

*ACT Türkiye Akademi*

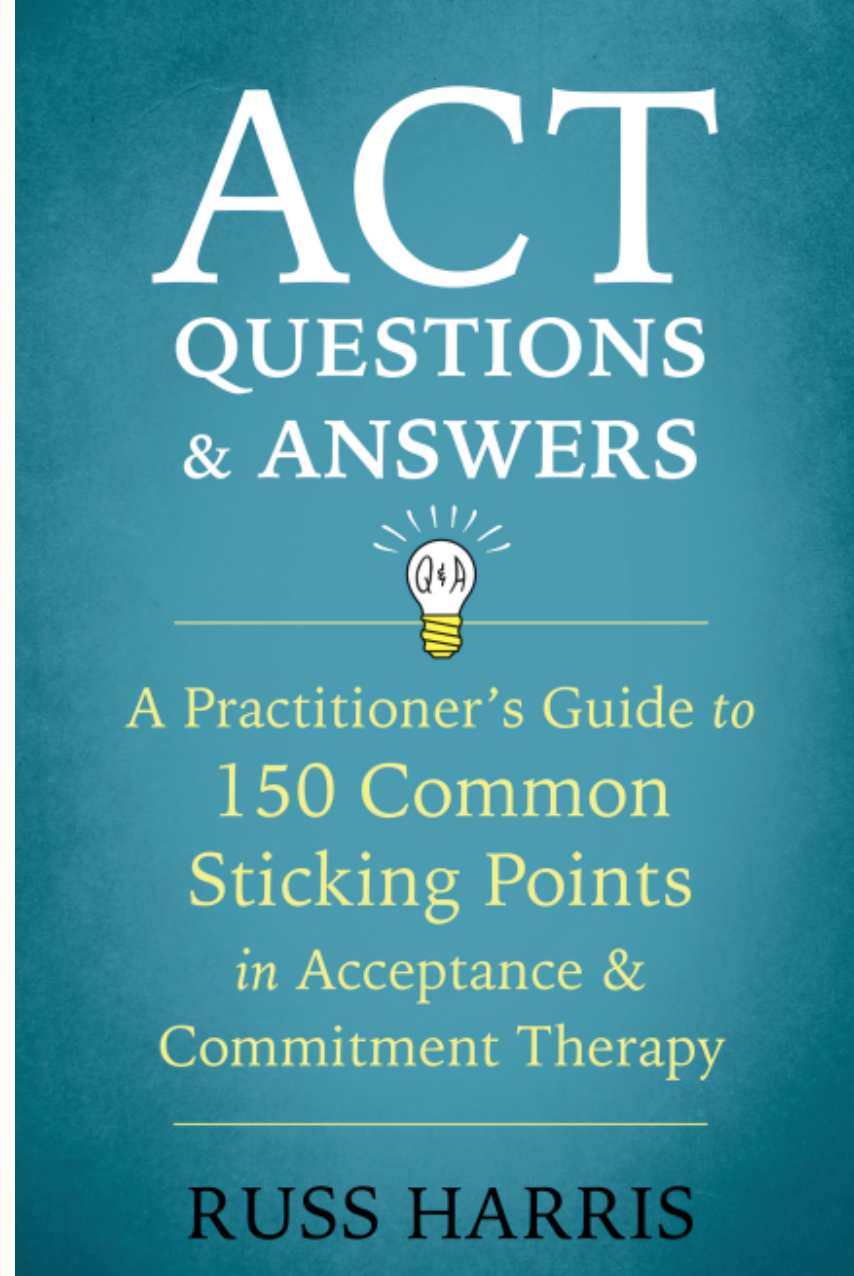
---

# Şaşırtıcı Öz Şefkat

**ACT Questions and Answers: A Practitioner's Guide to  
150 Common Sticking Points in Acceptance and  
Commitment Therapy – Russ Harris**

*Psikolog Özge Özdemir*





# ACT SORULAR & CEVAPLAR

## Bölümler

Tercih Noktası ile Oynamak

Dertli Mindfulness

Ölü Hedefler

İstenmeyen Engeller

Freaky Functional Analysis

Vicious Values

Dodgy Dropping Anchor

Crummy Creative Hopelessness

Dastardly Defusion

## **Surprising Self-Compassion**

Sticky Structure

Measly Motivation

Obnoxious Outcomes

Slippery Self-as-Context

Exasperating Exposure

Awkward Acceptance

Öz-şefkat kişinin kendi acısını kabul etmesini ve acısına nazikçe, sevdiği biri benzer bir acıyı yaşadığında ona olacağı kibarlıkta, sıcaklıkta ve ilgide davranmasıdır.

Pek çok araştırma öz-şefkatin depresyon ve anksiyete bozukluklarından yasa, travmaya ve bağımlılığa kadar pek çok klinik durumda faydalı olduğunu göstermiştir (Russ, 2017).



# **Bu bölümdeki Russ'ın cevaplayacağı tartışma konuları:**

- Öz-şefkat nedir?
- Öz-şefkat ile kabulün farkı nedir?
- ACT perspektifinden öz-şefkatin bileşenleri nelerdir?
- Herkeste öz-şefkat becerisi bulunur mu?/ Herkes öz-şefkate sahip olabilir mi?
- Terapide öz-şefkat yetersizliği olan danışanlarla başlanabilecek en iyi yer neresidir?
- Danışanlar öz-şefkat terimine sıcak yaklaşmazsa ne yapmalı?
- Danışanın başkalarıyla nazik ve şefkatli bir kişisel deneyimi yoksa ne yapmalı?
- Öz-şefkatlin önündeki bilinen en yaygın engeller nelerdir?

# Soru: Öz-şefkat nedir?

- Russ: «... Kişinin kendi acısını kabul etmesi ve buna nezaketle ve şefkatle karşılık vermesi” olarak tanımlıyorum (Harris, 2012).»
- Kristin Neff: **Bilinçli farkındalık, nazik olma ve ortak insanlık** (acı çekmenin tüm insanlık için ortak olduğunun bilmek) üç temel unsurundan oluştuğu şeklinde tanımlıyor (Neff ve Vonk, 2009).

# Soru: Öz-şefkat ile kabulün farkı nedir?

Russ: «Bu sürecin özünde çektiğimiz ıstırabımızın kabulü ve kendimize karşı nazik ve özenli bir tutum olduğundan öz-şefkat ACT'nin içinde yer alır. Bununla beraber, öz-şefkati kabülden daha geniş bir yapı olarak görüyorum.»

# **Soru: ACT perspektifinden bakıldığında öz-şefkatin altı maddesi nedir?**

- Madde 1: Acıya Yer Açma (Acının Farkında Olmak)
- Madde 2: Kendini Yargılamaktan Ayrışma (Kavramsal Benlik)
- Madde 3: Nezaketle Karşılık Vermek
- Madde 4: Kabul
- Madde 5: Validasyon
- Madde 6: Bağlantılılık

Öte yandan, eğer başkalarıyla bir bağ kurma duygusu geliştirirsek, bu, acımızı hafifletmemize yardımcı olabilir. Bu tür bir bağlılık geliştirmenin bir yolu, bu düşüncelerden aktif olarak uzaklaşmaktır. Diğer bir yol ise bizi önemseyen ve bize nazik davranan insanlarla vakit geçirmek, onlarla aktif bir şekilde etkileşime geçmek, onlarla tam olarak birlikte olmaktır.



# Soru: Herkes kendine şefkat gösterme yeteneğine sahip midir?

- Russ: Çoğu insan öyledir.
- Öz şefkatin altı temel yapı taşından herhangi biriyle (ideal olarak hangisini en kolay buluyorsak) onunla başlayabilir ve bir süre onun üzerinde çalışabiliriz. Daha sonra, bu ögede biraz ilerleme kaydettikten sonra başka bir ögeyi denemeye başlayabiliriz.

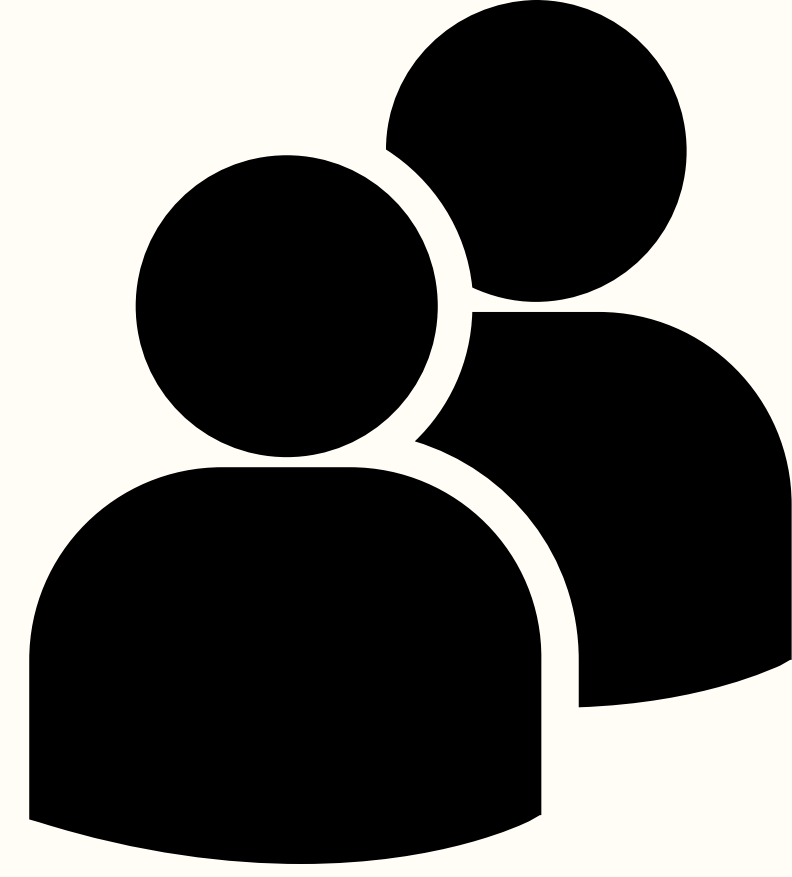
# **S: Kendine şefkati olmayan danışanlarla pratiğe başlamak için en iyi yer neresidir?**

- Russ: ‘En iyi yerin olduğunu düşünmüyorum. Önemli olan yavaş gitmek. Yavaşça git. Rahat ol.’
- Altı unsurdan herhangi biriyle (hangisini en kolay buluyorsak veya danışan tarafından en iyi karşılanacağını düşünüyorsak) başlayabilir ve onun üzerinde bir süre çalışabiliriz.

# **S: Danışanlar öz-şefkat terimine olumsuz tepki verirse ne olur?**

- Russ: ‘Dilimizi her zaman danışanlarımıza uyacak şekilde değiştirmek isteriz. Eğer danışanlarımızın öz-şefkatten bahsetmeye olumsuz tepki vereceğini düşünüyor ya da biliyorsak, bunu kullanmamak iyi bir fikirdir.’

# iki Arkadaş Metaforu

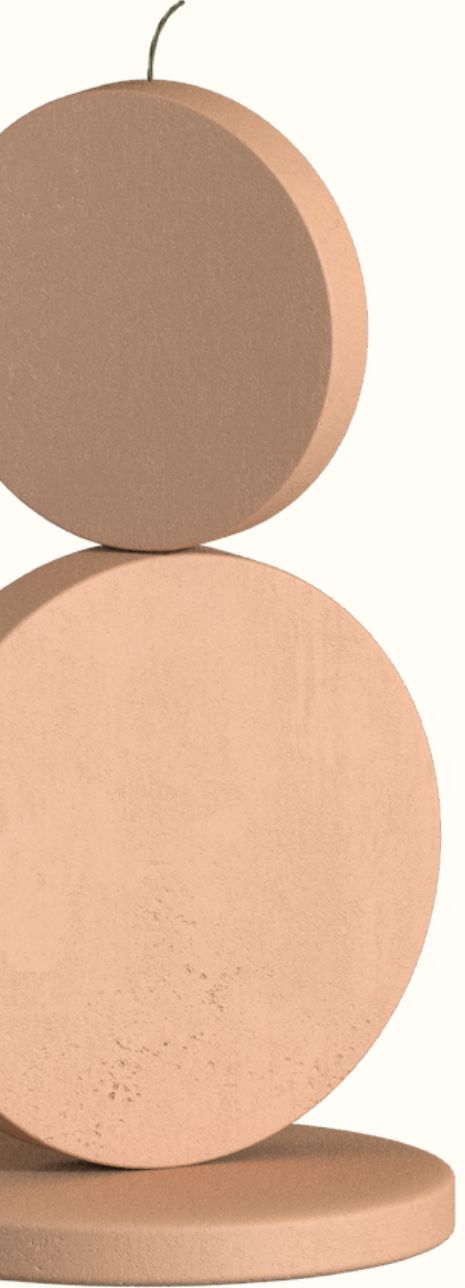


Hayatınızda zorlu bir dönemden geçiyorsunuz. Bunu yaşarken, nasıl bir arkadaşın yanında olmasını istersiniz?

“Artık bunları dinlemek istemiyorum. Senden çok daha kötü durumda olan insanlar var. Sızlanmaya hakkın yok, kendine gel.”

•

“Bu gerçekten zor. Kim olsa aynısını yaşardı. Bu yüzden şunu bil ki ben senin için buradayım. Bu işte birlikteyiz. Yolun her adımında yanındayım”?



# **S: Danışanın başkalarıyla nazik ve şefkatli ilişkiler kurma konusunda kişisel deneyimi yoksa ne yapmalı?**

- Russ: «Bu kesinlikle bir zorluk teşkil ediyor (hem terapist hem de danışan için), ancak aşılamaz değil.»
- «Terapinin önemli bir hamlesi, danışanın bu tür ilişkiler kurma veya geliştirme yoluyla bu tür bir deneyim kazanmasına yardımcı olmaktır.»
- Ayrıca, Hz. İsa, Hz. Muhammed ve Buda gibi dini figürlerin gelecekteki bir benliği veya geçmişteki bir benliği, sembolik bir hayvanı veya fantastik bir yaratığı içeren; başkalarıyla nazik, şefkatli bir bağlantı temelli birçok tefekkür, meditasyon ve görselleştirme uygulaması takip edilebilir.
- Düzenli olarak uygulanan bu tür egzersizler danışanın başkalarıyla sevgi dolu bir bağlantı hissi kazanmasına yardımcı olur.

# Soru: Öz-şefkatin önündeki en yaygın engeller nelerdir?

## 1. Değersizlikle kaynaşma

Ben değersizim ya da iyiliği hak etmiyorum gibi öz anlatılarla kaynaşılır.

Çözüm: Ustaca ayrışma.

## 2. Ezici duygular

Kaygı, üzüntü, suçluluk veya utanç gibi duygulara kapılınır.

Çözüm: Demir atma.

## 3. Önyargı

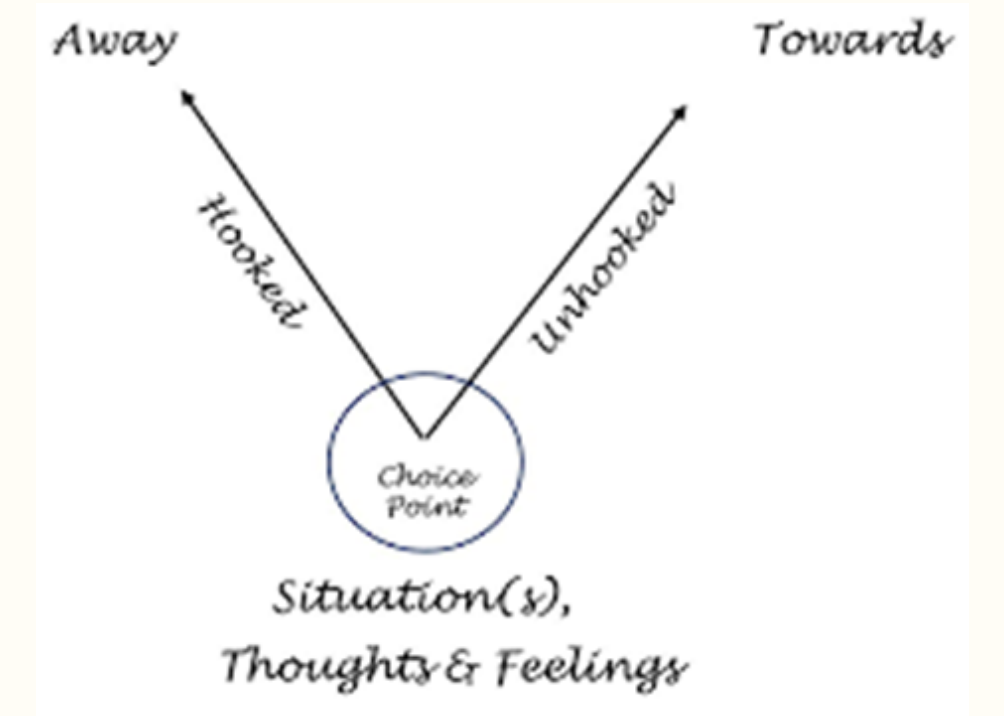
Öz şefkati sert bir şekilde yargılar; "yeni çağ", "dini" bir şey, bir zayıflık işareti veya erkeklerde kadınsı bir şey olarak görülebilir.

Çözüm: Dilimizi değiştirmek ve iki arkadaş metaforunu (veya bir varyantını) kullanmak.

## 4. Yararsızlık (Yararsız bulma)

Danışan kendine şefkat göstermenin amacını göremez: "Bunun bana nasıl faydası olacak?" diye düşünür.

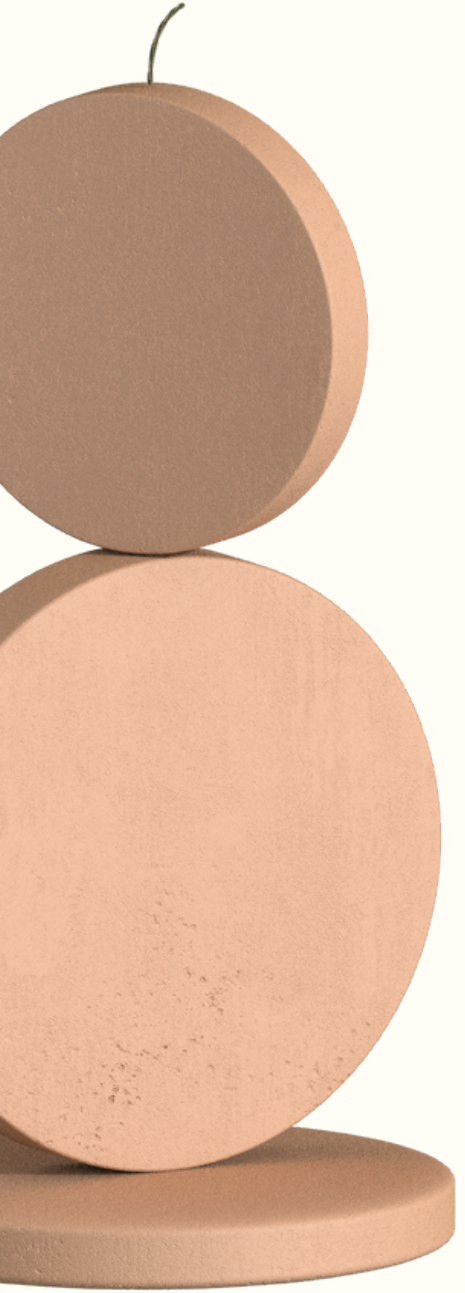
Çözüm: seçim noktası.



Russ Harris 2017 /actmindfully.com.au

# Özetle

- Kendi acımızı kabul etmek ve nezaket ve şefkatle karşılık vermek anlamına gelen öz şefkat, Kabul ve Adanmışlık Terapisi modelinin tam kalbinde yer alır ve diğer tüm süreçlere nüfuz eder.
- Altı madde açısından düşünürsek (Acıya Yer Açma (Acının Farkında Olmak), Kendini Yargılamaktan Ayırma (Kavramsal Benlik), Nezaketle Karşılık Vermek, Kabul, Validasyon ve bağlantılılık.), o zaman neredeyse her görüşme oturumunda bu unsurlardan en az bir veya ikisiyle çalışmanın bir yolunu rahatlıkla bulabiliriz.
- Bu, öz şefkati terapi için harika bir başlangıç noktası, harika bir bitiş noktası ve danışanlar sıkışıp kaldığında kullanılabilecek harika bir iş birlikçi haline getirir.



Dinlediđiniz için teŖekkrler.