

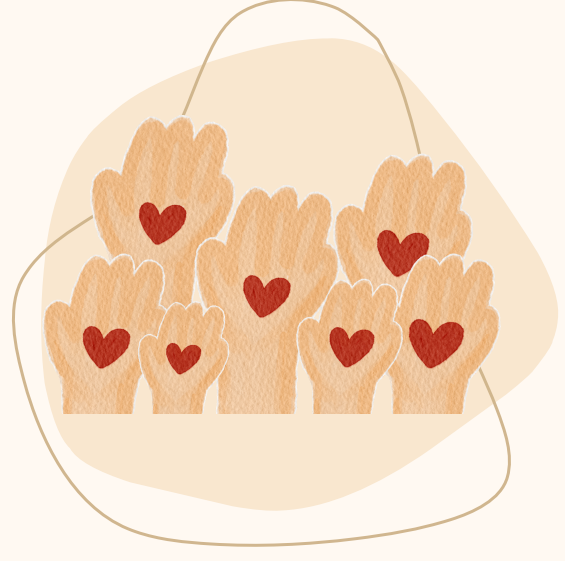
ŞEFKAT

Kendimize ve bir başkasına şefkatle yaklaşabilmek

Nedir?

Şefkat diğerlerinin acılarının farkında olmak, anlamak, var olan acıyı paylaşmak ve bu acının yarattığı üzüntüyü hafifletme isteğidir.

Kökenleri Latince'den gelen şefkat (compassion), com- (beraber) ve -pati (acı çekmek) kavramlarından oluşmaktadır.



Şefkatin 3 yönü

- 1 Bizden diğerlerine verilen şefkat
- 2 Başkalarından bize gelen şefkat
- 3 Kendimize verdiğimiz şefkat (öz-şefkat)

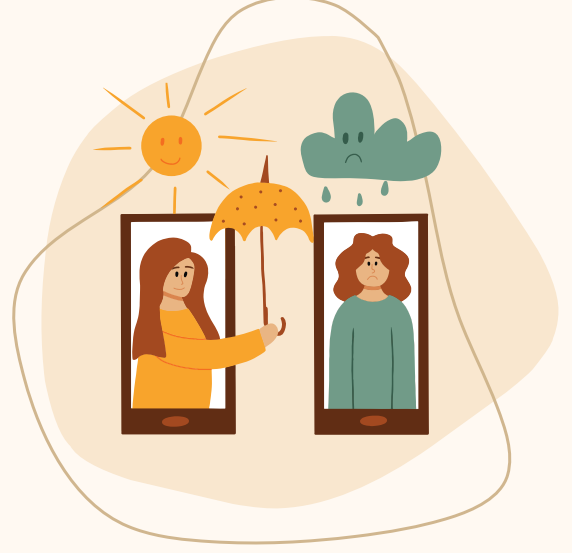


Bizden diğerlerine verilen şefkat

Başkalarına şefkat göstermek, onların acılarına karşı duyarlı olmak ve onların yanında olduğumuzu onlara gösterebilmek ile ilişkilidir.

Diğerlerinin acısını paylaşırken onlara şefkatle yaklaşabilmek için şunlara dikkat edilebilir:

- Onları etkin bir şekilde dinlemek, empatiyle yaklaşabilmek
- Hangi noktalarda acı çektiklerini gözlemlemek, anlamak
- Yanında olduklarını hissettirmek (göz teması, fiziksel temas, vb.)
- Acı çeken kişinin daha güçsüz ve zayıf olduğunu düşünmemek



Başkalarından bize gelen şefkat

Başkalarından bize gelen şefkati almak çoğu zaman bizim için kolay olmayabilir ya da verilen şefkati almayı kabullenemeyebiliriz/bilemeyebiliriz. Böyle anlarda şefkate açık olmak var olan zorlu süreçlerimizle daha rahat bir şekilde baş edebilmemize yardımcı olur. Bunun için şunlara dikkat edilebilir:

- Diğerleriyle acımızı paylaşmanın rahatlatıcı gücünü fark etmek
- Diğerlerine ihtiyaç duymamızın bizi yetersiz ve güçsüz yapmadığını bilmek
- Kırılganlığımızı, zayıf ve eksik yönlerimizi kabul edebilmek

Kendimize verdiğimiz şefkat

Öz-şefkat olarak adlandırılan şefkatin bu boyutunda kişinin zor zamanlarında kendisine nazik davranması, destek olması, duyarlı olması ve kendisini kabul etmesi yer almaktadır.

Kişinin diğerlerine şefkat gösterebilmesi için en temelde kendisine de şefkat verebiliyor olması gerekmektedir.



ÖZ-ŞEFKAT

Göz ardı edilen ve verilmesi zor bir şefkat türü olan öz-şefkat, kişinin iyi oluşu için oldukça önemlidir. Öz-şefkatin üç bileşeni bulunmaktadır:

- 1 **Öz-nezaket:** Acı ve başarısızlıklarla karşılaştığında kendini anlama
- 2 **Ortak paydaşım:** Başkalarının deneyimlerini ve acılarını algılama
- 3 **Mindfulness:** Acı verici duygu/düşünceleri şimdiki anda yargısızca ele almak

ÖZ-ŞEFKATİ GELİŞTİRMEK

Neler Yapılabilir?



Duygusal bir acının farkında olmak

Olumsuz bir olayla karşılaştığınızı veya zor bir süreçten geçtiğinizi "Şu an bu yaşadığım gerçekten zor." şeklinde kendinize hatırlatabilirsiniz.



Kendinize karşı nazik olmak

"Şu anda neye ihtiyacım var?", "Kendimi nasıl sakinleştirebilirim?" şeklinde sorularla kendinize nazik bir şekilde yaklaşabilirsiniz.



Farkındalık egzersizleri yapmak

Zorlayıcı duygu ve durumlar karşısında rahatlayabilmek için nefes, gevşeme, meditasyon ve çeşitli mindfulness egzersizlerine başvurabilirsiniz.



Olayı felaketleştirmemek

Yaşanılan olayın zor bir olay olduğunu ancak dünyanın sonu olmadığını kendinize hatırlatabilirsiniz.



Eleştirmek yerine kabul etmek

Yapıcı olmayan öz eleştirisinin sizi daha çok üzeceğini ve kaygılandıracağını unutmayın. Eksikliklerinizin olabileceğini, bunları kabul edebileceğinizi düşünebilir ve hangi noktalarınızı geliştirebileceğinizi gözden geçirebilirsiniz.



Hataları deneyim olarak görmek

Süreçte yapılan hataları yaşamınızdaki deneyimlerin birer parçası olarak görmek olaya farklı bir açıdan yaklaşmanıza yardımcı olacaktır. "Bazen işlerin yolunda gitmemesi normaldir." şeklinde düşünebilirsiniz.



Suçlamalara yönelik kanıt bulmak

Kendinize yönelttiğiniz suçlamaların ne kadar gerçekçi olduğunu "Böyle düşünmemin kanıtı ne?" şeklindeki sorularla gözden geçirebilirsiniz.



Yalnız olmadığınızı fark etmek

Acınızı paylaşabileceğiniz insanların olduğunu ve yalnız olmadığınızı kendinize hatırlatabilirsiniz.

ÖZ-ŞEFKATİ GELİŞTİRMEK

Neler Yapılabilir?



En yakın arkadaşınız olarak siz
Eleştirel ve yargılayıcı bir tutum benimsemeye başladığınızda kendinize "En yakın arkadaşıma bu durumda nasıl davranırdım?", "Kendime davrandığım gibi en yakın arkadaşıma davransaydım nasıl bir arkadaş olurdu?" sorularını yöneltebilirsiniz.



Bütünün parçası olduğunuzu fark etmek
Yaşadığınız zorlayıcı olayın ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu "Sanırım bu yaşadığım sadece benim başıma gelmedi." şeklinde kendinize hatırlatabilirsiniz.



Öz-şefkat günlüğü oluşturmak
Süreç içerisinde neye ihtiyacınız olduğunu, kendinize nasıl davrandığınızı ve hangi tutumunuz karşısında kendinizi daha iyi hissettiğinizi her gün not alabilirsiniz.



Mektup yazmak
Sizi koşulsuzca seven hayali bir arkadaşınızdan kendinize bir mektup yazabilirsiniz. Yargıladığınız taraflarınızla ilgili bu arkadaşınızın size neler söyleyeceğini belirtebilirsiniz.



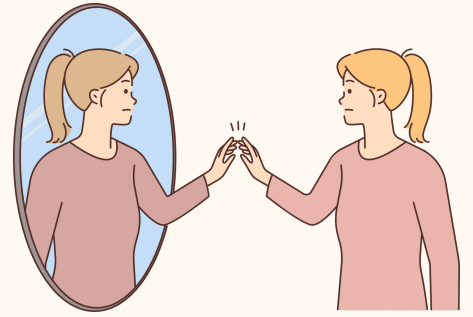
Tuzakları fark etmek
Yaşanılan olumsuz olayı hiçbir çözüm üretmeden sürekli düşünmenin, yıkıcı öz-eleştirmenin, işe yaramayan baş etme yöntemlerinin ve olaydan kaçmanın/yok saymanın size zarar verebileceğini unutmamalısınız.



Şefkati duyumsama
Zorlandığınız anda dikkatinizi bedeninizde hissettiğiniz duyumlara yönlendirebilirsiniz. Acıyı nerede hissettiğinize odaklanıp o parçanıza şefkatli bir şekilde yaklaşmayı tercih edebilirsiniz.



Şimdiki anda kalabilmek
Zihniniz geçmişe ve geleceğe her gittiğinde nazik bir şekilde onu içinde bulunan ana getirmek yaşadığınız olayı daha saf bir şekilde deneyimlemenize yardımcı olacaktır.



Şefkati görselleştirme
Şefkatli yanınızı bulmak için şefkat ses tonunuzun, şefkat beden dilinizin, yüz ifadenizin ve dilinizin nasıl olabileceğini rol yaparak hayal edebilirsiniz.

Kaynaklar

Atalay, Z. (2020). *Şefkat*. İstanbul: İnkılap.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Van den Brink, E., Koster, F., & Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil* (Z. Atalay, Çev.). İstanbul: İnkılap.

