DUYGU DÜZENLEMENİN ŞAHDAMARI: ÖZ-ŞEFKAT

Sevginar Vatan
sevginarvatan@gmail.com
Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

"Uzanıp kendi yanaklarımdan öpüyorum."
Turgut Uyar

Duygu düzenleme, geçtiğimiz yirmi yıl içinde psikolojik sağlık alanında oldukça yaygın bir şekilde ele alınan olgulardan biri haline gelmiştir. Araştırma ve uygulama alanında duygu düzenleme konusuna artan eğilimi açıklayacak nedenlerden biri, birçok kişinin duygularını sağlıklı yollarla algılama, adlandırma, kabul etme ve düzenleme zorluklarına sahip olmasıdır (Berking ve Whitley, 2014). Duygu düzenleme beceri eksiklikleri ile birçok psikolojik belirti ve iyilik halinin bozulması arasında anlamlı ilişkilerden söz edilmektedir (Kring ve Werner, 2004). Gratz ve Roomer (2004) duygu düzenlemeyi duyguların farkındalığı, anlaşılması, kabulü, dürtüsel davranışları kontrol etme becerisi ve olumsuz duygular deneyimlendiğinde hedefler doğrultusunda davranabilme, durumsal olarak uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme olarak kavramsallaştırmıştır. Berking ve Whitley (2014) ise duygu düzenleme becerilerinin bileşenlerini duygusal farkındalık, duyguları tanımlama ve adlandırma, duyguları anlama, duygusal değişimleme, duygusal kabul ve tolerans, duygular ile yüzleşme için hazırlanma ve etkin öz-destek olarak tanımlamaktadır.

Duygu düzenleme yukarıda söz edilen tüm becerileri kendi yelpazesi içinde toplayan geniş bir kavramdır. Etkin ve etkili bir duygu düzenleme sürecinde arzulanan, tüm bileşenlerin tıpkı bir sacayağı gibi uyum ve ahenk içerisinde olmasıdır. Bununla beraber, hem uygulama alanında hem de kuramsal alanda duygu düzenleme becerileri yelpazesinde en önemli bileşeninin ne olabileceği merak uyandırmaktadır. Alanyazında incelen pek çok çalışmada duygu düzenleme becerileri içerisinde öne çıkan en önemli becerinin kabul ve tolerans olduğu hipotezi görülmektedir (Berking ve ark., 2011; Berking ve ark., 2012; Radkovsky ve ark., 2014; Wirtz ve ark., 2013). Oysaki; tüm bu duygu düzenleme becerileri yeterli pratik elde edilinceye kadar kısa vadede duygusal acıyı arttırma olasılığını da beraberinde taşımaktadır. Adlandırma, farkındalık, kabul ve tolerans gibi duygu düzenleme becerileri içerisinde olumsuz duygulanım ile yüzleşme söz konusudur ve bu sebepledir ki duygu düzenleme süreci kendi içerisinde kısa vadede duygusal acıyı arttırma olasılığını da zaman zaman beraberinde taşır. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerileri ile ilgili ustalık kazanılıncaya kadar ortaya konan duygu düzenleme çabalarında kişinin teması ya başarısız olabilmekte ya da beklenen düzeyde olamamaktadır. Böylece duygu düzenleme becerileri uzun vadede etkilerini gösterinceye kadar kişinin hem daha iyi hissedebilmesi hem de insan olmanın temel doğası ile ilişkili olan "acıdan uzaklaş ve hazza yaklaş veya hazzı arttır" motivasyonu sebebi ile bastırma, inkar gibi işlevsel olmayan duygu düzenleme mekanizmalarına geri dönmesi gözlenebilmektedir. Bu noktada, duygu düzenleme süreci boyunca duygu durumunun dengede tutulması önemli olacaktır (Berking ve Whitley, 2014). Bu nedenledir ki, bu noktadan hareketle; duygu düzenleme becerileri içerisinde en etkin, önemli ve kapsamlı olanın öz-destek olabileceği akla gelmektedir. Dolayısıyla; duygu düzenleme sürecinde dengenin bozulmaması adına duygu düzenleme süreci içerisindeki her bir adımda kişinin kendi kendine şefkat gösterebilmesi, yani öz-şefkat'i sunarak etkin öz-destek sağlayabilmesi, duygulanım dengesi için önemli bir unsurdur.

Yardım etme arzusu ile ilişkilendirilen sıcak ve güçlü bir empati hissi olan şefkati kişinin kendisine yönelik olarak hissetmesi ve göstermesi 'öz-şefkat' olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, 2009, 2011; Gilbert ve Procter, 2006; Neff, 2003; Weissman ve Weissman, 1996). Öz-şefkat, olumsuzluklar ve zorluklar karşısında sıkıntı yaşayan öz'e, benliğe *öz-yatıştırma* ve *öz-cesaretlendirme* yollarıyla destek sağlamadır. Bu yollarla kişinin kendi acısına, olumsuz duygulanımına açık olması, temas etmesi ve bu temas sırasında kendi kendisinin merhemi olması ve sonrasında hedefleri doğrultusunda günlük yaşamına devam etmede kendini motive edebilmesi beklenmektedir. Bir başka ifadeyle, öz-şefkat, kişinin deneyimsel yaşantılarını yargılamadan nazik, şefkatli ve sevecen bir tutumla birlikte insan olmanın olağan ve doğal bir parçası olarak ele almasını ve aynı olağanlık ve doğallıkla kendi elini tutarak, devam etmede öz'üne omuz vermesidir.

Öz-şefkat, 'gözlemleyen öz' ve 'acı çeken öz' arasında duygulanımsal bağın kurulmasıdır. Gözlemleyen özün acı çeken öze gösterdiği sevecen ve koşulsuz ilgi öz-şefkattir. Gözlemleyen öz; fark eden, gözlem yapan, kişinin hissettiklerine, düşündüklerine ve yaptıklarına şahitlik eden, kendiliğine tanıklık eden ve tanık olandır. Segal ve arkadaşları (2012) gözlemleyen öz'ü gökyüzüne benzetmektedir. Gökyüzü ile yeryüzü arasında ister güneşli isterse yağışlı bir hava durumu gerçekleşsin gökyüzü her zaman oradadır. Yer ve gök arasına bulutlar girse de gökyüzü daim olandır. Gökyüzünün sadece güneşli havalardan, yağmurdan ya da kardan oluşmadığı gibi kişi de duygu, düşünce ve eylemlerinden oluşmamaktadır. Gözlemleyen öz, '*ben*' ve '*benim*' ayrımını yapabilmektedir. Dolayısıyla, kişi bilir ki "*ben düşüncelerim, duygularım veya eylemlerim değilim, benim duygu, düşünce ve eylemlerim var*". Böylece, kişinin "*kaygılıyım*" veya "*depresifim*" şeklindeki ifadeleri gözlemleyen öz'e göre "*kaygı hissediyorum*" veya "*depresif bir insan olduğumu düşünüyorum*" şeklinde hissettiklerine veya deneyimlediklerine tanıklık eden ifadelere dönüşmektedir. Acı çeken öz ise, içinde bulunulan an'da ve içinde bulunulan bağlamda olan ve yaşanan olumsuzlukları deneyimleyen öz'dür. Öz-şefkat, gözlemleyen öz ve acı çeken öz arasına faydalı bir mesafe koymaktadır. Ayrıca, "ben" ve "benim" ayrımı ile kişinin duygu, düşünce veya eylemleri olmadığı gerçeğini deneyimlemesiyle kendisini eleştirmesi, suçlaması veya utanç hissetmesini azalmakta, hatta engellemektedir.

Yapılan görgül araştırmalar, öz-şefkati hedefleyen müdahalelerin etkililiğini göstermiştir (Lucre ve Corten, 2013; MacBeth ve Gumley, 2012; Neff ve Germer, 2013). Ayrıca, duygu düzenleme becerilerini geliştirme üzerine yapılan-

dırılmış bir psikoeğitim programında; programa katılan kişilerin duygulara ilişkin farkındalık, tanımlama ve adlandırma, anlama, değişimleme, kabul ve tolerans, duygular ile yüzleşme ve etkin öz-destek için öz-şefkat becerisini kullanma becerileri açısından uygulama öncesi ve sonrası özelliklerinde anlamlı düzeyde farklılaşmalar ve olumlu yönde gelişmeler bulunmuştur (Vatan, 2019). Katılımcılara hangi beceri ile ilgili uygulama, pratik ve egzersizlerden en fazla yararlandıkları, bunlardan hangilerini anlamlı buldukları ve etkilendikleri sorulduğunda ise, 'öz-şefkat' uygulamalarının özellikle ön plana çıktığı görülmüştür (Vatan, 2019).

Daha önce de vurgulandığı üzere, duygu düzenleme bir bütündür. Ancak, özellikle öz-şefkatin duygu düzenleme becerileri arasında önemli ve güçlü bir rolü olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenleme ile ilgili uygulamalarda en derin etki öz-şefkatte yaşanabilmektedir. Ayrıca öz-şefkat diğer duygu düzenleme becerilerinde yaşanan zorlukların üstesinden gelmede de etkin olabilmektedir. Dolayısıyla öz-şefkat, duygu düzenlemenin şahdamarı gibi görülebilir. Çünkü bir kişinin acısı yoğunlaştığında farkındalık, duyguları anlama, yeniden yapılandırma, kabul veya duygusal değişimleme gibi duygu düzenleme becerilerini kullanmak daha da zor olabilmektedir. Duygu düzenleme becerilerini kullanmanın zorlaştığı söz konusu koşullarda, öz-şefkat; gözlemleyen özü, acı çeken öze yardım etmek için motive etmektedir. Söz konusu destek; hem o anda içinde bulunulan acıya iyi gelmektedir, hem diğer duygu düzenleme becerilerini uygulamaya devam etmede ve sonrasında amaç yönelimli davranışlara geri dönmede destekleyici olmaktadır.

Ele alındığı üzere; kişinin kendi kendisini nazik, güven verici, ilgili, koşulsuz bir şefkatle sarmalamasının iyilik hali için önemi son dönem çalışmalarda sık sık vurgulanmaktadır. Alanyazında öz-şefkat kavramı; öz-nezaket, ortak paydaşım (insan olmanın olağanlığı) ve farkındalık olmak üzere üç bileşenli bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Oysaki duygu düzenleme yapısı içerisinde farkındalık ayrı bir duygu düzenleme becerisidir. Daha önce de belirtildiği üzere duygu düzenleme; bedensel duyumları algılama, duyguları fark etme, adlandırma, yargısız farkındalık, öz-şefkat, duyguları analiz etme veya değişilmeme gibi oldukça kapsamlı bir yapıdan oluşmaktadır. Bu yapının tüm bileşenleri birbirleri ile yakından ilişkilidir ve birbirlerini etkilemektedir. Elbette ki öz-şefkat için farkındalık önemli olabilmektedir; ancak, farkındalığın öz-şefkatin bir alt bileşeni olmaktan ziyade bir duygu düzenleme yapısı olduğu düşünülmektedir. Farkındalık, acı verici duyguların genellikle daha yoğun deneyimlenmesiyle sonuçlanmaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Dolayısıyla, farkındalık süreci içerisinde de kişinin temas ettiklerini nazik, sevecen ve sarmalayıcı bir şefkatle ele alabilmesi öz-şefkatin devreye girmesi ile mümkündür. Bu nedenledir ki öz-şefkat, duygulanım düzenlemenin tamamını oluşturmamaktadır; ancak bir şahdamar gibi merkezinde yer alabileceğini akla getirmektedir. Alanyazında öz-şefkat genellikle olumsuz yaşantılar üzerinden anlatılmaktadır. Oysaki, olumlu yaşantılara ilişkin yaklaşımın da ele alınması oldukça önemlidir. Öz-şefkat ele alınırken genelde olumsuz deneyimlerden söz edilmektedir. Kişi olumlu yaşantılarla karşılaştığında, olumlu yaşantıları deneyimlediğinde de gözlemleyen öz'ün şükran duygusunu ortaya koyabilmesinin de bir tür öz-şefkat olarak ele alınabileceği düşünülmektedir. Olumlu deneyim içinde memnuniyet hissetmesi ve söz konusu deneyimde kendisine ve deneyimine şükranı da bir tür öz-şefkattir.

Sonuç olarak; duygu düzenlemenin şahdamarı olarak nitelendirebileceğimiz öz-şefkat, olumlu ve olumsuz tüm yaşantılar içerisinde "gözlemleyen öz'ün uzanıp deneyimleyen öz'ü yanaklarından öptüğü" bir süreçtir. Olumlu olumsuz tüm süreçler içerisinde ortaya konabilen öz-şefkat becerisi hem duygu düzenlemenin diğer bileşenleri olan becerileri, hem de iyilik halini ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca, tüm duygu düzenleme bileşenleri gibi öz-şefkat de bir beceri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Dolayısıyla, beceri olarak kavramsallaştırılan bir yapı olduğundan öz-şefkatin de her daim geliştirilebileceği ön görülmektedir.

Kaynaklar

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G. ve Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(3), 307-318.

Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V. ve Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*(3), 931-937.

Berking, M. ve Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's model.* New York: Springer.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*(3), 199-208.

Gilbert, P. (2011). *Compassion focused therapy: The distinctive features.* London: Routledge.

Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*(6), 353-379.

Gratz K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(1), 41-54.

Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. P. Philippot ve R. S. Feldman, (Ed.), *The regulation of emotion* içinde (359-385). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Lucre, K. M. ve Corten, N. (2013). An exploration of group compassion-focused therapy for personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 86*(4), 387-400.

MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.

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

Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.

Radkovsky, A., McArdle, J. J., Bockting, C. L. H. ve Berking, M. (2014). Successful emotion regulation skills application predicts subsequent reduction of symptom severity during treatment of major depressive disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(2), 248-262.

Segal, Z., William, M. ve Teasdale, J. D. (2012). *Mindulfullness-based cognitive therapy for depression (2. baskı)*. New York: The Guilford Press.

Weissman, S. ve Weissman, R. (1996). *Meditation, compassion & loving kindness. An approach to vipassana practice*. York Beach, ME: Samuel Weiser.

Wirtz, C., Hofmann, S. G., Riper, H. ve Berking, M. (2013). Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: A cross-lagged panel analysis. *Depression and Anxiety, 30*(11), 1-9.

Vatan, S. (2019). *Duygu düzenleme becerilerinin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi için duygu düzenleme eğitiminin uygulanması*. Proje No: Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Koordinatörlüğü SHD 13888.

Nick Fewings
Kaynak: unsplash.com