

Dr. Glenn R. Schiraldi

Özsaygı

Öz Şefkat Geliştirmek ve
Yıkıcı Düşüncelerden
Kaçınmak İçin Temel Beceriler
Rehberi

Çeviren

Ömer Anlatan





Toprağa bir gül tohumu ektiğimizde, onun küçük olduğunu fark ederiz ancak onu “köksüz ve sapsız” olmakla eleştirmeyiz. Ona bir tohum gibi davranır, bir tohumun ihtiyaç duyduğu su ve besinleri veririz. Topraktan ilk kez çıktığında onu olgunlaşmamış ya da gelişmemiş olmakla suçlamayız ya da tomurcuklarını ortaya çıkar çıkmaz açılmamakla eleştirmeyiz. Söz konusu süreci merakla izler ve gelişiminin her bir aşamasında ihtiyaç duyduğu şeyleri sunarız. Bir gül, tohum olduğu andan öldüğü âna kadar güldür. Tüm bu zamanlar boyunca tüm potansiyelini içinde barındırır. Sürekli bir değişim sürecindeymiş gibi görülmelidir; ancak her aşamada ve her anda, olduğu gibidir, bütündür (Gallwey, 1974).

Bu çalışmayı, burada tanımlanan pek çok ilkeye –tarih boyunca pek çok anne gibi– sessizce model olan melek anneme ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

İkinci Edisyona Önsöz	11
Giriş	13

I. KISIM: ÖZSAYGIYI ANLAMAK

1. Bölüm	Neden Özsaygı?.....	17
2. Bölüm	Hazır Olmak: Fiziksel Hazırlıklar	21
3. Bölüm	Özsaygı ve Gelişimi.....	35

II. KISIM: ÖZSAYGI BECERİLERİ

1. Faktör:	Koşulsuz İnsan Değerinin Gerçekliği.....	45
4. Bölüm	İnsan Değerinin Temelleri	47
5. Bölüm	Öz Yıkıcı Düşünceleri Fark Etme ve Değiştirme.....	59
6. Bölüm	Gerçekliği Kabullenme: “Her Şeye Rağmen!”	76
7. Bölüm	Öz Değerinizi Takdir Edin	80
8. Bölüm	Özü Onaylayan Düşünceleri Alışkanlık Haline Getirmek.....	85
9. Bölüm	Koşulsuz İnsan Değerine Genel Bir Bakış	89
2. Faktör	Koşulsuz Sevgiyi Deneyimlemek	
10. Bölüm	Koşulsuz Sevginin Temelleri.....	95
11. Bölüm	Öz Benliği Bulma, Sevme ve İyileştirme.....	102
12. Bölüm	Sevgi Dili.....	109
13. Bölüm	Diğer İnsanların Takdir Edici Fikirleri	114
14. Bölüm	Olumlu Nitelikleri Fark Etme ve Kabul Etme.....	117
15. Bölüm	Beden Takdirini Geliştirme	122
16. Bölüm	Beden Takdirini Pekiştirme ve Güçlendirme.....	129
17. Bölüm	Öz Sevgi ve Takdiri Savunma	134
18. Bölüm	Sevginin Gözleri Meditasyonu	138
19. Bölüm	Aynadaki Yüzü Beğenmek	139

20. Bölüm	Kendinizi Sevgi Dolu Gözler Aracılığıyla Görmek.....	141
21. Bölüm	Sevgiyi Kalbinizde Yaşamak.....	144
22. Bölüm	Öz Şefkat ve Bilinçli Farkındalık	149
23. Bölüm	Acıyı Öz Şefkatle Karşılama.....	159
24. Bölüm	Şefkati Bedende Deneyimleme.....	166
25. Bölüm	Şefkat Günlüğü.....	169
26. Bölüm	Koşulsuz Sevgiye Genel Bir Bakış	177

3. Faktör Sevginin Aktif Yanı: Gelişim

27. Bölüm	Gelişimin Temelleri	183
28. Bölüm	Mükemmel Olmadığınızı Kabul Edin.....	191
29. Bölüm	Sadece Keyif Alın (Olasılıkları Düşünmek).....	192
30. Bölüm	Karakterinizi Enine Boyuna Değerlendirmek.....	198
31. Bölüm	Bağışlama.....	205
32. Bölüm	Erdemli Zevkler Deneyimlemek.....	215
33. Bölüm	Aksiliklere Hazırlanmak	225
34. Bölüm	Gelişime Genel Bir Bakış	235
	Sonsöz: Özet.....	237
	Teşekkür.....	239

EKLER

EK 1	Stres Yaşayan İnsana Yardım Etme Yönergeleri.....	243
EK 2	Kendini Bağışlama.....	248
EK 3	Geçmiş Sevgiyle Dokunmak	251
	Önerilen Kaynaklar	255
	Kaynakça.....	259

İkinci Edisyona Önsöz

Özsaygı: Öz Şefkat Geliştirmek ve Yıkıcı Düşüncelerden Kaçınmak için Temel Beceriler Rehberi'nin 2001'de yayımlanan birinci edisyonundan bu yana, çok sayıda insanın daha iyi ve daha bütün hissetmesine yardımcı olduğunu öğrenmiş olmak çok tatmin ediciydi. Okurlar, bu kitabın okuyucu dostu, bütünlüklü olması ve özünü vermesinden dolayı memnun olduklarını söylediler. Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan araştırmalar, bu edisyona eklenecek bazı önemli ilaveler ve revizyonlar önerdi:

1. “Hazır Olmak: Fiziksel Hazırlıklar” başlıklı 2. Bölüm beyin plastisitesine –ve uykunun, egzersiz yapmanın ve beslenmenin beyin fonksiyonlarını ve ruh sağlığını ne kadar büyük ölçüde etkilediğine– dair anlayışımızı yansıtacak şekilde yeniden düzenlendi.
2. Araştırmalar, içten ve olgun sevginin bizi anlamlı ve faydalı biçimlerde –hem fizyolojik hem de psikolojik olarak– değiştirdiğini gösteriyor. Bu nedenle, özsaygının ikinci temel yapıtaşı olan koşulsuz sevgiyi desteklemek için altı ilave bölüm ekledim:
 - a. 20. Bölüm sevgiyi ifade etmek ve duyguları ortaya çıkarmak için sanatı, dilin ve mantığın yapamayacağı biçimlerde kullanmıştır.
 - b. 21. Bölüm size kalp ahengini nasıl artıracığınızı gösteriyor. Kalp ahengi becerisi, sevgiyi kalp düzeyinde deneyimlemenize yardımcı olur ve bu da ruh halinizi ciddi derecede etkiler. Bilişsel stratejiler için güçlü bir tamamlayıcıdır.

- c. Öz şefkat, özeleştiriyeye ve yaşam getirdiği kaçınılmaz acılarla yüzleşmeye çalışmak için her zaman kullandığımız yollara karşı güçlü bir panzehirdir. Dört bölüm (22, 23, 24 ve 25) gündelik deneyimlerimize kabalık yerine nezaketi koymayı ve böylece özümüzde olduğumuz kişiyi onurlandırmak ve ona saygı duymak için bizi cesaretlendirir.
3. Bağışlayıcılık üzerine olan 31. Bölüm kalbimizi körelten öfke duygusunun yerine sevgiyi koymamız için bizi teşvik eder, böylece geçmişin ötesine geçebilir, sevgi dolu doğamızla temas haline geri dönebilir ve gelişmek için özgür kalabiliriz.
4. Stres hepimizin karşı karşıya kaldığı bir durumdur. Ek 1, son yıllarda öğrendiğimiz şeyleri, stresi, travmayı, yası ve özsaygıyı bir araya getirecek şekilde genişletilmiştir.
5. Ayrıca özsaygı inşa etmek için daha faydalı olması amacıyla “Önerilen Kaynaklar” bölümü de gözden geçirilip genişletildi.

Söz konusu bu önemli değişikliklere rağmen, *Özsaygı: Öz Şefkat Geliştirmek ve Yıkıcı Düşüncelerden Kaçınmak için Temel Beceriler Rehberi* kişinin yaşadıkları ne kadar zor olursa olsun sağlıklı ve güvenli bir özsaygının herkesin içinde olduğu fikrini korur.

Bütüncül bir özsaygı, özsaygının üç temel yapıtaşıyla ilgili becerilerin uygulanması yoluyla edinilir: koşulsuz insani değer, koşulsuz sevgi ve gelişim. Bu kitaptaki becerilerin, hayat yolculuğunuzda size destek ve esenlik sağlamasını gönülden diliyorum.

Not: Bu kitaptaki alıştırmaların pek çoğuna şu adresten ulaşabilirsiniz: <http://www.newharbinger.com/35937>. Daha fazla bilgi için bu kitabın arkasına bakın.

Giriş

Kendimizi, başlı başına birer mucize olarak görmeliyiz.

–Virginia Satir

Özsaygı, mutluluğun tek belirleyicisi değil. Fakat en önemlilerinden biri olduğu kesin.

Herkesçe sevilen merhum komedyen George Burns sağlık, evlilik, bir aile kurma, benlik saygısı gibi bizi mutlu eden pek çok şeyin öylece kucağımıza düşmediğini gözlemlemiştir: “Onlar üzerinde birazcık çalışmamız gerekir” (1984).

Özsaygı için de durum böyledir. Bir bahçe yetiştirmek gibi, özsaygıyı oluşturmak da istikrarlı çaba gerektirir. Bu kitapta tanımlanan program yaklaşık olarak günde bir saat sürer ve aşağı yukarı yüz elli günlük bir süreci kapsar. Böyle bir yatırım yapmaya değer mi? Özsaygının hem kısa hem de uzun vadede ruh sağlığımız ve fiziksel iyi oluşumuz üzerinde ne kadar etkili olduğunu düşündüğümüzde çok az çaba buna değer.

Başlamak üzere olduğunuz program, benim Maryland Üniversitesi’nde geliştirdiğim ve verdiğim “Stres ve Sağlıklı Zihin” dersinin merkezi bir bileşeni. Bu dersin özsaygıyı yükseltirken on sekiz ila altmış sekiz yaşlar arasındaki yetişkinlerde depresyon, anksiyete ve düşmanlık semptomlarını azalttığı gözlemlendi (Schiraldi ve Brown, 2001; Brown ve Schiraldi, 2000). Bu kitaptaki ilke ve beceriler, esasen yetişkinlere yönelik olsa da ergenlere ve biraz basitleştirildikleri takdirde çocuklara da eşit derecede etkili biçimde uygulanabilirler.

I. KISIM

ÖZSAYGIYI ANLAMAK

1. Bölüm

Neden Özsaygı?

Özsaygısı olan bir insan ne kadar şanslıdır. Özsaygının iyi bir zihinsel ve fiziksel sağlık için merkezi olduğu, kişinin kendisini beğenmemesinin sağlığı ve performansı azalttığı yönünde genel bir kabul vardır. Kişinin kendini beğenmemesi, şunlara katkıda bulunur:

- Depresyon
- Anksiyete
- Stres ve travma semptomları
- Baş ağrıları, insomnia, yorgunluk ve sindirim sistemi bozuklukları gibi psikosomatik hastalıklar
- Düşmanlık, aşırı ya da derin öfke, başka insanları beğenmeme ya da başka insanlara saygı duymama ve rekabetçilik
- Eş ve çocuk istismarı
- İstismarcı ya da mutsuz ilişkilere girme
- Alkol ve madde kullanımı
- Yeme bozuklukları ve sağlıksız diyet
- Zayıf iletişim (örneğin girişken olmayan, agresif, savunmacı, eleştirel ya da alaycı biçimler)
- Rasgele cinsel ilişkide bulunma
- Bağımlılık
- Eleştiriye karşı hassaslık
- Başka insanları etkilemek için sahte bir görünüm sunma eğilimi

- Kendini geri çekme ve yalnızlık gibi sosyal güçlükler
- Düşük performans
- Zihnin problemlerle meşgul olması
- Statü endişeleri
- Suça yatkınlık

Kişinin kendisini sevmemesinin “görünmez engel” olarak tanımlanması şaşırtıcı değildir. Öte taraftan, özsaygı genel olarak doyum ve mutlulukla ilişkilendirilir. 1992 tarihli bir Gallup araştırmasında, katılımcıların yüzde 89’u, özsaygının bir kişiyi sıkı çalışmaya ve başarılı olmaya motive etmede çok önemli olduğunu söylemiştir. Özsaygı, diğer tüm değişkenlerden daha büyük bir motive edici olarak üst sıralara yerleştirilmiştir. Bu nedenle özsaygısı olan kişilerin sağlıklı davranışlar sergileme ihtimallerinin daha yüksek olması şaşırtıcı değildir. Özsaygısı olanların daha arkadaş canlısı, kendilerini daha çok ifade eden, daha aktif, kendilerine ve başkalarına karşı daha güvenli, içsel problemler ve eleştirilerle daha az başı dertte kişiler olma ihtimalleri daha yüksektir (Coopersmith, 1967). Ruh sağlığı bozuklukları baş gösterdiğinde, özsaygısı olan kişiler profesyonel yardıma daha iyi yanıt verirler ve özsaygıya sahip, iyileşmiş alkoliklerin nüks yaşama ihtimalleri daha düşüktür (Mecca, Smelser ve Vasconcellos, 1989). (Stresin, ruh sağlığının ve özsaygının birbirleriyle nasıl ilişki içinde olduğunu daha iyi anlamak için bkz. “Ek 1: Stres Yaşayan İnsana Yardım Etme Yönergeleri”). Gerçekten de sağlıklı ve güvenli bir özsaygıya sahip olmanın dezavantajlarını arayan biri eli boş döner. Bu nedenle bu kitabın varsayımlarından biri, özsaygının yalnızca stresi ve hastalık semptomlarını azaltmaya yardımcı olmadığı, aynı zamanda insan gelişimi için olmazsa olmaz bir temel olduğudur.

Özsaygının önemine rağmen, psikoterapistler özsaygının dolaylı yoldan değil de doğrudan oluşturulmasına şaşırtıcı biçimde çok az ilgi göstermiştir. Örneğin, psikoterapinin sıklıkla dile getirilen amaçlarından biri özsaygının oluşturulmasıdır. Ancak hastalık semptomlarını azaltmanın dolaylı yoldan özsaygıyı geliştireceği genel olarak destek bulmayan bir varsayımdır. Kapsayıcı bir yaklaşım olmadığı için bazı iyi niyetli kişiler, aslında uzun vadede özsaygıya zarar verebilecek bazı sorunlu ilkelere dayanan hızlı çözümler önermektedirler.

Bu kitap sağlıklı, gerçekçi ve genel olarak istikrarlı bir özsaygı geliştirmeye yardımcı olacak faydalı ilkelere dayalı, çok aşamalı bir plan sunmaktadır.

Bu yaklaşım, burada bahsedilen becerilerin uygulanmasını ve bunlara dair alıştırma yapılmasını gerektirir. Sadece bilgiye sahip olmak yeterli değildir. Her bir özsaygı becerisi, kendinden önce gelen beceride ustalaşmaya dayalıdır. Abraham Maslow'un belirttiği gibi, özsaygı geliştirmek çok sayıda ve büyük etki gerektirir (Lowry, 1973). Bu nedenle bu kitabı hızlıca okuma dürtünüze direnin. Bunun yerine, bir sonraki başlığa geçmeden önce her beceriyi uygulayacağınıza ve o beceride ustalaşacağınıza dair kendinize bir söz verin.

Başlarken

Sıradaki anket, kitap boyunca özsaygınızı geliştirme sürecinizi ölçmek için bir başlangıç noktası sağlar. Bu anketi yapmak, bu kitaptaki hedeflerin bazılarını pekiştirme sürecini de başlatır. Her insanın halihazırda belirli bir ölçüde özsaygıya sahip olduğunu fark etmek rahatlatıcıdır. Bu ankette hileli herhangi bir şey yok ve kendi puanınızı başka insanların puanlarıyla karşılaştırmanız da hiç önemli değil. Bu nedenle rahat olun ve olabildiğince dürüst bir şekilde işaretleyin.

Özsaygı Anketi

Aşağıda bulunan her bir ifadeyi 0'dan 10'a kadar puanlayın: 0, hiç inanmadığınızı, 10 ise bu ifadenin tamamen doğru olduğunu düşündüğünüzü gösterir.

İfade	Puan
1. Ben değerli bir insanım.	_____
2. Ben de herhangi bir insan kadar değerliyim.	_____
3. İyi yaşamak için ihtiyaç duyduğum niteliklere sahibim.	_____
4. Aynada gözlerimin içine baktığımda, beni memnun eden bir his yaşıyorum.	_____
5. Kendimi tamamen başarısız bir olarak görmüyorum.	_____
6. Kendime gülebilirim.	_____
7. Kendim olmaktan mutluyum.	_____
8. Diğer insanlar beni reddettiğinde bile kendimi severim.	_____
9. Ne olursa olsun kendimi seviyor ve destekliyorum.	_____
10. Bir birey olarak geliştiğim kişiden genel olarak memnunum.	_____
11. Kendime saygı duyuyorum.	_____
12. Başka biri olmayı dilerdim.	_____
Toplam puan	_____

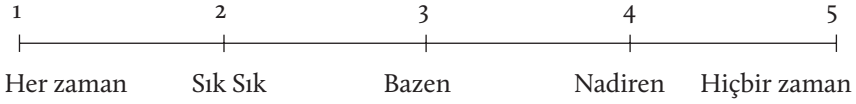
Özsaygı

Daha sonra, kendi özsaygınızı aşağıdaki ölçekte (Gauthier, Pellerin ve Renaud, 1983) puanlayın:



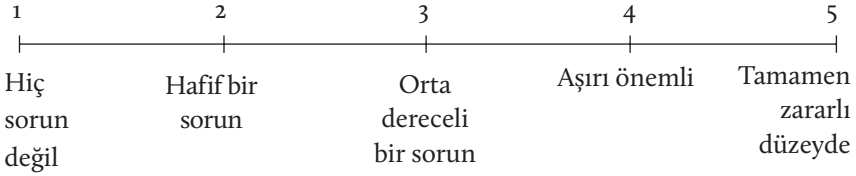
Yanıtınız _____

Özsaygıdan kaynaklı güçlükler nedeniyle gündelik etkinliklerinizde kendinizi ne sıklıkla kısıtlanmış hissedersiniz?



Yanıtınız _____

Özsaygıyla ilgili sorununuz ne kadar ciddi?



Yanıtınız _____