Klinik Psikolog Sibel Almina Yıldırır

Öz-şefkat molası

Zor anda kendinize bir arkadaş olmak

SÜRE
2–3 dakika

NE ZAMAN?
Kendinizi eleştirdiğiniz ya da zorlandığınız anlarda

GEREKENLER
Hiçbir şey, her yerde yapılabilir

Bir arkadaşınız size gelip "Çok kötü bir gün geçirdim, her şeyi berbat ettim" dese ona ne söylersiniz? Muhtemelen "Bu kadar yüklenme kendine, herkesin başına gelebilir" dersiniz. Peki aynı şey sizin başınıza geldiğinde kendinize ne söylüyorsunuz?

Pek çoğumuz kendimize, bir arkadaşımıza asla söylemeyeceğimiz sözler söyleriz. Psikolog Kristin Neff'in geliştirdiği öz-şefkat molası, bu sert iç sesin yerine daha destekleyici bir ses koymayı amaçlayan, iki üç dakikalık bir uygulamadır.

Üç bileşen, üç cümle

Neff'e göre öz-şefkatin üç bileşeni vardır. Birincisi farkındalıktır: Acımızı görmezden gelmeden ya da abartmadan fark etmek. İkincisi ortak insanlıktır: Bu acının yalnızca bize ait olmadığını, insan olmanın bir parçası olduğunu hatırlamak. Üçüncüsü öz-nezakettir: Kendimize sıcaklıkla ve anlayışla yaklaşmak. Öz-şefkat molası, bu üç bileşeni üç kısa cümlede bir araya getirir.

Adım adım uygulama

1. Sizi şu an zorlayan bir durumu düşünün ve bu durumun bedeninizde yarattığı hissi fark edin.
2. İçinizden şunu söyleyin: "Şu an zorlanıyorum." Bu, farkındalık adımıdır.
3. **Ardından şunu ekleyin:** "Zorlanmak hayatın bir parçası. Bunu yaşayan tek kişi ben değilim." Bu, ortak insanlık adımıdır.
4. Son olarak elinizi göğsünüzün üzerine koyun, elinizin sıcaklığını hissedin ve kendinize şunu sorun: "Şu an kendime nasıl bir iyilik yapabilirim?" Bu da öz-nezaket adımıdır.

İPUCU
Bu cümleleri kendi dilinize göre değiştirebilirsiniz. Önemli olan, kendinize zor bir gün geçiren yakın bir arkadaşınıza yaklaştığınız tonla yaklaşmaktır.

Ne zaman kullanılır?

Öz-şefkat molasını bir hata yaptığınızda, eleştirildiğinizde, zor bir haber aldığınızda ya da içinizdeki eleştirel sesin yükseldiğini fark ettiğiniz her an uygulayabilirsiniz. Yalnızca birkaç dakika sürdüğü için iş yerinde, arabada ya da yatmadan önce de yapılabilir. Elinizi göğsünüze koymak kalabalık bir ortamda size rahatsız edici geliyorsa, ellerinizi kucağınızda birleştirmek de aynı işi görür.

UNUTMAYIN

Araştırmalar, öz-şefkatin daha düşük kaygı ve depresyonla ve hata yaptıktan sonra yeniden deneme isteğiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Kendinize nazik davranmak sorumluluktan kaçmak değildir; tam tersine, hatalarınızla yüzleşebilmenizi kolaylaştırır. İlk denemelerde bu cümleler yapay gelebilir; pratik yaptıkça daha doğal hâle gelir.

Bilimsel dayanak Kristin Neff'in öz-şefkat kuramı ve Neff ile Germer'in öz-şefkat programındaki öz-şefkat molası uygulaması.

Gün	Durum	Kendime söylediğim şefkatli cümle	Önce zorlanma 0–10	Sonra zorlanma 0–10
1. gün			..... / 10	..... / 10
2. gün			..... / 10	..... / 10
3. gün			..... / 10	..... / 10
4. gün			..... / 10	..... / 10
5. gün			..... / 10	..... / 10
6. gün			..... / 10	..... / 10
7. gün			..... / 10	..... / 10

Kendime şefkatle yaklaşmak bana nasıl geldi? Zorlandığım bir an oldu mu?

Bu form bilgilendirme ve kendi kendine uygulama amaçlıdır; psikoterapinin yerini tutmaz. Diğer uygulama formları için: psikologalminayildirir.com