


Merhamet Korkusu: Tanımı, Nedenleri ve Önlenmesi Fear of Compassion: Description, Causes and Prevention

Özlem Çevik¹ , Fuat Tanhan¹ 

Öz

Bireyin, ruh sağlığın için yapılan tüm işlemler, olumlu duygu ve düşünceleri arttırmaya ve olumsuz duygu ve düşünceleri da azaltmaya yöneliktir. Fakat bazı bireyler, olumlu duygu ve düşüncelerden kaçarlar, onlardan korkarlar. Merhamet duygusu, kimi insanların farklı nedenlerden dolayı, korktuğu, çekindiği, kendinden uzaklaştırmaya çalıştığı duygulardan biri olabilmektedir. Merhamet korkusu hem merhamet yoksunluğundan hem de merhamet duygusunun varlığından korkmaktan kaynaklanan bir durumdur. Bu korku hem bireyin sağlığını olumsuz etkilemekte hem de toplumsal ilişkilerin bozulmasına neden olabilmektedir. Ayrıca merhamet korkusu, depresyon, stres, empati, aleksitimi, yemek bozukluğu, mutluluk korkusu, post travmatik stres bozukluğu, anksiyete ve panik bozukluğu gibi sağlık sorunlarıyla ilişkilidir. Bu sorunlarla ilgili verilecek herhangi bir tedavinin başarılı olabilmesi için merhamet korkusunun tanımlanabilmesiyle yakın bağlara sahiptir. Merhamet korkusunun kökenin de bazen çocukluk travmaları bazen de çocuklukta anne babayla kurulamayan sıcak ilişki yokuğu önemli bir neden olarak görülmektedir. Bu makalede merhamet korkusu kavramının tanımının yapılması, ilişkili olduğu kavramların açıklanması, konuyla ilgili ölçme araçlarının tanıtılması ve bu yolla konu hakkında yardım farkındalığının artırılması amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Merhamet korkusu, olumlu duygu korkusu, travma

Abstract

All the procedures performed for the individual's mental health are aimed at increasing positive feelings and thoughts and reducing negative feelings and thoughts. But some individuals escape from positive emotions and thoughts and fear them. The sense of compassion may be one of the emotions that some people are afraid of, and try to remove from themselves for different reasons. Fear of compassion is caused by both the lack of compassion and the fear of the presence of compassion. This fear both affects the health of the individual negatively and may cause deterioration of social relations. Fear of compassion is also associated with health problems such as depression, stress, empathy, alexithymia, eating disorder, fear of happiness, post-traumatic stress disorder, anxiety and panic disorder. Any treatment for these problems is closely linked to the identification of fear of compassion to be successful. The origin of fear of compassion is sometimes seen as an important cause of childhood traumas and sometimes the lack of a warm relationship with parents in childhood. The aim of this article is to define the concept of fear of compassion, to explain related concepts, to introduce related measurement tools and to raise awareness of help in this way.

Keywords: Fear of compassion, fear of positive emotion, trauma

¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van

✉ Özlem Çevik, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Van, Turkey
ozlem.alav@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 30.09.2019 | Kabul tarihi/Accepted: 26.11.2019 | Çevrimiçi yayın/Published online: 20.01.2020

GENEL olarak pozitif psikoloji bireylerin ruh sağlığı sorunu yaşamasını, olumsuz duyguların artışı ve olumlu duyguların azalışı biçiminde formüle etmiş; olumlu duygu ve düşünceleri artırmayı da bir çözüm olarak sunmuştur. Oysa son zamanlarda yapılan çalışmalar insanların yalnızca üzüntü, korku gibi olumsuz nitelendirdikleri duygulardan kaçmadığını aynı zamanda mutluluk, şefkat, merhamet, neşe gibi olumlu nitelendirdikleri duygulardan da kaçtığını ve bu durumunun kişiyi ruh sağlığı sorununa ittiğini ve ruh sağlığı sorunu yaşayan kişilerin iyileşmesine engel olduğunu göstermektedir (Gilbert ve ark. 2012, 2014).

Pozitif psikoloji, bireyin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşunda olumlu duyguları önemser. Benzer şekilde, depresyon gibi ruhsal sağlık sorunu olan bireylerin terapilerinde, olumlu duyguları arttırarak bireyin toparlanmasına yardımcı olunur. Fakat tüm tedavi girişimlerine rağmen bazı bireylerin, ruh sağlığında olumlu bir düzelme görülmeyebilir. Bunu nedeni bireyin olumlu duyguları bilerek ve isteyerek ötelemesidir. Kişi, olumlu duygudan ziyade olumsuz duygularının kendinde var olmasını isteyebilmektedir. Böyle bir durumda, kişide var olan depresyon, stres, kaygı, yeme bozukluğu gibi olumsuz durumlarda bir düzelme görülememektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, bazı bireylerin, olumlu duygulardan kaçtığını, olumlu duygulardan ve bu olumlu duygulara neden olan olumlu anı ve hatıralarından korktuğunu göstermektedir. Bu kaçış ve korku, kişinin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşunu olumsuz olarak etkilemektedir (Gilbert ve ark. 2010, 2012, Harris 2017). Bu olumlu duygulardan biri merhamettir ve ilk kez Rockliff ve ark (2008) tarafından “Merhamet Korkusu” (Fear of Compassion) olarak kavramsallaştırılmıştır. Kişi merhamet gösterdiğinde bunun bir zayıflık ve boyun eğme olarak görür. Kimi bireyler merhamet duygusunu bir tehdit olarak algılar (Rockliff ve ark. 2008) ve buna bağlı olarak kişi, kendine ya da başkasına merhametli ya da şefkatli olduğunda yaşayabileceği olumsuz duygu ve durumlardan korkmaya başlar. Bu durum literatürde Merhamet Korkusu olarak tanımlanmaktadır (Gilbert ve ark. 2012).

Merhamet korkusunun anlaşılabilmesi için öncelikli olarak, merhamet kavramının tanımlanması ve bu kavram tanımlanırken de kültürel özelliklerin göz önünde bulundurulması gerekir (Harris 2017). Merhamet kavramı geniş ve belirsiz bir terimdir ve kültürel özelliklere sahiptir. Herhangi bir toplumda merhamet olarak kabul edilen bir davranış ve duygu, başka bir toplumda farklılık gösterebilir (Harris 2017, Sayar 2019).

Merhamet, genel anlamda başkasının acısının anlaşılmasını ve bu acıyı bir şekilde hafifletme isteğini ifade eder (Cox 2018). Görüldüğü üzere bu tanımlama oldukça soyut ve geniş bir bağlama sahiptir. Buna karşın merhamet bir duygu olarak kendimize ve başkalarına verebileceğimiz en güçlü ve iyileştirici hediyelerden biri olarak da kavramsallaştırılabilir (Cox 2018, Sayar 2019). Bu nedenden dolayı da merhamet korkusu, bireyin depresyon, stres gibi ruhsal patolojik durumları ile yakından ilişkili olup bunların tespit edilmesinde anahtar bir göstergedir (Gilbert ve ark. 2012).

Literatürde oldukça yeni bir kavram olan merhamet korkusunun tanımlanması, nedenlerinin bilinmesi, ruh sağlığının korunmasında ruh sağlığı sorunlarının önlenmesinde ve çözüm önerilerinin geliştirilmesinde oldukça önemlidir. Merhamet korkusuna ilişkin kavramsallaştırma uluslararası literatür için yakın bir zamana dayanmaktadır. Merhamet korkusunun ruh sağlığı açısından etki alanı düşünüldüğünde oldukça önemli olduğu görülmektedir. Yapılan alan taraması sonucunda Türkçe literatürde merhamet korkusuna ilişkin kapsamlı tanıtıcı bir veriye ulaşılamamıştır. Bu derlemede merhamet korkusu kavramının tanımının yapılması, ilişkili olduğu kavramların açıklanması, nedenlerinin ve

önleme yollarının ortaya konması ve konunun Türkçe literatüre kazandırılması amaçlanmıştır. Makale, merhamet korkusu alanındaki uluslararası veri tabanları taranarak ulaşılan çalışmalardan elde edilen bilginin sentezlenmesi yoluyla oluşturulmuştur.

Tanımı

Merhamet korkusu, kişinin kendine ya da başkalarına karşı şefkatli ve merhametli olmasından dolayı yaşayabileceği olumsuz duygu ve durumlardan korkmasıdır. Ayrıca merhamet korkusu kendine ve başkalarına karşı merhametli olmaktan korkmaktır ve kişinin kendine ve başkalarına merhametli olmada direnç göstermesidir. Başka bir tanımla, merhamet korkusu, başkalarına karşı merhametli olmada isteksiz ya da yetersiz değildir, benzer şekilde başkalarından merhamet görmeyi istememe, kendine karşı merhametli olamama ya da kendine karşı merhametli olmak istememe durumudur (Gilbert ve ark. 2012, Whetsel 2017). Merhamet korkusu, kendine karşı merhametli olma ve başkalarından merhamet görme korkusudur (Joeng 2014). Merhamet korkusu olan bireyler, merhametten yoksun olmanın yanında merhamet duygusundan korkmaktadır (Gilbert ve ark. 2010). Yani kişi kendine ve başkalarına karşı duygusal olarak bir körlük yaşamaktadır (Gilbert ve ark. 2012). Merhamet korkusu üç boyutta incelenebilir; başkalarına karşı merhametli olma korkusu, başkalarından merhamet görmekten korkma ve kendine karşı merhametli olmaktan korkma (Gilbert ve ark. 2012, Whetsel 2017).

Alt boyutları

Merhamet korkusu patolojik bir durum olarak değerlendirilmektedir. Merhamet korkusu olan bireyler, güven duygusundan yoksun olabilmekte ve bu yüzden kendi duygularını anlamada ve yansıtma sorunu yaşayabilmektedirler (Gilbert ve ark. 2012).

Başkalarına karşı merhametli olma korkusu

Kişi, başkalarına karşı merhametli olduğunda, onu acısını anlayabilir ve onun acısını dindirmek için girişimde bulunmaya istekli olur. Fakat başkalarına karşı merhametli olmaktan korkan bireyler, başkasının acısını anlamada ve onlara yardım etmede isteksiz ya da yetersiz olurlar; çünkü birey başkalarına karşı merhametli olduğunda insanların onun merhametini kötüye kullanacağını, karşı tarafın onu zayıf ve itaatkâr göreceğini ve bu durumdan gelecekte kendisinin zarar görebileceğini düşünüp bu durumu yaşamaktan korkar. İnsanların, merhamet göstermek için güvenilir olmadığına dair bir genel düşünceye sahiptirler (Gilbert ve ark. 2010, Whetsel 2017).

Başkalarından merhamet görmekten korkma

Bu durumda birey başkasının kendisine gösterebileceği merhamete güvenmez. Bir başkasının samimi bir şekilde kendisine merhamet göstereceğine inanmaz ve bu merhameti de güvenli görmez. Bu kişilerin geçmişinde rahatsız edici anıları olabilir; bu nedenle duygusal acı çekerken bu acılarından kurtulmayı kendilerine layık görmeyebilirler. Diğer bir deyişle başkalarından merhamet görmeyi hak etmediklerini düşünebilmektedirler. Kendilerine mutsuzluğu kendilerinin mutsuz olması gerektiğine inanırlar ve başkasından gelecek merhameti bir tehlike olarak algıladıkları için merhametten görmekten korkarlar (Joeng 2014, Whetsel 2017).

Kendine karşı merhametli olmaktan korkma

Bu durumda kişi kendine karşı merhametli olmaktan korkar. Geçmiş yaşantılarında bireyin yaşadığı olumsuz olaylar örneğin çocukken anne babası ya da başka bir yetişkin tarafından sürekli olarak cezalandırılması kişinin kendine karşı olumsuz anıların oluşmasına neden olur ve yaşadığı bu tür anılar kendisinin merhameti hak etmediğine dair öz benlik algısı oluşturur; bu nedenle kendini merhameti hak etmeyen biri olarak görür ve kişi kendine karşı merhametli olmaktan korkar (Whetsel 2017). Oysa kendine karşı merhametli olan bireyler, duygularının farkında olurlar (Joeng 2014).

Belirtileri

Merhamet korkusu, duyguları anlama, yansıtma ve dikkatli olma yetisinin zayıf olmasıyla ilişkili olabilir (Gilbert ve ark. 2012). Ayrıca merhamet korkusu olan bireyler, kendilerine karşı merhametli değildirlir ve esnek düşünme tarzından yoksundurlar (Miron ve ark. 2015). Merhamet korkusu yaşayan bireylerin en belirgin özellikleri kendilerini çokça eleştirmeleridir. Bu bireylerin öz eleştirileri bir hayli fazladır. Öz eleştirinin fazla olması hem merhamet korkusunun nedenleri hem de belirtileri arasında yer almaktadır. Fakat öz eleştirinin merhamet korkusuyla nasıl bir ilişkisi olduğu tam olarak bilinmemektedir. (Longe ve ark. 2010, Gilbert ve ark. 2012).

Merhamet korkusu olan bireyler, kendilerine karşı acımasızdırlar ve kendilerini yetersiz hissederler ve huzursuzdurlar ayrıca bu insanların çeşitli psikolojik sorunları olabilmektedir. Başkalarından merhamet görmek istemezler; çünkü bu merhametin kendilerini zayıf düşüreceğine inanırlar (Gilbert ve ark. 2010, Joeng 2014). Merhamet korkusu, yaşla, deneyimle ve kişilikle ilişkili olabilmektedir (Gilbert ve ark. 2010). Merhametli davranışlarının karşılığı olarak olumsuzluklar yaşayan bireyin, bu deneyimine bağlı olarak ileriki zamanlarda merhamet göstermekten ve görmekten uzaklaşabileceğine ilişkin değerlendirilmeler söz konusudur.

Merhamet korkusunun davranışsal belirtileri, öfke, aşırı yemek yeme, kendini aşırı derecede eleştirme, başkasından gelecek eleştirilerden bir hayli kaçınmadır. Merhametin kendisine olumsuz sonuçlar getireceğini düşünme, merhametti zayıflık ve başkasına itaat olarak algılama, merhametle ilgili geçmiş anıları hatırlamayı istememe düşünsel belirtilerken depresyon, anksiyete, aleksitimi, bedensel görünümünden utanma, yoğun yalnızlık hissi, utanma, eğlence, mutluluk, merhamet gibi pozitif duygulardan kaçınma, korkma ise duygusal belirtilerdir. Psikolojik belirtileri ise, insanlardan uzak durma, sosyal ortamlardan kaçınma isteğidir (Gilbert ve ark. 2010, Gilbert ve ark. 2012, Joeng 2014, Joeng ve Tunner 2015, Whetsel 2017, Harris 2017, Vanderlind ve ark. 2017, Boykin ve ark. 2018, Dias ve ark. 2020).

Merhamet korkusunun oluşumunu önleyen koruyucu faktörlerin ve kolaylaştırıcı risk faktörlerinin bilinmesi, merhamet korkusunun neden olduğu belirtilerin tanınması kadar ruh sağlığı için önemlidir.

Koruyucu faktörler ve risk faktörleri

Merhamet korkusu ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki vardır (Harris 2017). Olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ya da azlığı olarak tanımlanan öznel iyi oluş (Diener, 2006), merhamet korkusunu önlemektedir. Bunun yanı sıra çocukluk çağında anne ve babasıyla sıcak ilişkileri olanlar ve çocukken kendini güvende

hisseden bireyler, kendine ve başkalarına karşı şefkatli ve merhametli olabilmektedir (Harris 2017). Diğer bir deyişle çocukken anne ve babasıyla güvenli bağlanma sağlayan çocuklar çok daha affedici ve merhametli olabilmektedirler (Sayar 2019). Bu yüzden çocukken anne ve babasıyla sıcak ilişkileri olan bireylerde, merhamet korkusu görülme olasılığı düşüktür (Harris 2017). Bunun aksine çocukken fiziksel ya da cinsel istismara uğrayan kişilerde merhamet korkusu olabilmektedir (Miron ve ark. 2016). Bunun yanı sıra, özeleştiriyi yapan, post travmatik stres bozukluğu, anksiyete, yeme bozukluğu ve depresyonu olan bireyler, merhamet korkusu açısından riskli gruplarda yer almaktadırlar (Joeng ve Tunner 2015, Harris 2017).

Öz eleştirisi yüksek olan kişiler, merhameti hak etmediklerini düşünürler. Onlara göre başkalarından merhamet görmek ya da kendilerine karşı merhametli olmak onları eleştirilere karşı savunmasız bırakır. Ayrıca başkalarından merhamet görmekten korkan bireyler, kendilerini yalnız ve izole edilmiş hissedebilirler ve zorluklarla baş edecek kaynaklarının olmadığına inanırlar ve bu da onları, kendilerine karşı daha fazla eleştirel yapar. Kendine karşı aşırı derecede öz eleştiriyi yapan bireyler, sosyal destek de alamayabilirler (Rockliff ve ark. 2008, Gilbert ve ark. 2012, Joeng 2014). Birinden merhamet görmek, zor ve üzücü zamanlarda duyguları yönetebilmeyi sağlar. Fakat eğer biri zor zamanlarından başkasından merhamet görmekten ya da kendine karşı merhametli olmaktan korkuyorsa, zorlukların üstesinden gelmesi kolay olmaz ve bu durum problemleriyle ilgili olarak kendini öfkeli hissetmesine neden olabilir (Whetsel 2017).

Merhamet korkusuna neden olan faktörler

Kişinin sürekli kendini eleştirmesi ve kendi davranışlarıyla ilgili yargı daha çok olumsuz yargı olarak tanımlanan öz eleştiriyi depresyon, yeme bozukluğu ve anksiyete gibi psikopatolojilerle güçlü bir ilişkisi vardır (Longe ve ark. 2010) ve merhamet korkusunun en belirgin nedenidir. Kişi kendi davranışlarına yönelik olumsuz eleştirilerini artırdığında öz eleştiriyi, merhamet duygusu için bir tehdit unsuru olabilmektedir. Çünkü öz eleştiriyi, zamanla beyin kodlama, hatırlama, kısa süreli ve uzun süreli bellek gibi bilişsel süreçler için önemli olan bazı bölgelerinde birtakım değişikliklere neden olmaktadır. Öz eleştiriyi, kişiler arası iletişimi bloke etmektedir. Böylelikle kişi, başkalarına karşı açık olma ve onların duygularını anlama yeteneğini düşürmektedir; çünkü onların yanında kendilerini güvende hissetmezler ve onlardan utanabilirler (Longe ve ark. 2010, Gilbert ve ark. 2010, Gilbert ve ark. 2012, Miron ve ark. 2015).

Depresyon, öz eleştiriyi, çocukluk dönemindeki kötü olaylar, çocuklukta sağlıksız bağlanma stilleri, post travmatik stres bozukluğu, travma, kaygı ve utanma merhamet korkusuna neden olmaktadır (Harris 2017, Matos ve ark. 2017). Benzer şekilde kişi geçmişinde bir yakını tarafından hayal kırıklığına uğratılmışsa, yardım istediğinde kendisine yardım edimemişse veya zor zamanında gereken desteği almamışsa merhamet korkusu oluşabilir (Whetsel 2017).

Çocukluk çağında ebeveynin çocukla kurduğu sıcak ilişkiler merhamet korkusuyla ilişkilidir. Çocukken kendini güvende hisseden, anne babasıyla sıcak ve alıcı deneyime dayalı yaşantısı olan kişiler hem kendilerine hem de başkalarına karşı merhametli olurlar. Buna karşın çocukluğunda olumsuz hatıraları olan kişiler, işlevsiz bağlanma stilleri, anne baba sıcaklığının eksikliği, çocuklukta düşük sosyal güvenlik duygusu yetişkin olduğunda merhametten korkarlar (Harris 2017, Matos ve ark. 2017).

İlişkili kavramlar

Merhamet korkusunun tanımak ve önlemek için ilişkili olduğu ve karıştırıldığı diğer kavramları iyi bilmek gerekmektedir. Mutluluk korkusu, pozitif duygu korkusu ve aleksitimi (Longe ve ark. 2010, Gilbert ve ark. 2012, Miron ve ark. 2015).

Mutluluk korkusu

Pozitif psikolojinin ele aldığı konulardan olan mutluluk ve merhamet, ruh sağlığı için önemli olan pozitif duygulardır. Fakat son dönemlerde bazı bireylerin mutluluktan ve merhametli olmaktan korktukları görülmüştür (Gilbert ve ark. 2014). Bu nedenle pozitif psikoloji alan yazınında mutluluk korkusu ve iyi oluşla ilgili çalışmaların başladığı görülmektedir (Sarı ve Çakır 2016). Mutluluk korkusu ve merhamet korkusu, tam bir kanıt olmamasına rağmen patolojinin bir belirtisi olarak kabul edilir ve kişinin iyi oluşunu olumsuz yönden etkileyen ve birbiriyle ilişkili iki durum olarak ele alınır (Gilbert ve ark. 2012, Gilbert ve ark. 2014).

Mutluluğun sağlık, zenginlik ve ilişki üzerindeki faydasına rağmen mutluluk inancı evrensel değildir (Lambert ve ark. 2019). Mutluluk korkusu, çok mutlu olmaktan korkmak; mutlu olmayı hak etmeyen biri olarak kendini görmek; mutlu olduğunda yakında mutsuz olacağından korkmak olarak tanımlanmaktadır (Lambrou 2014). Mutluluk korkusu olan bireyler, mutluluğun asla sürmeyeceğini iyi, güzel ve eğlenceli olaylardan sonra kötü şeylerin olacağından korkarlar (Gilbert ve ark. 2012, Lambrou 2014, Joshanloo ve ark. 2014).

Merhamet korkusu gibi mutluluk korkusunun da çocukluk travmalarıyla ilişkisi vardır (Lambrou 2014, Harris 2017). Mutluluk evrensel bir duygu olmadığı gibi mutluluk korkusu da evrensel değildir ve kültürel birtakım inançlardan azaltılmaktadır (Joshanloo ve ark. 2014, Lambert ve ark. 2019). Mutluluk korkusu, iyi oluşu olumsuz olarak etkiler. Mutluluk korkusu artan bireylerin, iyi oluşları düşmektedir (Sarı ve Çakır 2016).

Pozitif duygu korkusu

Olumlu hatıralar, ruh halini yeniler ve sağlıklı olmamızı sağlar. Fakat bazı bireyler, olumlu hatıraları anımsayarak, olumsuz duyguların neden olduğu etkiyi hafifletemezler. Olumlu hatıraları anımsayarak, ruh halini onarma becerisi herkeste farklıdır. Diğer bir deyişle, bu durum bireysel farklılıkları içerir. Olumlu duygulardan kaçarlar, onlardan korkarlar ve olumlu hatıraları düşünmezler. Depresyonlu hastalar, negatif anıları tercih ediyor olabilir; çünkü bu anılar tanıdık ve bu anılar, onların öz benliğini onaylar. İnsanlar daima olumlu anıları hatırlamaya çalışmazlar ve bazı bireyler, gerçekten olumlu duygulardan korkabilirler. Olumlu duygu korkusu, olumlu hatıraları kullanarak duyguları düzenleme ve yönetme konusunda bireysel farklılık gösterebilir. Yani her bireyin, olumlu duygulardan korkma nedeni farklı olabilir. Olumlu duygulardan korkulduğu zaman kişi olumlu duygular artıran stratejileri tam olarak kullanmayabilir. Depresyonlu bireylerde görülen pozitif duygu korkusu, onların depresyondan kurtulmalarını engeller. Olumlu duygu korkusu, depresyonun bir belirtisidir (Gilbert ve ark. 2012, Vanderlind ve ark. 2017). Benzer şekilde merhamet korkusu, patolojik bir durumdur ve depresyon, anksiyete gibi sorun yaşayan bireylerin iyi olmalarının önünde bir engeldir; çünkü merhamet korkusu, olumlu duyguların hissedilmesini engeller (Gilbert ve ark. 2010). Merhamet korkusunun, anlaşılmadığı durumlarda, depresyonda olan bireylere verilecek tedaviler başarı-

sızlıkla sonuçlanabilir. Bu nedenle merhamet korkusunun, tanımlanması ve kişilere uygulanacak terapilerde ele alınması olumlu sonuç almada önemlidir (Longe ve ark. 2010, Gilbert ve ark. 2012).

Olumlu duygulardan korkmak, genel olarak duyulan korkunun bir parçasıdır (Vanderlind ve ark. 2017). Korku, agorafobi, basit fobi, panik bozukluğu ve madde bağımlılığı ve endişe duyarlılığı ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu duygular ve korkular bireysel farklılık gösterir ve herkeste aynı şekilde değildir. Ayrıca kaygı duyarlılığı hem korku hem de panik bozukluğu için bir risk faktörüdür. (Reiss 1991). Pozitif duygu korkusundan biri olan merhamet korkusu da bireyin iyi oluşunu ve ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir (Longe ve ark. 2010, Sarı ve Çakır 2016).

Aleksitimi

Klinik bir terim olan aleksitimi, duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır (Koçak, 2002, Şaşıoğlu ve ark. 2013). Aleksitimi olan insanlar, duyguları ne fark edebilir ne de duyguları ifade edebilirler. Bireyin kişilik gelişiminde, çocukluğunda yaşadığı olumlu ve olumsuz olayların etkili olduğu bilinmektedir. Gelişim dönemlerinin özellikle de çocukluk döneminde yaşanan olumsuz sarsıcı, yıkıcı olaylar, aleksitimik özelliklerin oluşmasında etkilidir. Birey, çocukluk döneminde içinde bulunduğu sosyal çevrede, ailesinde yaşadığı sarsıcı ve yıkıcı olaylardan dolayı bilişsel duygusal gelişimini tamamlayamaz (Koçak 2002). Aleksitimi, birçok farklı patolojik grupta ve sağlık popülasyonunda karşılaşılabilecek bir kişilik özelliğidir (Şaşıoğlu ve ark. 2013). Aleksitimi ile depresyon arasında yakın bir ilişki vardır. Bu nedenle aleksitimi olan kişilerde depresyon dikkate alınması gereken bir değişkendir (Honkalampi ve ark. 2000). Ayrıca, aleksitimi, merhamet korkusuyla ilişkilidir. Merhamet korkusu olan bireylerin aleksitimi düzeyleri yüksektir ve aleksitimi olan bireylerde merhamet korkusu da olabilmektedir (Gilbert ve ark. 2012).

Merhamet yorgunluğu ve merhamet korkusu ayırımı

Merhamet yorgunluğu, travmatik olay yaşayan ya da ağrı, acı çeken bireylere yardım etmeden kaynaklanan bir durumdur (Figley 2002, Hiçdurmaz ve Arı İnci 2015, Pehlivan ve Güner 2018). Birey, kendisi için önemli olan diğer bir kişinin travmatize edici olaylarını bildiğinden dolayı davranışsal ve duygusal olarak stres yaşar. Merhamet yorgunluğu daha çok kanser ve ruhsal hastalıklarla çalışan doktor, hemşire, sosyal çalışmacı ve psikolog gibi meslek gruplarında görülür. Merhamet yorgunluğu olan bireylerde fiziksel, davranışsal, bilişsel, psikolojik ve spiritüel değişimine sebep olan ve girici yaşantılar, negatif uyarılma ve kaçınma gibi post travmatik stres bozukluğu görülür. Merhamet yorgunluğu yaşayan bireylerin zamanla, başkalarının acılarına katlanma ya da ilgilenme kapasitelerinde azalma olur (Figley 2002). Merhamet yorgunluğuyla korunma önlemleri alınmadığı takdirde çalışanlar zarar görebilir ve alanda çalışanlar kaybedilebilir (Hiçdurmaz ve Arı İnci 2015, Pehlivan ve Güner 2018).

Merhamet yorgunluğunun belirtileri, başkasının çektiği acıdan dolayı tükenmişlik hissetme, başkalarını çektikleri acıdan dolayı suçlama, kendini izole etme, hayattan zevk almama, konsantrasyon sıkıntısı, uykusuzluk, fiziksel ve zihinsel tükenmişlik, duygularını içine atma, artan kabuslar, umutsuzluk ve güçsüzlük hissi, aşırı yeme, aşırı miktarda uyuturucu veya alkol kullanımı, düşük öz güven, iş veya tavırla ilgili çok fazla şikayet almaya başlama, reddetme, baş ağrısı, baş dönmesi, mide bulantısı, kaygı ve öfke, kişisel

ve kariyer memnuniyetsizliği, manevi boşluk, işleri yerine getirmede isteksizlik, insanlarla iletişim kurmada azalma, motivasyon eksikliği, kendini sınırsız fedakarlık ve / veya travmaya uzun süre maruz kalmayla ilgili çaresizlik duygularıdır (Bourg Carter 2014, Harris ve ark. 2015, Hall 2017).

Merhamet yorgunluğu, kişinin işinde ya da ailesinde bakım vermek zorunda olduğu bireyden kaynaklanırken (Hiçdurmaz ve Arı İnci 2015) merhamet korkusu, işinden ya da mevcut çevresinden kaynaklanmaz (Steindl ve ark. 2018). Ayrıca değişikliği yapıldığı zaman ya da işte psikolojik ve sosyal destek sağlandığında merhamet yorgunluğu atlatılır ya da önlenir. Merhamet korkusu ise daha çok kişinin kendisinden kaynaklanan bir durumdur. Bireyin geçmiş yaşantıları ya da depresyon benzeri ruhsal rahatsızlıkları, merhamet korkusuna neden olur. Merhamet korkusu daha çok geçmiş yaşantılardan kaynaklı öğrenme örüntülerinin bir sonucudur ve daha derin psikolojik tedavilerle iyileştirilebilir. Bunun yanı sıra merhamet yorgunluğu ikincil travmanın sonucuyken merhamet korkusu birincil travmalardan kaynaklanır (Figley 2002, Gilbert ve ark. 2012, Bourg Carter 2014, Harris 2017).

Korunma ve tedavi yöntemleri

Aile ilişkileri merhamet korkusuna neden olmaktadır (Matos ve ark. 2017, Steindl ve ark. 2018). Bu nedenle ailelere yönelik merhamet odaklı danışmaların yapılması faydalı olacaktır. Merhamet korkusu, çocukluk yıllarındaki öğrenmelerle yakından ilişkili olduğu için gerek eğitimcilerin gerekse anne babaların bu dönemde çocuğa olumlu deneyimler yaşatması, kişinin kendini değerli hissetmesi yönünde sıcak ilişkilerin kurulması oldukça önemlidir. Özellikle de anne ve babasından sosyal destek gören, sağlıklı iletişim kanalları kuran bireyler, ileriki yaşlarında merhamet korkusu yaşama olasılığı daha düşüktür. Çocuğunun öz güvenini geliştirici deneyimler yaşaması, yıkıcı öz eleştirinin önüne geçecektir ve birey ileriki yaşında hem kendine hem de başkalarına karşı daha merhametli olacaktır (Joeng 2014, Boykin ve ark. 2018, Dupasquier ve ark. 2018). İnsanlara yardım etmek, öz eleştiriyi azaltmaktadır (Gilbert ve ark. 2012). Bu nedenle anne babalar ve öğretmenler çocuklara insanlara yardım edecekleri etkinlik ve ortam hazırlayabilirler. Ayrıca çocuklara yaşlarına uygun hem evde hem okul ortamında verilen sorumluluklar merhamet korkusunu önleyici rol oynayacaktır. Çocukluk yıllarında, sıcak ve güvenli ilişkiler geliştiremeyen bireyler, yaşamlarının sonraki yıllarından merhamet korkusu geliştirebilirler; çünkü insanlara sevgisine ve dostluğuna inanmazlar. Onlara karşı kendilerini korumak isteyebilirler çünkü insanların onlara karşı düşmanca tavırlarının olabileceğinden, onları eleştireceğinden ya da onları ret edeceğinden korkarlar (Matos ve ark. 2017). Bu nedenle, çocuğun bir başkasıyla kıyaslanmıyor olması önemli bir durumdur. Bir başka çocukla kıyaslanan kişi, kendi öz yeterliliklerini görmede başarısızlık yaşayabilir ve bu durum kişiyi eleştirilere karşı oldukça hassaslaştırabilir ve sonraki yaşatışında kendisine karşı merhamet korkusu geliştirmesine neden olabilir; çünkü merhamet korkusu yaşayan bireyler, eleştirilere karşı tahammülsüzdürler (Matos ve ark. 2017). Bu yüzden anne babaların bu noktada daha hassas davranmaları bireyin sağlığı için önemlidir. Okulların ve eğitim ortamlarının da rekabetçi bir ortam olmaktan uzak olması da merhamet korkusundan korunma açısından oldukça önemlidir.

Sonuç

Merhamet hem bireysel ruh sağlığı açısından hem de toplumsal düzen için önemli bir

duygudur. Merhamet, ötekini acısını duymaya ve ıstırabını dindirmeye yardımcı bir duygudur. Sağlıklı insan ilişkileri ve bireysel sağlığın sürdürülmesinde, bir takım sosyal sorunların azaltılmasında ve bireysel psikolojik hastalıkların tedavisinde merhamet önemli bir yere sahiptir (Sayar 2019). Fakat son dönemlerde bazı bireylerin gerek kendine gerekse başkalarına merhamet duymaktan korktukları görülmektedir. Literatüre merhamet korkusu (fear of compassion) diye geçen bu durum, önlem alınmadığında ciddi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Benzer şekilde bireylere verilen herhangi bir psikolojik sağlık hizmetinde merhamet korkusu ele alınmadığında uygulanan tedavi yaklaşımlarının olumlu sonuç vermediği görülmektedir (Gilbert ve ark. 2012, Dias ve ark. 2020). Bu nedenle gerek verilen sağlık hizmetlerde gerekse de eğitim ortamlarında merhamet korkusunun tanınması ve bu yönde koruyucu önlemlerin alınması önemlidir. Aksi takdirde, toplumsal düzenin sürdürülmesinde, bireysel sağlığın korunmasında ve tedavilerin başarıya ulaşmasında ciddi engeller yaşanabilir.

Kaynaklar

- Asano K, Tsuchiya M, Ishimura I, Lin S, Matsumoto Y, Miyata H et. al. (2017) The development of Fears of Compassion Scale Japanese version. *PLoS One*, 12:e0185574.
- Boykin DM, Himmerich SJ, Pinciotti CM, Miller LM, Miron LR, Orcutt HK (2018) Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Int J Child Abuse Neglect*, 76:216-224.
- Carter SB (2014) Are you suffering from compassion fatigue? *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/high-octane-women/201407/are-you-suffering-compassion-fatigue>. (Accessed 01.07.2019).
- Cox M (2018) Do you have a fear of compassion? <https://www.kindfulbody.com/blog/fear-of-compassion-how-to-tell>. (Accessed 2.7.2019).
- Dias BS, Ferreria C, Trindade IA (2020) Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating. *Eat Weight Disord*, 25:99-106.
- Diener E (2006) Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill being. *J Happiness Stud*, 7:397-404.
- Dupasquier JR, Kelly AC, Moscovitch DA, Vidovic V (2018) Practicing self-compassion weakens the relationship between fear of receiving compassion and the desire to conceal negative experiences from others. *Mindfulness*, 9:500-511.
- Figley CR (2002) Compassion fatigue: psychotherapists' chronic lack of self care. *J Clin Psychol*, 58: 1433-1441
- Gilbert P, McEvan K, Matos M, Rivas A (2010) Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychol Psychother*, 84:239-255.
- Gilbert P, McEwan K, Gibbons L, Chotai S, Duarte J, Matos M (2012) Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychol Psychother*, 85:374-390.
- Gilbert P, McEvan K, Catarino F, Baiao Palmeria L (2014) Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *Br J Clin Psychol*, 53:228-244
- Hall L (2017) What is compassion fatigue? The signs, treatment and prevention. <https://www.opencolleges.edu.au/careers/blog/what-is-compassion-fatigue-signs-treatment-prevention> (Accessed 1.7.2019)
- Harris C, Griffin M, Quinn T (2015) Nursing on empty: Compassion fatigue signs, symptoms, and system interventions. *J Chris Nurs*, 32:80-87.
- Harris LD (2017) The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adults sample (Doctoral thesis). Colchester, Essex University.
- Hiçdurmaz, D, Arı İnci F (2015) Eşduyumu yorgunluğu: Tanımı, nedenleri ve önlenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7:295-303
- Honkalampi K, Hintikka J, Tanskanen A, Lehtonen J, Viinamaki H, (2000) Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *J Psychosom Res*, 48:99-104.

- Joeng JR (2014) Theme diating roles of fear of compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of social support on the relationships between self-criticism and depressive symptoms (Doctoral thesis). St. Paul, Minnesota University.
- Joeng J, Turner S (2015) Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *J Couns Psychol*, 62:453-463.
- Joshanloo M, Lepshokova ZKh, Panyusheva T, Natalia A, Poon W, Yeung VW et. al. (2014) Cross-cultural validation of Fear of Happiness Scale across 14 National Groups. *J Cross-Cult Psychol*, 45:246-264.
- Koçak R (2002) Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili alıştırmalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35:180-212.
- Lambert L, Passmore HA, Joshanloo M (2019) A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *J Happiness Stud*, 20:1141-1162.
- Lambrou P (2014) Is fear of happiness real? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/codes-joy/201405/is-fear-happiness-real>. (Accessed 24.6.2019).
- Longe O, Maratos FA, Gilbert P, Evans G, Volker F, Rockliff H, Rippon G (2010) Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49:1849-1856.
- Matos M, Duarte J, Pinto-Gouveia J (2017) Being afraid of compassion: Fears of compassion as mediators between early emotional memories and psychopathological symptoms in adulthood. *Eur Psychiatry*, 41(Suppl):S101.
- Matos M, Duarte J, Pinto-Gouveia J (2017) The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *J Psychol*, 151:804-819.
- Miron LR, Sherill AM, Orcutt HK (2015) Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *J Contextual Behav Sci*, 4:37-41.
- Miron L, Miron L, Seligowski A, Boykin D, Orcutt H (2016) The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of self compassion. *Mindfulness*, 7:596-605.
- Sayar K (2019) Merhamet, 4. baskı. İstanbul, Kapı Yayınları
- Silva C, Ferreira C, Mendes AL, Marta-Simões J (2019) The relation of early positive emotional memories to women's social safeness: The role of shame and fear of receiving compassion. *Women Health*, 59:420-432.
- Steindl SR, Matos M, Creed AK (2018) Early shame and safeness memories, and later depressive symptoms and safe affect: The mediating role of self-compassion. *Curr Psychol*, doi:10.1007/s12144-018-9990-8.
- Şaşıoğlu M, Gülol Ç, Tosun A (2013) Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 5:507-527.
- Pehlivan T, Güner P (2018) Merhamet yorgunluğu: Bilinenler, bilinmeyenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9:129-134.
- Reiss S (1991) Expectancy model of fear, anxiety, andpanic. *Clin Psychol Rev*, 11:141-153.
- Rockliff H, Gilbert P, McEvan K, Lightman S, Glover D (2008) A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clin Neuropsychiatry*, 5:132-139.
- Vanderlind WM, Stanton CH, Weinbrecht A, Velkoff EA, Joormann J (2017) Remembering the Good Ole Days: Fear of positive emotion relates to affect repair using positive memories. *Cogn Ther Res*, 41:362-368.
- Whetsel T (2017) Examining fears of compassion as a potential mediator between shame an danger (Masters thesis). Washington, Eastern Washington University.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.