



# GENÇ UZMANLAR

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji yazıları

Psikolojik  
Danışma  
ve  
Rehberlik  
Uygulama  
ve  
Araştırma  
Merkezi

Yayın tarihi 24.06.2022

## ÖZ ŞEFKAT

Seyit Mehmet ANIL, İrem ÇAPAN, Meryem YALÇINKAYA, Eda Selin ŞAHİN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi

### ÖZET

Bu yazının amacı temeli Budist felsefesine dayanan ve bireysel olarak ruh sağlığı konusunda oldukça koruyucu güce sahip olan öz-şefkat kavramını çeşitli yönleriyle ele almaktır. Bu doğrultuda öncelikle öz-şefkatin üç bileşeni olan öz-nezaket – öz-sevecenlik, ortak insanlık hali, bilinçli farkındalık kavramları açıklanmıştır. Daha sonra öz şefkatin bedenimizde ne tür fizyolojik olaylar ve mekanizmalar sayesinde ortaya çıktığı açıklanmıştır. Bu şekilde öz-şefkat kavramını çeşitli yönleriyle açıkladıktan sonra, son zamanlarda ruh sağlığı alanında önemli bir yer edinmesi üzerine psikolojik danışmanlıkla arasındaki ilişki açıklanmak istenmiştir. Bu noktada psikolojik danışmanlıkla öz-şefkatin ilişkisi hem genel olarak hem de çeşitli kuramlarla ilişkilendirilerek anlatılmıştır. Son olarak öz-şefkat kavramı üzerindeki yanlış bilinen şeyler hakkında “öz-şefkat ne değildir?” başlığı altında çeşitli konular üzerinde durulmuş ve sonuç kısmına varılmıştır.

### GİRİŞ

Bireyler, yaşamları boyunca olumlu, olumsuz olaylarla karşılaşabilirler. Karşılaştıkları olumsuz olaylar bireylerin psikolojik iyi oluşlarına negatif etki edebilir. Son yıllarda pozitif psikolojiye artan ilgiyle bireylerin olumsuz taraflarından ziyade psikolojik iyi oluşları ve ruhsal sağlıklarında etkili olabilecek olumlu yanlar öne çıkmıştır. Literatüre yeni kazandırılmış “öz-şefkat” kavramı burada dikkat çekmektedir. Ancak öz-şefkat kavramını anlayabilmek için öncelikle “şefkat” kavramını anlamak gerekir.

Aslında bireyler şefkat kavramını sanılandan daha iyi bilmektedirler. Sevdikleri bir dostları, ebeveynleri, çocukları veya bir hayvan ıstırap içindeyken ona nasıl yaklaşmaları gerektiği hakkında bilgi sahibidirler.

“Şefkat” kelimesi Latincedeki “Compassion” kelimesinden çevrilmiştir. Şefkat anlamına gelen “compassion”, “birlikte” anlamına gelen “com” ve “acı çekmek” anlamına gelen “pati” kelimelerinin birleşimiyle oluşmuştur (Strauss ve diğ., 2016 akt. Yıldırım ve Sarı). Şefkat kelimesi, yeryüzünde yaşamını sürdüren insanların acılarına karşı hassasiyet, sabır, sevecenlik göstererek empati kurabilmek, yaşanan acıların diğer insanlar tarafından da yaşanabileceğinin farkında olmaktır (Condon ve Feldman Barrett, 2013 akt. Yıldırım ve Sarı). Kültürümüze bakıldığında “anne”, “şefkat” timsali olarak görülmektedir.

“Öz-şefkatin” tarihi bilgece yaşamının yollarını arayan Budizm’e dayanmaktadır. Budist felsefeye göre bireyin yaşamış olduğu zorluklar insan yaşamının birer parçasıdır ve dünyaya gözünü açan her insan bu zorlukları yaşar, bunlar kaçınılmazdır. Ancak önemli olan yaşanan zorluklarla uygun biçimde baş edebilmektir. Bu kadar eski bir tarihe sahip olan “öz-şefkat” kavramının literatüre kazandırılması Kristin Neff tarafından gerçekleştirilmiştir (Özpeynirci ve Kırmızı, 2020). Neff, öz-şefkati bireyin arkadaşına göstermiş olduğu özen ve nezaketi kendisine de göstermesi olarak tanımlar (Germer ve Neff, 2020, s.23-28). Genel ifadeyle öz-şefkat, bireylerin diğerlerine göstermiş olduğu şefkati kendine de göstererek, yaşamış olduğu olumsuz duyguların farkında olarak kendini koşulsuz kabul edebilmesidir.

## Öz-Şefkatin Üç Bileşeni

### 1) Öz Nezaket–Öz Sevecenlik

Kişisel eksikliklerimizi fark ettiğimizde, yetersiz olduğumuz zamanlarda kendimize eleştirel bir tutumla yaklaşmak yerine destekleyici bir tutumla koşulsuz kabul sunmaktır (Germer ve Neff, 2020: 25). Yani kişinin kendisine ihtiyacı olan anlayışı sunmasıdır. Öz-nezaketin tersiyse öz-eleştirelidir. İnsan dışında hiçbir canlı işler yolunda gitmeyince kendini suçlayıp cezalandırmaz. Bazen herkesten önce kendi eksikliğini bulup kapatma niyetiyle öz-eleştiri yoluna çıkılsa da araştırmalara göre bu durum kişiyi daha fazla strese sokmaktadır.

### 2) Ortak İnsanlık Hali

Tüm insanların başarısızlıklar yaşadıklarının, hatalar yaptıklarının ve zorluklardan geçtiklerinin farkında olmasıdır (Germer ve Neff, 2020: 25). Kendimizi toplumdan izole ederek “Neden ben?” demek yerine “Bu insan olmanın doğal bir parçası” şeklinde olaylara yaklaşmamız bu bileşeni yansıtmaktadır.

### 3) Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bedenimiz şimdiki zamanda hapsolmuştur fakat düşüncelerimiz geçmişe ve geleceğe uçuşabilir durumdadır. Mindfulness, deneyimlediklerimizin farkındalığında olma; hayatı düşüncelerimizle değil, duyularımızla deneyimleme becerisidir. Acı çektiğimizde kendimize şefkatle yaklaşabilmek için önce acının farkında olmamız gerekmektedir (Selvili, 2021). Yani mindfulness öz-şefkatin ön koşuludur. Öz-Şefkat açısından bilinçli farkındalığın altında acıya uygun mesafeden bakarak acıyla özdeşleşmeme yatar.

#### Öz Şefkatin Fizyolojisi

Zihnimiz mutluluk için değil, hayatta tutmak için tasarlanmıştır. Bunu yaparken de iki mekanizma kullanmaktadır. Bunlar, “Tehdit ve Savunma Sistemi Mekanizması” ile “Yatıştırma ve Bakım Verme Mekanizmasıdır.”

#### Tehdit ve Savunma Sistemi Mekanizması

Herhangi bir tehlike anında aktive olmaktadır. Sadece fiziksel değil, duygusal bir saldırı karşısında da devreye girmektedir (Selvili Çarmıklı, 2021: 163). Modern zamanlarda bu tehdit genellikle bedenimize değil, benlik algımızdır. Tehdit altında hissetmek bedeni ve zihni stres altına sokar. Uzun vadedeyse kaygı ve depresyona yol açar (Germer ve Neff, 2020: 55). Kendimizi yargılayıp eleştirdiğimizde, korkutarak motive ettiğimizde bu durum kendi kendimize yaptığımız duygusal bir saldırıya dönüşür (Neff, 2011: 48, akt: Selvili Çarmıklı, 2021: 165). Ayrıca kendimizi eleştirdiğimizde sorun ikiye katlanır çünkü hem saldırıya uğrayan konumunda oluruz (Germer ve Neff, 2020: 56).

**Tablo 1**

Stres Tepkisi	İçedönük Stres Tepkisi	Daha Fazla
Savaş	Öz-Eleştiri	Öz-Nezaket
Kaç	İzolasyon	Ortak İnsanlık Hali
Don	Ruminasyon	Bilinçli Farkındalık

Benlik algımıza yönelik bir tehdit olduğunda stres tepkisi gösteririz ve tablo 1’de de görüldüğü üzere kendimizle savaşırız (öz-eleştiri), diğerlerinden kaçırız (izolasyon) ya da donarız (ruminasyon). Bu üç tepki öz-şefkatin üç bileşeninin tam karşıtıdır (Germer ve Neff, 2020: 57). Bir nevi öz-şefkat bileşenleri içe dönük stres tepkilerinin panzehridir.

#### Yatıştırma ve Bakım Verme Mekanizması:

Memeli canlılar doğduklarında bakıma muhtaçtırlar. Duyulan bu ihtiyaç sadece hayatta kalmak için değil, aynı zamanda kendilerini güvende hissetmek içindir. Sadece dışarıdan şefkat almak yerine kişi yatıştırma ve bakım verme mekanizmasını devreye sokarak bedenini şefkate götürebilir. Bunun için üç koşul gerekir: Yatıştırıcı bir dokunuş, yumuşak bir ses tonu ve fiziksel sıcaklıktır (Selvili Çarmıklı, 2021: 171).

**Tablo 2**

Daha az	Daha fazla
Depresyon	Mutluluk
Kaygı	Yaşam doyumu
Utanç	Öz güven
Stres	Fiziksel sağlık

Binden fazla araştırmadan elde edilen verilere göre öz-şefkatin fiziksel ve ruhsal sağlık için faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Tablo 2’de öz şefkatin düzeyinin etkileri verilmiştir (Germer ve Neff, 2020: 45).

#### *Öz-Şefkat Ve Psikolojik Danışma*

Buraya kadar öz-şefkat farklı yönleriyle anlatıldı. Yazının bu kısmındaysa öz-şefkat kavramının psikolojik danışmayla ilişkisinden bahsedilecektir. Bu noktada psikolojik danışmayla hem genel bir bağlantı kurulup hem de farklı kuramlar üzerinden ilişkisi anlatılacaktır.

#### *Kendi Kendine Psikolojik Danışman Olmak*

Öz-şefkat kavramına baktığımızda yukarıda bahsedildiği üzere üç bileşene rastlamaktayız. Bu üç bileşene tekrar değinecek olursak bilinçli farkındalık, ortak insanlık hali ve öz nezaket kavramlarını görmekteyiz. İşte burada bu kavramlara baktığımızda, psikolojik danışmayla ne kadar benzerliği olduğunu görebiliriz.

Şöyle ki, öz-şefkate kişinin kendine karşı olması gereken bilinçli farkındalığının psikolojik danışma sürecinde danışman tarafından, danışana karşı olması gerekmektedir. Yani psikolojik danışman, danışanın içinde bulunduğu duygu, düşünce ve davranışlarını bilinçli olarak fark etmelidir. Danışman danışanı aktif bir şekilde dinleyerek, anlayarak ve bunu da yansıtımlarla ona göstererek bu bilinçli farkındalığı onda da uyandırmaya çalışmaktadır.

Öz-şefkatin bir diğer bileşeni olan öz-nezaket kavramındaysa kişinin özellikle zor zamanlarında kendini suçlamak yerine sevecen ve nazik davranması bulunmaktadır. Diğer bir deyişle kişinin iyi, kötü demeden her durumda, kendini eleştirmek yerine koşulsuz kabul etmesidir. İşte bu noktada psikolojik danışmaya da baktığımızda benzer şekilde danışmanın danışana karşı koşulsuz kabulünün çok önemli olması iki kavram arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

#### *Öz-Şefkat Kavramının Kuramlarla İlişkisi*

Buraya kadar psikolojik danışmayla öz-şefkat ilişkisinden genel olarak bahsedildi. Bu başlık altındaysa biraz daha özelleştirilerek farklı kuramların farklı noktalarının öz-şefkatle benzerlikleri ve ilişkili olduğu noktalara bakacağız.

#### *Birey Merkezli Terapi*

Birey merkezli terapiye baktığımızda bu yaklaşım için önemli olan empati ve koşulsuz kabul kavramlarının öz-şefkatle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin, empati kavramına baktığımızda diğerlerine empatiyle yaklaşan kişinin acıların veya problemlerin tüm insanlık için olduğunu görmekte ve diğer insanlarla yakınlık kurarak öz-şefkatini beslemekte (Kurtoğlu ve Başgöl, 2020) olduğu söylenmektedir.

#### *Duygu Odaklı Terapi*

Duygu odaklı terapinin kurucularından Les Greenberg terapi sürecinde özellikle acı veren duyguların fark edilip daha sonra müdahale edilmesi gerektiğini söylemektedir (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Benzer şekilde öz-şefkatin tanımına baktığımızda da özellikle zor zamanlarımızda içinde bulunduğumuz duyguyu, durumu fark etmenin önemli olduğu vurgulanmaktadır.

#### *Bilişsel Davranışçı Terapi*

Danışanları daha az öz-eleştiri ve daha çok öz-anlayışa teşvik eden bu kuram danışanların kendi ihtiyaç ve isteklerine yönelik duydukları olumsuz değerlendirmelerini öz-kabule dönüştürmeye çalışmaktadır (Akt. Özpeynirci ve Kırmızı, 2020). Bu açıklamada görüldüğü gibi bilişsel davranışçı terapide de öz-şefkate olduğu gibi kendimize karşı öz-eleştiri yerine öz-anlayış ve öz-kabul tutumlarının daha sağlıklı olduğu vurgulanmaktadır.

#### *Öz-Şefkat Ne Değildir?*

Kişinin kendiyile her daim iyi yönde olan ilişkisini açıklayan öz-şefkat bencillik, tembellik, narsisizm gibi pek çok kavramla karıştırılabilmektedir. Bu da kavramı içselleştiremememize sebebiyet vermektedir.

Kötü zamanlarında kendini kabul eden, şefkatle yaklaşan kişi sıklıkla zayıf olarak düşünülmektedir. Ancak zayıflıktan ziyade kişinin kendine müttefik olmasıyla açıklanmaktadır. Kendini eksikleriyle kabul eden birey cesaretlenmekte, kendinde devam etme gücü edinmektedir. Öz-şefkatle birlikte birey problemleri yaşam dönemlerinde dayanma gücü ve büyük bir cesaret hissetmektedir (Neff ve Germer, 2019; Akt: Uyanık ve Çevik, 2020).

#### Kendine Acımak Değildir

Öz-şefkatin anlamından yola çıkacak olursak, öz-şefkat kendimize acımamızdan ziyade hatalarımızla birlikte insan olduğumuzu vurgulamaktadır. Öz-şefkat olumsuz durumlar karşısında kendimizi acınası biriyim gibi görüp sürekli olumsuzlukları çağırmamıza karşın ilaç niteliğindedir (Selvili, 2021).

#### Öz-Şefkat ve Benlik Saygısı Aynı Kavramlar Değildir

Benlik saygısı başarıya odaklı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Başarısız olduğumuz, kabul görmediğimiz zamanlarda benlik saygımız düşmekte ve böylece iç sesimiz bize olumsuz cümleler kurmaktadır. Ancak öz-şefkat hem iyi günümüzde hem kötü günümüzde bizi anne misali kucklamaktadır. Benlik saygısı düştüğünde kişi depresyon ve kaygı gösterebilmektedir. Yine benlik saygısının düşmesiyle birey kendini değerlendirmekte ve değiştirmekte zorluk çekmektedir (Kaner, 2000; Akt: Tözün, 2010).

Bunlardan hareketle ortak insanlık hali anlayışıyla birlikte, yaşanan tüm olumsuzlukları insan olmanın gereği olduğunu kabul ederek, öz-şefkatin kendimizi şefkatle kucklamamız ve bunun yanında kendimize acımak ya da kendimizi zayıf görmemek anlamına geldiğini söyleyebiliriz. Öz-şefkat kimi zaman bizi koruyan, kollayan, ihtiyaçlarımızı kabul eden bir yapıdayken kimi zamansa destekleyen, onaylayan bir yapıya bürünmektedir (Germer ve Neff, 2020: 68). Birbirini zıtlıklarla tamamlayan öz-şefkat kavramı bir Çin felsefesi olan Yin-Yang felsefesiyle benzerlikler barındırmaktadır. Yin-Yang yaşamı, birbirini tamamlayan ve birbirinin zıttı olan kavramlarla açıklamaktadır. Zıtlıklar birbirini dengelemekte, birinin etkisi artarken diğerinin etkisi azalmaktadır. Öz-şefkat tam da Yin-Yang gibi kimi zaman bizi güvende tutabilmek adına koruyan, hayır diyen bir yapıya bürünürken kimi zamansa onay gösteren yumuşak bir hal almaktadır (Germer ve Neff, 2020: 68).

#### SONUÇ

Kendimize arkadaşça ya da bir anne şefkatiyle yaklaşarak "İyi misin? Bir şeye ihtiyacın var mı?" diye sordüğümüz, kendimizi sarıp sarmaladığımız her an öz-şefkatimizi devreye sokmaktayız. Öz-şefkatimiz devreye girdiğindeyse kendimizi muhteşem bir koruma altındaymış gibi hissedebilmekteyiz. Çünkü içimizden acımasız bir sesin yükselmeyeceğini, bunun yerine bizi telkin eden, insan olduğumuzu hatırlatan duyabileceğimiz en güzel sesin yükseleceğini bilmekteyiz. İçimizden yükselen her ses yaşamımızda birer anlam bulmakta ve yaşamımıza yön vermektedir. Biz insanlarsa herhangi bir tehlike anında kendimizi koruma altına almakta ve buna göre hareket etmekteyiz. İçimizde yankılanan eleştirel ses bizi korumaya çalışmakta çünkü herhangi bir hata yapmaktan, başarısız olmaktan korkmaktadır. Başarısız olacağımızı, hata yapacağımızı düşündüğümüz her an kendimize acımasız biçimde yaklaşmakta ve insan olduğumuzu unutmaktayız. Tüm bunlarsa cümlelerimize yansiyarak yaşamımıza riayet etmektedir. Eleştirel ses yerine öz-şefkatli ses duyduğumuz takdirde başarısız olduğumuz anlarda "O kadar beceriksizsin ki her şeyi eline yüzüne buluşturdu." Demek yerine "Ben insanım, bu yaptığım insanca." Deyen bu şefkatli ses bizi kucklamakta ve kendimizi hatalarımız ile sevmemizi sağlamaktadır. Öz şefkat kavramına ilişkin tüm açıklamalarımı Turgut Uyar'ın öz-şefkati bizlere özetleyen şu cümlesiyle noktalamak istiyorum: "Uzanıp kendi yanaklarımdan öpüyorum."

#### Kaynaklar

1. Çelik, H., ve Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 50-68.
2. Germer, C., ve Neff, K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. İstanbul: Diyojen.
3. Kurtoğlu, M., ve Başgül, Ş. S. (2020). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 56-65.
4. Özpeynirci, R., ve Kırmızı, C. (2020). Öz şefkat kavramı ve örgütsel yansımaları. *Business ve Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2924-2952.
5. Selvili, Z. (2021). Öz Şefkat. <https://www.zeynepselfvili.com/tr> adresinden erişildi.
6. Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
7. Uyanık, N., ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
8. Yıldırım, M., ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.