeki diğer kişiler de buna benzer durumlar yaşıyor olabilir mi? Gerçekten yalnız mısınız? Bu tür bir sorunu yaşıyor olan sadece siz misiniz?, gibi soruları kendinize sorabilirsiniz. Yaşanılan bir sorun ortak paylaşılan bir acı ise kişinin kendini yalnız hissetmemesini ve böylece kendini yatıştırmasını sağlayabilmektedir. Sizinle ortak acılar yaşayan ve sizi yargılamadan dinleyip anlayabileceğini düşündüğünüz kişilerle duygularınızı paylaşabilirsiniz.

İçinizde var olan farklı düşünceleri temsil eden iç seslerinizi keşfedin. İçimizde devamlı olarak kendi kendimizde çoklu diyalog halindeyizdir. Kendi içsel diyalogunuzu keşfetmeye çalışın. Başınıza gelen bir durumu değerlendirirken iç sesleriniz neler söylüyor duymaya çalışın. Dilerseniz onları bir kağıda not da alabilirsiniz. İçinizde bir takım içsesleriniz bazen kendinize aşırı eleştirel, yargılayıcı ve suçlayıcı yaklaşım olabilir. Bazı iç sesleriniz ise kendinizi daha çok affedici ve kabullenici yaklaşır. Kendine nazik ve şefkatli yaklaşan iç sesiniz genellikle duygularınızı anlamaya çalışan, kabul eden ve böylece sizi yatıştıran iç sesinizdir. Eleştirel/yargılayıcı ve kabullenici/affedici iç sesleriniz duymaya çalışın. Kendinizi eleştirel, yargılayan, suçlayıcı iç sesleriniz ağır basıyor ise kabullenici yaklaşan iç seslerinizi duymaya ve geliştirmeye çalışırsanız özşefkatli bir yaklaşım için önemli bir adım atmış olursunuz.

Ne kadar yoğun olsanız da size keyif veren aktivitelerde bulunmayı ihmal etmeyin. İçindeyken vaktin nasıl geçtiğini anlamadığınız, sizi iyi hissettiren hobilerinizi keşfedin ve bunları yaşantınızın bir parçası haline getirin. Keyif veren aktivitelere örnek; müzik dinlemek, tatile çıkmak, yürüyüş yapmak, yazı yazmak, resim yapmak, roman okumak, araba kullanmak, bahçede çalışmak, bisiklete binmek, film izlemek, yemek pişirmek ve çok daha fazlasını size hangisinin iyi geldiğini bulana kadar deneyip yanılarak keşfedebilirsiniz.

Zorlandığınız her türlü psikolojik konuda Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi'nden yardım alabilirsiniz. Bize ulaşmak için aşağıdaki linke tıklayarak açılan formu doldurabilirsiniz veya psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızı, soyadınızı ve bölümünüzü yazarak e-mail gönderebilirsiniz.

<https://forms.office.com/Pages/DesignPage.aspx#FormId=omXv1JwHFkWL1e5uOyzkVvxjmkWO8fVNqlZN5MNVa5BURFpDMEpRNE4yWDFZQk1BMExKQzExUUyxWi4u>

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog

Kaynaklar

Germer, C.K. Çev. Haktanır, H.Ü. (2020). Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek. Diyojen Yayıncılık: İstanbul.

Hall, C.W., Row, K.A., Wuensch, K.L., Godley, K.R. (2013). The Role of Self-Compassion in Physical and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 147:4, 311-323.

Hope, N, Koestner R., Milyavskaya M. (2014) The Role of Self-Compassion in Goal Pursuit and Well-Being Among University Freshmen, *Self and Identity*, 13:5, 579-593.

Marshall, S.L., Ciarrochi, J., Parker, P.D., Baljinder, K.S. (2019). Is Self-Compassion Selfish? The Development of Self-Compassion, Empathy, and Prosocial Behavior in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*. 1-13

Neff, K.D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52, 211-214.

Oudou, N. & Brinker, J. (2014). Exploring the Relationship between Rumination, Self-compassion, and Mood. *Self and Identity*, 13:4, 449-45.

Philips, W.J. & Hine, D.W. (2019). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis, *Health Psychology Review*, DOI: 10.1080/17437199.2019.1705872.

Robinson, K.J., Mayer, S., Allen, A.B., Terry, M., Chilton, A., Leary, M.R. (2016). Resisting self-compassion: Why are some people opposed to being kind to themselves? *Self and Identity*, 15:5, 505-524.

Stutts, L.A., Leary, M.R, Zeveney, A.S., Hufnagle, A.S. (2018). A longitudinal analysis of the relationship between selfcompassion and the psychological effects of perceived stress. *Self and Identity*, 17:6, 609-626.

Vigna, A.J., Poehlmann-Thynan, J., Koenig, B.W. (2018). Does self-compassion covary with minority stress? Examining group differences at the intersection of marginalized identities. *Self and Identity*, 17:6, 687-709.