

DOÇ.DR.ZÜMRA ATALAY

Mindfulness



4.^{BASKI}

BİLİNÇLİ FARKINDALIK
FARKINDALIKLA ANDA KALABİLME SANATI

PSİKOLOJİ

İNKILÂP 92. yıl

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) / Doç. Dr. Zümra Atalay

© 2019, İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Yayıncı ve Matbaa Sertifika No: 44066

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince İnkılâp Kitabevi'ne aittir. Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni alınmaksızın, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Editör Gülşen İşeri

Yayıma hazırlayan Bülent Ulus

Kapak tasarım Ada Somuncuoğlu

Kapak uygulama Şevval Ulusoy

Sayfa tasarım Şevval Ulusoy - Rûveyda Kul

ISBN: 978-975-10-4002-2

19 20 21 22 8 7 6 5 4 3 2

İstanbul, 2019

Baskı ve Cilt

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8

34196 Yenibosna – İstanbul

Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)

İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ

Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No. 8

34196 Yenibosna – İstanbul

Tel : (0212) 496 11 11 (Pbx)

Faks : (0212) 496 11 12

posta@inkilap.com

inkilap.com

DOÇ.DR.ZÜMRA ATALAY

Mindfulness



BİLİNÇLİ FARKINDALIK
FARKINDALIKLA ANDA KALABİLME SANATI

İİ İNKILÂP 92.yıl

Zümra Atalay

Doç. Dr. Zümra Atalay, MEF Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü öğretim üyesi ve bölüm başkanıdır. Temel çalışma alanı bilinçli farkındalık (mindfulness), bilinçli farkındalık temelli terapiler, şefkat (compassion) ve şefkat temelli terapilerdir. Doktora tezi de bu iki konu üzerinedir. TÜBİTAK bursu ile misafir araştırmacı olarak Rochester Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde bulunmuş ve "Mindfulness ve Psikolojik İhtiyaçlar" başlıklı projesini yapmıştır.

Bu konu ile ilgili uluslararası indekslerde taranan ve ulusal hakemli dergilerde makaleleri, ulusal ve uluslararası kongrelerde bildirimleri, kitap ve kitap bölümleri, yüksek lisans ve doktora düzeyinde vermiş olduğu dersleri, danışmanlığını yaptığı yüksek lisans ve doktora tezleri bulunmaktadır. "Bilinçli farkındalık (Mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve özyeterlikleri üzerindeki etkisi" başlıklı TÜBİTAK 1001 projesinde yürütücülük yapmıştır.

Uzmanlık alanı olan bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar üzerine IMA (International Mindfulness-Based Association) düzenlediği eğitimcilerin eğitimi programını tamamlamıştır. 8 ülkede eğitim veren IMA'nın uluslararası eğitmenidir (<https://www.institute-for-mindfulness.org/about-ima/institute-faculty>). EAMBA (European Association of Mindfulness-Based Approaches) üyesi ve aynı zamanda yönetim kurulundadır.

Üniversitedeki çalışmalarının yanı sıra kendi özel ofisinde düzenli aralıklarla MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction Program) ve MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) grup çalışmaları, eğitimler düzenlemekte ve bireysel danışmanlık hizmetleri vermektedir.

Bu kitabı onunla beraber geçireceğimiz vakitlerden ödünç alarak yazdığım ve beni bu konuda anlayışla karşılayan, destek olan ve her koşulda sevgisini esirgemeyen kızım Ilgaz'a ithaf ediyorum...

Aynı zamanda anneme, babama, bana destek olan tüm öğretmenlerime, tüm öğrencilerime, MBSR, MBCT geçmiş ve gelecek katılımcılarına, danışanlarıma, bana bu yolda ilham veren herkese ve tabii ki tüm okuyuculara ithaf ediyorum...

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
I. BÖLÜM: MİNDFULNESS NEDİR?	13
Bilinçli Farkındalığın Üç Adımı	20
Uygulama: Kuru Üzüm Egzersizi	31
II. BÖLÜM: BİLİM VE MİNDFULNESS	35
Popüler Yaşamda Mindfulness	41
Politikada Mindfulness	42
Google'da Mindfulness Teşviki	43
III. BÖLÜM: MİNDFULNESS VE BİYOLOJİK TEMELLERİ ..	45
Beyin ve Mindfulness	51
Sağlık ve Mindfulness	55
IV. BÖLÜM: DÜŞÜNCELERİMİZ VE MİNDFULNESS	59
Düşüncelerle Olmak	66
Uygulama: Sesler ve Düşünceler Meditasyonu	68
V. BÖLÜM: DUYGULARIMIZ VE MİNDFULNESS	75
Duygu Nedir?	77
Uygulama: Duyguların Farkındalığı	80
Uygulama: 15 Adımda Zor Duygularla Birlikte Kalabilmek ...	87
Deneyimle Farklı Bir İlişki Biçimi Oluşturmak	88
Bir Hikâye: Bardak Değil Göl Olabilmek	90
Bilinçli Farkındalıkla Zor Duygulara Yaklaşmak	91
Uygulama: Hoşa Giden Anlar Takvimi	93
Bir Hikâye: Kurtların Savaşı	96
Uygulama: Hoşa Gitmeyen Anlar Takvimi	97
VI. BÖLÜM: MİNDFULNESS VE BEDEN: BİLİNÇLİ FAR- KINDALIKLA BEDENİMİZLE İLİŞKİ KURMAK	101
Neden Bedenimize Odaklanmalıyız?	103
Nefes ve Beden	109
Uygulama: Nefes İzleme	110
Uygulama: 3 Dakikalık Nefes Alanı (3 DNA)	111
Uygulama: Zorlayıcı Durumlarda Bedenim	112
Mindfulness İçin Önemli Bir Egzersiz	

Beden Taraması Nedir?	113
Uygulama: Beden Taraması	117
VII. BÖLÜM: MİNDFUL ANNELER	
VE BABALAR/EBEVEYNLİKTE MİNDFULNESS	125
“Mükemmel” Olmaya Çalışan Ebeveyn ve Stres Kaynakları ..	128
Ebeveynlikte Mindfulness’ın Uygulanması	132
Uygulama: 4D	134
Yeterince İyi Olmayı Yaşamımıza Getirmek	135
Şefkat ve Nezaketi Geliştirmek	136
VIII. BÖLÜM: ÇOCUKLARDA MİNDFULNESS	145
Çocuklara Mindfulness Öğretmek	150
Uygulama: Sessiz ve Sakin Yer Metaforu	151
Çocuklar İçin Uygulamalar	153
Duyguları Düzenlemenin Mindful Yolu	157
IX. BÖLÜM: İŞ HAYATINDA MİNDFULNESS	161
Kurumlarda, İş Yerlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Uygulamalarını Bilmek Neden Önemlidir?	163
İş Hayatında Mindfulness’ın Araştırmalarla Desteklenen Faydaları	167
Zihnin Duruluğu ve Psikolojik Dayanıklılık: İş yerinde Mindfulness ve Resilience	168
Mindfulness ve Liderlik	173
Uygulama: İş Günlerinde Mindfulness İpuçları	179
X. BÖLÜM: MİNDFULNESS TEMELLİ STRES AZALTMA PROGRAMI (MBSR) VE MİNDFULNESS TEMELLİ BİLİŞSEL TERAPİ (MBCT)	183
Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) Nedir? ..	185
Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) Nedir?	193
MBCT Bir Müdahale Olarak Nasıl Çalışır?	
MBCT’nin Temel Mekanizmaları:	195
Uygulama: Oturma Meditasyonu	211
SON	217

GİRİŞ

Eğer siz de benim gibiyseniz, muhtemelen hayatı biraz zor bulursunuz, en azından bazen. Bir yanda hayatta sevdiğimiz ve keyif aldığımız şeyler vardır; bize yakın olanların sevgisi, bir tatilin ilk günü, dinlenmiş olarak uyanmak, havanın temiz olduğu günlerde yürüyüş, gökyüzü. Diğer yanda bazı günler yorgun, hırpalanmış, endişeli, olumsuz ruh halinde olur ve hayatın anlamsız olduğunu hissedersiniz. Bir de bunun üstüne sürekli dünyadaki savaş, çatışmalar ve sorunları görürsünüz. Mutlu, başarılı ve iyi olma arzumuzla rağmen çoğumuzun üstüne bir örtü çekmek istediğimiz hisler, duygular ve ruh halleri vardır. Bunları o gittiğimiz ve her şeyden en azından bir süreliğine de olsa uzaklaşmayı istediğimiz tatillerde bile hissedebiliriz.

Bazen gergin, yorgun veya kendimizi çok aşağılarda hissediyoruz. Veya duygularımızda çok dalgalanmalar olur, değil mi? Nedenini kesin olarak belirleyemediğimiz bir sebepten dolayı bazen iyi ve bazen de daha az iyi günlerimiz olur. Ya da güne çok iyi bir ruh hali ile başlarız ve daha sonra sinir bozucu, bizi baskı altına sokan bir şey olur ve ruh halimiz birden kötüleşir. Problem şu ki, ruh halimiz kötülediği zaman işler sarpa sarabilir.

Aceleci davranabilir ve bu yüzden bazı şeyleri unutabiliriz. Bu bizim canımızı daha da sıkabilir. Eve gideriz, istemeden eşimize, ailemize sinirleniriz ve şaşkırtıcı olmayacak bir şekilde onlar da bize sınırlı bir şekilde tepki verebilir. Gergin bir günün sonunda evde huzur bulmayı umuyorken her şey altüst olmuş olabilir. Ya da çok yorgun olabiliriz ve istekleri için çocuklarımıza patlayabiliriz. Onlara, kendimize, hayata, hatta evin kedisine bile kızgın hissederiz. Yani biz farkına bile varmadan arkamızda eksik işler ve üzgün insanlar bırakabiliriz. Çok garip çünkü çoğumuz gerçekten görülmemiş zenginlik ve konforu olan bir dünyada yaşıyoruz. Buna rağmen görünüşe göre doyumsuz verimlilik, rekabetçi üstünlük ve hepimizi hayatını etkileyen iş modelinin bizi 50 yıl öncesinden daha mutlu yaptığına dair bir buluş yok. Aksine aceleci ve stres dolu olduğumuz için daha da mutsuz oluyoruz.

Refahımız için toplumlar inşa etme felsefemiz şimdi tamamen bitti. Onun yerine rekabet, verimliliği koruma, işimizi kaybetme korkusu ve giderek bedeli artan barınma, eğitim, sağlık hizmetleri vb. sıkıntıların üstesinden gelmeye çalışıyoruz. Zenginlik ve konfora rağmen birçoğumuz hayatımızın bir noktasında bu sıkıntılar sebebiyle depresyon, anksiyete, bağımlılıklar, ilişkisel problemlerle debelenip duruyoruz.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) araştırmalarına göre dünyada 300 milyondan fazla kişi şu anda depresyonla yaşıyor. 2005-2015 yılları arasında ruh sağlığı ile ilgili tanılarda %18 artış görüldü. Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılında depresyonun kardiyovasküler rahatsızlıklardan sonra ikinci sıradaki klinik tanı olacağını,¹ 2030 yılında ise birinci sırada geleceğini öngörü-

1 World Health Organization (2001). The World Health Report 2001. Mental Health. New Understanding. New Hope. Geneva WHO

yor.² 15-45 yaş arasındaki kadınlar için depresyon, şimdiye kadar çoktan hayatlarının en büyük yükü ve yıkımı haline gelmiş durumda. Ayrıca bizler daha az güvenmeye ve daha fazla tehdit altında hissetmeye başlıyoruz. Her yere güvenlik kameraları yerleştirilmiş. Bizi güvende tutmak için kapılarımızda tek bir kilidin olduğu günler artık çok geride kaldı.

Acele içinde geçen bu hayatta yaşadığımız tüm sıkıntılara neden olan etmenleri, tehditleri fark etmeye yönlendirilmiş bir dikkat geliştirdik. Bazen bu tehditler arasında kaçınılmaz olarak kendimiz de varız ve belki de en fazla da kendimiz.

Aslında tüm bu karmaşa, acele ve zorlandığımız duygu ve durumların içinde hepimiz bunlarla baş edebilmenin kolay, basit ve bizi yormayan yolları için arayış içindeyiz. En doğru, en uygun, en popüler, en bilimsel yöntemleri bulmak için birçok kişisel gelişim kitabı, motive edici konuşmalar, mutluluk listeleri, köşe yazıları, terapiler denemiştir. Bu bizi bazen bir süre için rahatlatırsa da, uzun vadede yine o en bilindik eski arkadaşlarımız olan bizi zorlayan duygular, durumlar geri gelmiştir.

Bazılarımız biraz yol almış olabilir. Sonuçta her ne olursa olsun hepimiz mutlu, huzurlu ve tatmin olmuş olmak istiyoruz ve bunu da hak ediyoruz. Bunun yolu ise çabalamak, denemek, yılmamak ve değişimin basit ama kolay olmadığını fark etmek. Günümüz dünyasında her şey çok hızlanmışken iyi hissetmenin de hızlı olmasını isteme talebimiz çok doğal. Aslında “herkes aydınlanmak istiyor ama kimse değişmek istemiyor.” Değişim aynı zamanda yorucu ve zaman alıcı olabilir. Ama inanın ki, en kalıcı değişimler sıkıntı çekmeyi, zorlanmayı göze almakla mümkündür. İyi hissetmek, hafiflemek, huzuru bulmak ulaşılabilecek bir hedef

2 WHO Global Burden of Disease (2008): 2004 update. Geneva: World Health Organization. http://www.who.int/healthinf/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf (accessed Feb. 5, 2012)

veya son nokta değil; düzlükleri, eğimleri, baharları, yazları, kışları, çakıl taşları, manzaraları, savaşları ve barışları olan uzun bir serüvendir. Bu serüvende ne olduğu kadar bizim tüm bu deneyimleri nasıl karşıladığımız, nasıl algıladığımız da önemlidir.

Bu kitabın ana konusu olan “Mindfulness”, benim yıllar önce Türkiye’de bilimsel olarak ilk çalışmayı yaptığım ve ölçeğe uyarladığımız yıllarda çevirdiğim haliyle “bilinçli farkındalık”, bu yaşam serüveninde tüm yaşadıklarımızı değiştirmemiz için bir anahtar değilse bile yaşadıklarımızı nasıl karşıladığımızı ve nasıl algıladığımızı değiştirecek bir anahtar veya dönüm noktası olabilir. Umarım yaşamaya değer bir yaşam inşa etme yolunda bu kitap sizlere yaşamda bir yol gösterir, size destek olur.

Zümra Atalay

Bu kitapta Mindfulness kavramını bazen direkt “Mindfulness” olarak bazen de Türkiye’de bu konudaki ilk bilimsel çalışmaları yaparken çevirdiğimiz ve hâlâ pek çok kişinin bu şekilde kullandığı “bilinçli farkındalık” olarak yazdım. Her ikisine de aşina olup kullanabilmeniz dileğiyle...

I. BÖLÜM

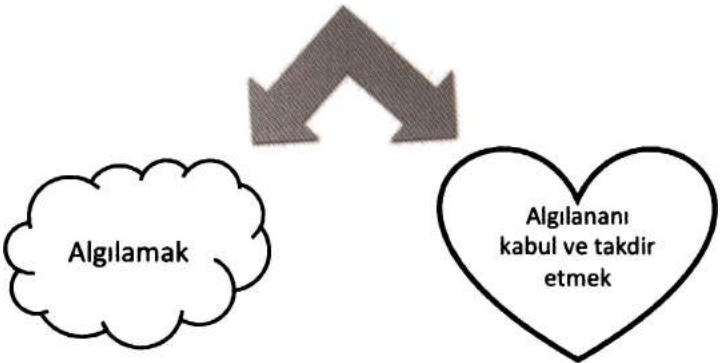
MINDFULNESS NEDİR?

Akışına bırakma bizim için çok da yabancı bir deneyim değildir. Her gece uykuya dalarken bir şeyleri ardımızda bırakırız. Işıkların kapanmasıyla, sessiz bir şekilde yumuşak bir zemine uzanırız ve zihnimizi ve bedenimizi gevşetiriz. Eğer kendinizi böyle gevşetemezseniz uyuyamazsınız.

Jon Kabat-Zinn

Mindfulness, şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir.

Bilinçli farkındalık sadece şimdiki anda yaşamak ve şimdiki anı fark etmek değildir ve anlaşılması gereken iki boyutu vardır. İlk boyut mevcut an içinde olanları fark etmek, ikinci boyut ise tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimimizdir. O yüzden bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım diyebiliriz çünkü sadece algılamak, dikkatten ibarettir; bilinçli farkındalık ise mevcut anı bilinçli bir akıl; açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır.



Aşağıdaki tabloda Mindfulness'ın alan yazındaki çeşitli araştırmacılar tarafından yapılmış olan tanımları verilmiştir. Bilinçli farkındalığın sadece ne olduğundan değil, nasıldan da bahsedilmiştir.

Yazar	Nedir?	Nasıl?
Kabat-Zinn ¹	Dikkat etmek	Şimdiki anda Maksatlı olarak Yargısızca
Marlatt&Kristeller ²	Şimdiki anın deneyimine tüm dikkatini getirmek	Kabul ve şefkatle
Bishop ve arkadaşları ³	Mevcut anın deneyimine dikkatin odağını yönlendirmek	Açık bir merak ve kabulle
Germer ve arkadaşları ⁴	Mevcut anın deneyiminin farkında olmak	Dostça, nezaketle, yargısızca ve kabulle
Linehan ⁵	Zihni şimdiki ana odaklayabilmek	Anın akışına açık bir şekilde, yargısızca

- 1- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
- 2- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). "Mindfulness and meditation". In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association.
- 3- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. and Devins, G. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11: 230–241.
- 4- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.) (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- 5- Linehan, M. (2015). *DBT skills training manual*. New York, NY: The Guildford Press.

Mindfulness'ın kavramsal değil, deneyimsel olduğunu söylemek çok da yanlış olmayacaktır. Aşağı yukarı hepimiz yaşam-

da ne yapmamız gerektiğini biliyoruz fakat uygulamaya gelince sınıfta kaldığımızı söyleyebiliriz. Mindfulness bu anlamda bize kavramsal olarak ne yapmamız gerektiğini öğretmenin yanı sıra bunları hayata geçirmeyi sağlayacak bir dizi beceriyi kazandırır.

Aslında ruhsal olarak görece sağlıklı olan insanlar yani gerçek ve gerçek olmayanı ayırt edebilen bireyler, genellikle hep şu soru üzerinde çok kafa yorar:

“Bu olay mı böyle, yoksa ben mi böyle algılıyorum?”

Her zaman gerçekliği bulmak, belirlemek, anlamak ile ilgili bir çabamız vardır. Bazen haklı veya haksız olmak bizim için önemliken bazen de sırf gerçeği bilmek, belirlemek adına haksız olmayı bile tercih ederiz çünkü belirsizlik hali bizi rahatsız eder.

Epictetus: “İnsanları rahatsız eden şey buna neden olan olaylar değil, onlar hakkındaki düşünceleridir” diyeli yaklaşık 2000 yıl oldu.

Bu yüzden söyleyeceğim şey yeni bir söylem değil fakat tekrar tekrar hatırlamamız gerekiyor: Aslında olaylardan çok bizim onu nasıl algıladığımız önemlidir, dünyayı algılarımız oluşturur ama şunu da biliriz ki, algılar çoğunlukla birer illüzyon olabilir. Yaşama bir süre sonra direkt çıplak gözlerle bakamıyoruz, bir lensten bakıyoruz. Yaşadığımız olaylar, beklentilerimiz, ihtiyaçlarımız, üzüntülerimiz, genetik yapımız, ailesel özelliklerimiz, kültürel ve coğrafi özelliklerimiz bu yaşama baktığımız lensin rengini değiştiriyor. Bu durumda bilinçli farkındalığı burada lensimizi berraklaştıran bir araç olarak da düşünebiliriz. Yaşama dair algılarımızı etkileyen etmenlerin çoğu ya geçmiş ya da gelecek ile ilgili. Olayları nadiren içinde yaşadığı andaki hali ile algılarız. Gelecek ile ilgili olan her şey birer varsayım ve geçmişle ilgili olan her şeyi ise bugünün bilinç düzeyinde algılıyoruz. En gerçekçi olarak görebildiğimiz ve en somut olan içinde bulunduğumuz an. Bu yüzden yansızlığı, gerçeğe daha fazla yaklaşma-

yı sağlamanın yolu bilinçli farkındalık ile algılarımızın içindeki beklentilerimizi, ihtiyaçlarımızı ve daha önemlisi bizimle beraber bugüne kadar getirmiş olduğumuz yaşam repertuvarımızı fark etmek ve kabul etmek ile mümkündür. Bilinçli farkındalık anda kalmaya gönüllü olmak, mevcut ana düşüncelerimizden çok durumlarımızla temas etmek ve algılarımızın yanlılığının ve illüzyonunun farkında olmaktır.

Peki sürekli şu anda kalmak mümkün mü?

İnsan zihni sıklıkla geçmiş ve geleceğe gider, geçmiş ve gelecekte yaşayan bir zihin ise mutsuz bir zihindir.

Killingsworth ve Gilbert tarafından 2010 yılında *Science* dergisinde yayınlanan “A Wandering Mind Is An Unhappy Mind (Uçuşan Bir Zihin Mutsuz Bir Zihindir)” adlı makalenin ilk cümlesi şöyle başlar:

“İnsanlar hayvanlardan farklı olarak zamanlarının büyük bir kısmını çevrelerinde o anda orada olmayan ya da olma olasılığı bile olmayan veya şu anda burada olmasa da geçmişte olup bitmiş olayları düşünmekle geçiriyor.”³

Bu, aslında Mindfulness alan yazınında şimdiki anda olmama hali veya “zihin uçuşması (wandering mind)” olarak nitelendirilir ve bunun da bu bölümün başlığından anlaşılacağı gibi bizi mutsuz ettiği söylenir. Fakat aslında bu bizim evrimleşmiş olmamızın bir sonucudur ve aynı zamanda geçmişten ders alabilmemizi, anılarımızı unutmamamızı, geleceğimizi planlamamızı ve gelecek için motivasyona sahip olmak için hedefler belirlememizi, kısacası bir anlamda yaşamda kalmamızı sağlar ama duygusal bir bedeli de vardır.

3 Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). “A Wandering Mind is an Unhappy Mind”. *Science*, 330, 932.

Araştırmaya tekrar dönecek olursak, bu araştırmada bir telefon uygulaması ile 83 farklı ülkede yaşayan 5 bine yakın kişiden topladıkları veriyle yürütülmüş 2250 yetişkine de o anda nasıl hissettikleri, ne yaptıkları ve yaptıkları şeyin dışında bir şey düşünüp düşünmedikleri sorulmuş. Çalışmada uykuda olduğumuz zamanların dışında vaktimizin %46,9'unu geçmiş veya geleceği düşünerek geçirdiğimiz bulunmuş. Yine çalışmanın bulgusuna göre daha çok şu anda olanlar daha mutlu ve üstelik şimdiki anda sevmediğimiz bir işe odaklanmış bile olsak, zihnimizin geçmişe ve geleceğe dalıp gittiği anlardakinden daha fazla mutluyuz.

Bu araştırmada bulunan sonuca göre belki de aklınıza şöyle bir soru gelebilir: “Geçmiş veya gelecekte olmak kötü ise canımız sıkıldığında güzel şeylere dair hayal kurmakta mı kötüdür?” Kısa vadede tabii ki olumlu şeyler düşünenler, gelecekle ilgili kaygılar ya da geçmişle ilgili pişmanlıkları olanlara göre daha mutlu olur ama en mutlu olanlar şu anda olanlardır. Onun için şu anda, şimdi ve burada olmak birinci koşuldur çünkü gerçeklik şu andadır. Ama şu da unutulmamalıdır ki, bilinçli farkındalığın ayrımsamamızı istediği şey “An için yaşamak ile anı yaşamak farklıdır.” An için yaşamak hedonizm yani daha hazza ve mutluluğa yönelimli olmak, anın içindeki sadece hoşumuza giden ve bizi mutlu eden şeyleri alıp hoşumuza gitmeyenleri görmeme eğiliminde olmamızdır. Bizi belki de zaman zaman şu anı fark etmekten şu anda olmaktan alıkoyan şey, geçmiş ve gelecek ile ilgili düşüncelerimiz gibi, şu anın çok da hoşumuza gitmeyen bir an olması olabilir. Bilinçli farkındalık yaşama dair olan her şeyi, hoşunuza giden ve gitmeyen her ne varsa onu şu anda olduğu gibi yaşayabilmektir.

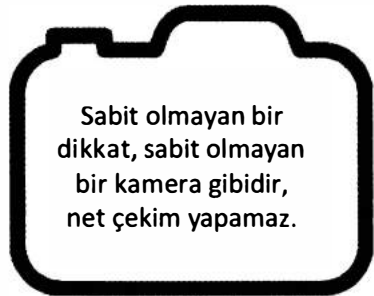
Bilinçli Farkındalığın Üç Adımı

Bilinçli farkındalıkta önemli olan üç adım vardır.



Bilinçli Farkındalıkta Dikkat

İlk adım dikkattir. İlk olarak dikkatimizi odaklamamız gerekir çünkü dikkat etmediğimiz bir şeyi fark edemeyiz, mesela şu anda dikkatinizin odağında okuduğunuz bu kitap yoksa bu içeriği fark etmeniz, anlamanız eksik olacaktır.



Sabit olmayan bir dikkat, sabit olmayan kamera gibidir, bulanık çekim yapar. Onun için kameranızı sabitlemelisiniz fakat etrafımızda o kadar çok uyaran vardır ki, bunlardan birine veya birkaçına aynı anda dikkat edebiliriz. O zaman hangisine dikkat etmeliyiz; şimdiki anda kalmak bütün uyaranları fark etmek midir? Hem içsel hem dışsal uyaranlara ve etrafımızdaki bütün bu uyaranlar topluluğuna aynı anda dikkat edebilmemiz mümkün değildir.

Burada ikinci adıma geçeriz yani “niyet.”

Bilinçli Farkındalıkta Niyet

Yalnızca dikkat tek başına sizi bir yere götüremeyebilir. Niyet çok önemlidir, niyetimizi fark etmeliyiz. Ben bunu hep kişilere şu şekilde sorarım: “Neyin peşindesin?” Bu soruyu belki kendimize daha sık sormalıyız.

Örneğin, siz dünyanın ve yaşamın çok tehlikeli bir yer olduğunu, çevrenizdeki kişilerin size zarar verebileceğini ve kimseye güvenmememiz gerektiğini düşünüyorsanız eğer; o zaman dikkatiniz etrafınızdaki tehlikelere yönelecektir, yani artık tehlikelerin peşinden koşuyor ve tehlikelerden kendinizi korumanın yollarını bakıyor olacaksınız. Aynı şekilde herhangi bir fobiniz varsa, mesela sosyal fobisi olan birisiyseniz, sürekli diğer insanlar ve o insanların sizin hakkınızda ne düşündüğüne dikkat edersiniz. Böyle durumlarda bu seçici dikkati belirleyen şey niyetimizdir.

Her zaman şimdiki anda olan şeylere dikkat edip fark etmek iyi bir şey olmayabilir. Günlük yaşamda “anda kalmak”, “anı fark etmek” sanki bireye sürekli mutluluk sağlayan bir fenomen gibi aktarılabiliyor. “Anı yakala, anı yaşa” gibi kelimeler sanki sadece o anın içindeki mutlulukları ya da sadece bu anın içinde hoş giden şeyler varmış algısı yaratabiliyor. Halbuki şimdiki an

içinde her şey var; hoş giden ve gitmeyen her şey. Şimdiki anı fark etmek şimdiki anın içindeki iyi kötü, acı tatlı her ne varsa fark etmeye niyet etmek ve bir anlamda “elini taşın altına koymak” demektir.

O zaman fark etmek o kadar da iyi bir şey olmayabilir mi?

Dikkat ederseniz en çok şikâyet eden kişiler aslında farkında olan kişilerdir. Farkında olduğunuz zaman dünyadaki açlığı, sefaleti, adaletsizliği, acıları ve katliamı da fark edersiniz. Bedeninizdeki ağrıları, etrafınızdaki rahatsız edici görüntüleri, kokuları, diğer insanlardaki sevmediğiniz davranışları ve kendi içinizdeki hoşunuza gitmeyen, sizi zorlayan duyguları, düşünceleri de fark edersiniz.

Bu acı verici bir şeydir.

Peki, farkındalık iyi bir şey değilse ne yapmalıyız, farkında olmamalı mıyız?

O da mümkün değildir, işte ben bu yüzden bilinçli farkındalık diyorum çünkü bunları sadece fark etmek çatisiz bir eve benziyor. Bu ev rüzgâr eserse sizi korur fakat yağmur yağarsa içinde boğulursunuz. Bu yüzden sadece fark etmek yani yalnız farkındalık iyi bir şey olmayabilir. Eğer yaşamdaki birçok şeyin farkında değilseniz, ki özellikle de size sıkıntı veren şeyleri göz ardı edip yokmuş gibi davranırsanız, bu bir süre için veya yaşam boyu size farkındaliksiz bir iyi oluş hali verebilir. Ama eğer ki o eşiği geçmiş ve fark etmeye başlamışsanız orada belki de yaşamın çok da adil ve günlük güneşlik olmadığını görürsünüz. İyi deneyimlerin içinde bile mutlaka sizi rahatsız edecek bir şey olduğunu fark edersiniz. Örneğin; bir kuş sesi duyarken aynı zamanda bir inşaat sesini de duymak ya da içinizde güzel bir huzur varken birdenbire tedirgin olmak gibi hoşunuza gitmeyen anları da fark edersiniz. Mindfulness aslında tam da bu noktada devreye girer çünkü yaşamın diyalektiğini vurgular. Yaşamda acı ve mutluluk, neşe ve keder bir aradadır ve bunu göz ardı etmek mümkün değildir.

Burada bilinçli farkındalığın üçüncü adımı devreye girer yani “tutum.”

Bilinçli Farkındalıkta Tutum

Bilinçli farkındalık, bu fark ettiklerimizi nasıl bir tutumla ele alacağımızı bize deneyimsel olarak öğretir. Yani yargılarımızı fark etmeyi, algılarımızın içindeki geçmiş ve gelecek etkilerini görmeyi, acı zamanlarında kendimize ve başkalarına karşı şefkatli olabilmeyi ve kabulü. Kısacası tüm fark ettiğimiz acı tatlı yaşamsal deneyimleri nasıl karşıladığımızın aslında bu yoldaki en önemli belirleyici olduğunu vurgular.



Bu tutumları daha ayrıntılı açıklayacak olursak:

Anda Kalabilme

*Düşünce, şimdiki anın hep bir adım ötesinde veya gerisindedir.
Farkındalık, şimdiki anda ve düşünceden önce gelir.*

Şimdinin içinde kalmak kolay değildir. Zaten Mindfulness da şimdiki anın içinde sürekli kalmayı hedeflemiyor. Önemli olan geçmiş ve geleceğe gitme eğiliminde olan dikkatimizi fark edip onu nazik bir biçimde her defasında şimdiki ana geri getirmektir. Aslında bazı anları, özellikle de bizim için nötr olanları, yani hoş giden veya gitmeyenden herhangi birisi olmayan anları ziyan ederiz. Bu nötr anları otomatik pilota, o anda farkında olmadan geçirme olasılığımız daha fazladır. Örneğin günlük rutininin içinde sabah kalktığımızda elimizi yüzümüzü yıkarken giyeceklerimizi, üstümüzü giyinirken gideceğimiz yolu, yolda giderken o gün yapacaklarımızı, gün içinde akşamı, akşam ertesi günü ve böyle devam eden bir şekilde her şimdiki anda bir başka anı düşünerek geçirebiliriz. Böyle zamanlarda durmak, otomatik pilota olduğumuzu fark etmek ve dikkatimizi nazik bir biçimde tekrardan şimdiki ana getirmek önemli bir Mindfulness uygulamasıdır.

Yargılarımızı Fark Etmek

“İyiyle kötü arasında bir yer var, gel orada buluşalım.”

Mevlânâ

Genelde Mindfulness alan yazınında “yargılamamak” olarak geçen tutumun bir süre sonra “yargılarımızı fark etmek” olması gerektiğini anladım.

Belli bir yaşam repertuarına sahip olan bizlerin tüm bu yaşanmışlıklarla herhangi bir deneyimi, kişiyi veya karşı karşıya geldiğimiz her neyse yargılamamız neredeyse imkânsızdır. Zihin doğal olarak sınıflandırma eğilimindedir. Gördüğü her şeyi kategorize eder. Hatta iki uçlu olarak “Ben bunu seviyorum” ya da “Sevmiyorum” sınıflandırmasına gider.

Zihnin sınıflandırma eğilimi algılanan olayların tanınmasını kolaylaştırabilir fakat görüş açısının berraklaşması için yargıların da farkında olmak gerekir. Yargılama alışkanlığından kaynaklanan otomatik tepkilerin farkında olmak önemlidir. Yani yargılamamak hiçbir şey hakkında düşünce sahibi olmamak ya da her şeyi sevmek veyahut hiç eleştirmemek ve kötü yönleri görmemek değildir. Sadece yargıların lensini fark etmek, sevdiğimiz ve hoşumuza giden durumlarda verdiğimiz tepkileri ya da hoşumuza gitmeyen durumlarda verdiğimiz tepkileri fark etmektir. Kendimize, eğer bu deneyimi geçmiş ve geleceğin etkisi olmadan şu anda ilk defa yaşıyor olsaydım “Nasıl algıladım?” sorusunu sorabilmektir ve cevabını olaya bakarken, mevcut durumu algı-larken bir alternatif olarak tutmaktır.

Burada önemli bir konu da zihnimizde bir şeyleri yargılamakta olduğumuzu fark ettiğimiz bir anda yargılamayı hemen durdurmak zorunda olmamızdır. Çünkü böyle yapmamız da yargılamayı yargılamaktır ki, bu şekilde yargılamadan kurtulmak yerine onu daha da güçlü bir hale getirebilmemiz olasıdır.

Kabul

Kabul, yaşamı olduğu gibi fark edebilmenin ön koşuludur.

Kabul bilinçli farkındalığa samimiyeti ve şefkati ekler. Deneyimlerimizin kabul edici bir tutum ile işlenmesi, çoğumuz için

farkındalık uygulamalarının belki hem en zor hem de en önemli yönüdür.

Kabul etmek; zevke ve sıkıntıya eşit derecede açık olmamızı, kazanmayı karşıladığımız gibi kaybetmeyi de karşılamamızı, kendimizin veya başkalarının yaptığı hatalara karşı acımasız tepkiler vermeden önce durumu değerlendirmek için durabilmemizi kolaylaştırır. Çünkü kabul, kişiliğimizin saklamak veya yok etmek istediğimiz kısımlarına öncelikle evet dememize izin verir. Onları, bizi tanımlayan esas özelliklerimiz olmaktan çıkartır. Bu şekilde bilinçli farkındalığın bizimle olmasına izin vererek, korku, endişe, üzüntü, depresyon, fiziksel acı, bağımlılık ve ilişkilerdeki diğer zorlukların üstesinden gelebilmemizi sağlar. Sonuç olarak, kabul etmek hem sürekli değişen hayatımızı hem de sürekli karşımızda duran varoluşsal gerçeklerimizi kabul etmemizi sağlayabilir.

Kabul; pes etmek ya da değiştirme çabasından vazgeçmek anlamına gelmez.

“Kabul etmek çok önemlidir çünkü tam tersi çok risklidir.”⁴

Sabır

Bir çocuk bir kelebeğe kozasını kırarak onun ortaya çıkmasına yardım edebilir. Kelebekler bundan genelde yararlanamazlar. Her yetişkin bilir ki, kelebek kendi zamanı geldiğinde ortaya çıkar ve bu aceleye gelmemelidir.

Jon Kabat-Zinn

⁴ Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J.D., 2002, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York: The Guilford Press.

Sabır, her şeyin bir vakti olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Günümüz yaşamında uzun süreli gerçekleşecek isteklerimiz bir yana kısa vadede bile sabretmek çok zor hale geldi. Öyle ki, bilgisayardaki bir dosyanın açılmasını, trafikte yeşil ışığı, kasiyerin para üstü vermesini beklerken bile sabır göstermeye ihtiyacımız olabilir. Bunu yaşam sürecinde düşünürsek eğer hepimizin bir an önce istediklerimizi elde etme sabırsızlığını görebiliriz. Çocukken bir an önce büyümek, öğrenciyken bir an önce iş yaşamına geçip para kazanmak, iş yaşamında hemen terfi etmeye çalışmak, öğrenmeden öğretmenin yollarını aramak, emek olmadan sahip olmanın sabırsızlığı...

Mindfulness uygulamalarında aslında hep sabır vardır. Meditasyonda sabretmek, beklemek, boşluğa tahammül etmek gelişimin, değişimin çabuk olmayışına sabır göstermek vardır.

Şefkat

Eğer başkalarını mutlu etmek istiyorsanız şefkatli olun. Eğer kendinizi mutlu etmek istiyorsanız yine şefkatli olun.

Dalai Lama

Şefkat acı durumunda ortaya çıkar. Şefkat acıyı anlamak ve onunla kalmakla ilgili bir tutum sunar.

Bizim zorlandığımız zamanlarda bu durumla baş etmek için alışlagelmiş yollarımız onu ortadan kaldırmak, daha hoş olanla değiştirmek üzerinedir. Oysa ki, şefkat bize alternatif bir yol sunar. Şefkatin en bilindik yolu acıyı ve acının doğasını anlamaktır. Acı çektiğimiz için kendimizi ya da zor zamanlar

geçirdikleri için başkalarını dezavantajlı, farklı, eksik, şanssız ya da beceriksiz görmek yerine acının evrenselliğini fark etmek üzerinedir. Şefkat bu yönüyle merhametten ayrılır. Şefkate bir hiyerarşi yoktur. Acı çeken kişi çekmeyenden daha dezavantajlı veya güçsüz değildir. Dolayısıyla yardım eden ya da şefkat duyan kişi de daha üstün değildir yani “veren el alan elden üstün değildir.”

Şefkat, acı olduğunda onu dönüştürmek, değiştirmek veya hissetmemekle ilgili değildir. Bizi ve başkalarını üzen, sıkıntıya sokan zorlayıcı duygu ve durumları bastırmadan, göz ardı etmeden veya onunla özdeşleşmeden kabul edebilmeyi de içerir. Şefkati üç yönden ele alabiliriz:

- Başkalarına duyulan şefkat,
- Başkalarından bize gelen şefkate açık olabilmek,
- Kendimize karşı şefkatli olabilmek, yani öz-şefkat.

Şefkatin bu üç bileşeni birbiriyle bağlı ve iç içedir. Sadece başkalarına şefkatli olmak yetmez, kendimize de şefkatli olmamız gereklidir. Aslında şefkatin en önemli boyutlarından birisi öz-şefkattir, yani kendi kendimize şefkat duymak. Öz-şefkat zorlu zamanlarda kendimizi eleştirmek yerine daha kibar olabilmeyi, böyle zamanlarda sadece bu zorlanmayı biz yaşıyor-muşuz gibi hissetme eğilimimizi ve acının evrenselliğini fark etmeyi, bize sıkıntı veren durumların geçmiş ve gelecek bağlantısını fark edip acıyla özdeşleşmeden onu gözlemleyebilmeyi gerektirir. Zorlu zamanlarda başkalarından bize uzanan yardımı kendimizi kapatmadan alabilmek yine şefkati besleyen bir tutumdur.

Akışına Bırakmak

Akışına bırakmak aslında sadece dile kolay bir tutumdur ve günümüzde insanların birbirine sıkça kolaymışçasına önerdiği bir yaklaşımdır. Eğer yaşam hakkında ve insanların hissettikleri hakkında o kadar da duyarlı ve bilgi sahibi değilseniz, bir kişi zorlayıcı duygu veya durum içindeyken, ona hiçbir şeyi kafasına takmamasını ve boş vermesini, onu üzen sıkıntıların üzerinde durmamasını söylüyor olabilirsiniz. Yani aslında iyi niyetli olarak olayları akışına bırakmasını söyleyebilirsiniz ya da size akışına bırakmanız tavsiye ediliyor olabilir. Muhtemelen bu, çoğu kimse için bir anlam ifade etmez, ki şaşılacak bir şey değildir. Bizlerin yaşamda bir şeylere tutunma, bazı düşüncelere, duygulara veya durumlara takılma eğilimimiz vardır. Özellikle de bunlar bizi zorlayan şeylerse. Akışına bırakmak; her şeyin gelip geçici olduğunu görebilmek, unutmak, düşünmemek ve hissetmemek yerine tutunduğumuz her ne ise onunla özdeşleşmemektir. Boş vermek, önemsememek değildir; sadece tutunduğumuz her ne ise bunu fark etmek, geçmiş ve gelecek bağlantılarını anlamak ve onlara mesafe almaktır. Bunun en becerikli yolu ise şimdiki ana odaklanmaktır. Deneyimlerimiz hakkında düşünmek yerine mevcut anın akışı içinde olmaktır.

Başlangıç Ruhü

Hiçbir anı başka bir anıya benzemez. Hepsi eşsizdir ve eşsiz ihtimalleri içerir. Başlangıç ruhu bize basit bir doğruyu hatırlatır.

Jon Kabat-Zinn

Her deneyimi ilk deneyimmiş gibi yaşayabilme becerisi bilinçli farkındalıkta otomatik pilottan çıkmak, mevcut an ile daha fazla bağlantıda olmak için önemli bir araçtır. Yaşadığımız deneyimleri aslında biliyor olma tutsaklığı bizim onları daha iyi anlayabilme ve keyfini çıkarabilmemizin önüne geçebilir.

Yetişkin zihinlerin, her gün deneyimleyecek yeni şeyler bulmaları zor olabilir. Bu yüzden bazen heyecanımızı yitirip keşfedecek yeni bir şey bulmakta zorlanabiliriz. Oysa çocukları düşünürsek ve gözlemleyebilirsek, yaşama karşı derin bir merak ve heyecan beslediklerini görebiliriz. Uykudan her uyandıklarında heyecan içinde kalkarlar. Çünkü her an yeni bir keşiftir onlar için. Yaşamla olan temasları duyumları vasıtasıyla olur yani keşfettikleri her yeni şeyi görerek, dokunarak, koklayarak, tadına bakarak tanırlar. Bu da onların şimdiki anda daha fazla bağlantıda olmalarını sağlar.

Biz yetişkinler zaman geçtikçe duyumlarımızdan çok düşüncelerimizle temas ederiz yaşamla, belki böyle de olmalıdır. Fakat entelektüel kapasitemiz geliştikçe yaşama heyecanımız azalabilir. En çok yaptığımız şeyleri veya en yakınımızdaki kişileri daha az fark eder ve tanırlar hale gelebiliriz çünkü onları zaten tanıdığımızı ve bildiğimizi düşünebiliriz. Böylelikle farkındalıktan otomatik pilota doğru bir geçiş yaparız.

Başlangıç ruhu yaşamdaki birçok şeyi ilk defa keşfediyormuş gibi maksatlı olarak etrafımızdaki şeyleri yeniden tanımamız için fırsat tanırlar.

şimdiki anı keşfetmenin en önemli motivasyonu aslında merak etmektir. Her anın yeni bir an olduğunu ve bize yeni şeyler getirdiğini fark etmek ve onu ilk defa deneyimleyeceğimizi bileerek merak etmek...

Bu uygulamada her zaman hepimizin yaşamında olan ve eli-

mizin altında olan kuru üzümle sanki ilk defa karşılaşmış gibi onu tekrardan keşfedeceğimiz bir egzersiz önerisinde bulunacağım. Kuru üzüm egzersizi tüm Mindfulness temelli çalışmaların içinde bulunan bir uygulamadır.

Uygulama

Kuru Üzüm Egzersizi

Bu uygulama için sadece 3 tane üzüm yeterli. İlk üzümü eline al.

Sanki hayatında ilk kez kuru üzümle tanışmışçasına ona dokun. Hatta gözlerini kapatarak dokun. Yumuşaklığı, dokusu, şekli, her şeyi parmaklarınla hisset...

Burnuna götürüp kokla. Sağ ve sol burun deliğiyle ayrı ayrı koklayarak karşılaştırmalar yap. İkisi arasındaki koku duyumu aynı mı?

Sonra gözlerini aç ve kuru üzüm tanesine bak. Onu ışığa tut ve seyret. Işık geçiren yerlerini, geçirmeyen yerlerini gör. Avucunun içindeki görüntüsüyle ışığa karşı tutulduğundaki görüntüsünü kendince karşılaştır.

Dudağına dokundur. Dudağındaki hissine bak.

Kuru üzüm tanesini iki parmağının arasında tutarak kulağına götür ve parmaklarını hareket ettir. Nasıl bir ses çıktığını fark et! Bunu her iki kulağıyla da dene. İkisi arasında fark var mı? Duy!

Şimdi kuru üzüm tanesini ağzına götür ve ona dilinle dokun. Yüzeyindeki dokuyu fark et. Herhangi bir tat alıyor musun, izle. Dilinin ön ve arka yüzeylerine de değdir. Her yüzeyin algıladığı farklı tatları takip et, keşfet!

Kuru üzüm tanesini hafifçe ısır.

Henüz yeme!

Bu şekilde dışarı taşan aromayı fark et. Yutkunurken bu aromanın boğazındaki tadına odaklan. Isırdığın kuru üzümü yine dilinin ve ağzının farklı bölgelerinde gezdir. Değişen deneyimlerin izini sür.

Artık yavaşça çiğnemeye başla. Sonra yut ve yutarken de onu izlemeyi bırakma. Boğazından geçişini duy. Sende yarattığı hisleri duyumsa.

Ardından ikinci üzüme geç ve bu kez ilk deneyimine dayanarak kendi başına onu duyumlarınla keşfet.

Üçüncü üzümü her zaman yaptığın gibi hiç düşünmeden ağzına at ve ye.

“Bu egzersiz size nasıl bir deneyim yaşattı?”

Sorunun cevabını geçiştirmeyin.

Mümkünse üzerinde düşünün, hatta yazın.

Dilersen aynı egzersizi bir grupla da yapabilirsin. Birbirinizin deneyimlerini mutlaka dinleyin. Her birinizin algısı farklı olacaktır. Bunun üzerinde mutlaka konuşun.

Otomatik pilotta hiç farkında olmadan yaptığın bir eylemi bu egzersizdeki gibi bilinçli bir farkındalıkla yaptığınızda bu deneyimi daha zengin bir biçimde yaşarsınız.

Egzersiz sırasında zihninizin ne kadar uçmuş olduğunu da fark etmiş olabilirsiniz. Böylece düşünce boyutundayken, şimdinin içinde var olmadığınızın da ayrımına varmışsınızdır.

Kuru üzüm egzersizinin bize hatırlattığı bir diğer şey ise şudur: Bir eyleme ya da duruma yatırım yapmaya başladığınızda, ona vaktini ve emeğini ayırdığınızda onunla olan ilişkiniz de değişir. Vakit harcadığınız ve emek verdiğiniz her şey, sizin için daha önemli ve daha da fark edilmeye değer hale gelir.

Alışlagelmiş her eylemi, hayatında ilk kez yapıyormuş gibi yaptığınızda, her deneyimin aslında diğerinden farklı olduğunu fark edersiniz. Ayrımsama beceriniz gelişir. Aynı gibi görünse de her deneyim kendine özgü ve biriciktir.

An'lar değişkendir. Hisler de anbean değişir. Hiçbir an diğeriyle aynı olmayabileceği gibi, siz de sürekli aynı hislere, aynı bedensel duyumlara ve aynı düşüncelere sahip olmayabilirsiniz.

II. BÖLÜM

BİLİM VE MINDFULNESS

Zihinlerimiz hem nöronlar arasındaki bağlantıları geliştirme hem de onları yeniden yapılandırma konusunda inanılmaz bir kapasiteye sahiptir. Oysaki yeni bir donanım oluşturamayan bilgisayar sistemi çöktüğünde sabit ve çaresiz kalır.

Susannah Cahalan

Mindfulness, Budist felsefeye dayanıyor olsa da mevcut haliyle hiçbir dini ya da felsefi akımla bağlantılı değildir. Mindfulness ve onu temel alan uygulamaların en güçlü yanı bilimsel açıdan desteklenmiş olmasıdır.

Mindfulness ve Mindfulness temelli yaklaşımlar dünya üzerinde hem klinik alanda hem de günlük yaşamda yaygın bir şekilde kullanılıyor.

Konuyla ilgili ilk çalışmaları Prof. Dr. Jon Kabat Zinn, MIT (Massachusetts Institute of Technology) Üniversitesi Mindfulness Merkezi'nde gerçekleştirmiştir.

Prof. Dr. Jon Kabat Zinn, Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programını (MBSR) oluşturan kişidir.

MBSR; fiziksel ya da zihinsel birtakım şikâyetleri olan farklı özelliklerdeki hastalara uygulanır. Günlük yaşamda stres ve zorlukları yönetebilmenin yanı sıra kaygı, öfke veya bunun dışındaki birçok zorlayıcı durum ve duygularla beraber kalabilmek, duyguları düzenleyebilmek, yaşamsal zorlukları kabul edebilmek ve iyilik halini sağlayabilmek için kullanılmaktadır.

Mindfulness ile ilgili yapılan araştırmaların büyük bir kısmını Mindfulness temelli programların etkinlikleri oluşturmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalarda genellikle gruplar üzerinde çalışılır. Mesela kanser hastaları, kronik ağrısı olanlar, tükenmişlik sendromu yaşayanlar, öncesinde depresyon geçirmiş stabil durumdaki hastalar, bağımlılar, öğrenme güçlüğü çeken çocuklar, otistik çocuklar...

Kısacası hastanelerde, okullarda, anasınıflarında, ergenlikte, geriatride, ebeveynlerde, ilişkilerde ve daha birçok alanda Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programlarından elde edilen bulgular ve grupların ihtiyacına göre düzenlenen Mindfulness temelli programlardan alınan veriler büyük umutlar vaat ediyor. Ayrıca bireysel terapilerde bu yönelimle müdahale edilebilir.

Hepsinin ötesinde herhangi bir desteğe ihtiyaç duymadan kendi kendimize yardım edebilmek için yaşamsal bir yön gösterir. Bunu da okumalar ve uygulamalarla kendimiz yapabiliriz.

Yaygınlığını ve bilimselliğini biraz daha detaylandırabilmek adına Mindfulness'ın dünya üniversitelerindeki ve bilimdeki yerinden bahsetmek istiyorum.

İngiltere'de birçok üniversitede olduğu gibi özellikle Oxford Üniversitesi'nde, Mindfulness Merkezi Psikiyatri departmanına bağılı olarak 2008 yılından bu yana yüksek lisans, araştırma ve eğitim faaliyetleri yürütölmektedir. Ayrıca daha sonraki bölümlerde daha detaylı olarak bahsedeciğim Mindfulness Temelli Kognitif Terapi (MBCT) Oxford Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

Exeter Üniversitesi de 2004 yılından bu yana üniversitenin bir birimi olarak Mindfulness Merkezi'nde yüksek lisans, eğitim ve araştırma hizmetleri veriyor.

Bangor üniversitelerinde 2001 yılında Prof. Mark Williams tarafından kurulan Bangor Üniversitesi Mindfulness Merkezi de

Psikoloji Bölümü'ne bağlı olarak eğitici eğitmenliği programları ve bilimsel araştırmalar merkezi olarak çalışmaya devam ediyor. Psikoloji ve psikiyatri bölümlerinin bünyesinde aynı zamanda Mindfulness yüksek lisans programları da var.

Ayrıca Stanford, UCLA, Nottingham, Utah, New Castle ve IOWA niversitelerinde de Mindfulness uygulama ve araştırma merkezleri bulunuyor.

Türkiye'de MEF niversitesi'nde benim başında olduğum YK onaylı bir farkındalık uygulama ve araştırma merkezi aılımtır. Bu merkezde Mindfulness temelli yaklaşımlardan Mindfulness temelli stres azaltma programı ve Mindfulness temelli bilişsel terapi uygulamaları, araştırmalar ve projeler yürütülmekte aynı zamanda da şirketlere eğitimler verilmektedir.

Bunların yanı sıra dünyada bu konu ile ilgili birçok enstitü, eğitim merkezi ve eğitici eğitmenlikleri vardır.

Kısacası bilim dünyası, Mindfulness'ı mercek altına alalı çok oldu. Verilmiş olan tabloda Mindfulness ile ilgili yayınlanmış bilimsel makalelerin her yıl ne kadar da çok artarak devam ettiğini görebiliyoruz.

Bahsettiğim niversitelerde ve dünyadaki seçkin araştırmacılar tarafından yapılmış araştırmalardan örnek vermek istiyorum.

Creswell ve arkadaşları tarafından UCLA ve Carnegie Mellon niversitesi'nde yürütülmüş bir çalışmada, MBSR programına katılmış olmanın, özellikle yaşlılarda sağlık problemlerinin başlıca sebebi olan yalnızlığı azalttığı gözlemlenmiştir. Yaşları 55 ila 85 arasında değişen yetişkinlerle yapılmış bu çalışma sadece yalnızlığı hafifletmemiş, kandan aldıkları bağışıklık hücre örneğini ölçerek iltihaplanmayla ilişkili olan genlerin aktivasyonunu azalttığını gözlemlenmişlerdir. Ayrıca, iltihaplanmanın bir belirtisi olarak görülen C-reaktife proteininde de bir azalma olmuştur. Bu bulgular potansiyel olarak çok önemlidir nkn bu iltihabın

kanserin, kardiyovasküler hastalıkların ve Alzheimer'ın ana elementi olduğu düşünülmektedir. Buna ilişkin olarak, daha önce özel olarak sosyal izolasyonu ve yalnızlığı düşürmeyi hedeflemiş birçok çalışma başarısız olmuştur.⁵

Ayrıca konuyla ilgili sinirbilim alanında da geniş çaplı araştırmalar yapılıyor.

MBSR, MBCT (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi) ve Mindfulness temelli programların beyindeki etkileri hakkında yapılan nörobilimsel araştırmaların da çok heyecan verici olduklarını söyleyebilirim.

Hözel ve arkadaşları tarafından Massachusetts General Hospital'da ve Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir diğer çalışmada ise fMRI beyin görüntüleme teknolojisiyle 8 haftalık bir Mindfulness temelli stres azaltma programının beyinde öğrenme ve hafıza, duygu düzenlemesi, benlik algısı ve bakış açısı alma ile ilgili farklı bölgelerinde kalınlaştığı; aynı zamanda beyinde algılanan tehditleri değerlendirme ve tepki vermeden sorumlu olan amigdalanın MBSR'dan sonra daha ince olduğunu bulmuşlardır. Bu inceleme derecesinin aslında algılanan stresi azalttığı gözlemlenmiştir.^{6 7} Bu, bize Mindfulness'ı geliştirmek amacıyla yapılan uygulamaların beynin yapılanmasında tekrar bir organizasyon sağladığı ve nöroplastisite (İlerleyen bölümlerde bu kavrama daha detaylı olarak değineceğim) denilen fenomene de bir örnek olduğunu göstermektedir. Aynı çalışma yaşam kalitemiz ve iyi

5 Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., ... Cole, S. W. (2012). "Mindfulness-Based Stress Reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial." *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095-1101.

6 Hölzel B. K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S.M., Gard T., Lazar S. W. (2010). "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density." *Psychiatry Research: Neuroimaging*.

7 Hölzel BK, Carmody J, Evans KC, Hoge EA, Dusek JA, Morgan L, Pitman RK, Lazar SW. (2010) "Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala." *Social Cognitive and Affective Neurosciences*. 5(1):11-7.

oluş halimiz için önemli olan bakış açısı alma, dikkati düzenleyebilme, öğrenme ve hafıza, duygu düzenlemesi ve tehditleri değerlendirme gibi fonksiyonların MBSR eğitimi yoluyla olumlu yönde etkilendiğini bulmuştur.

Bir diğer araştırmacının bulgularından örnek verecek olursak:

Beynin yönetim merkezi olan prefrontal korteks, aynı zamanda uzun süredir meditasyon yapan kişiler ve MBSR katılımcıları ile de çalışmalar yapmış olan Wisconsin-Madison Üniversitesi'nde Psikoloji ve Psikiyatri Profesörü ve Waisman Merkezi'nde Sağlıklı Zihin Araştırma Merkezi'nin Kurucusu, Başkanı Richard Davidson'un çalışma alanıdır. Bulgularına göre, prefrontal korteksin sağ ve sol kısımları duyguları farklı şekilde regüle eder.

Sol prefrontal korteks korkuyu ve endişeyi azaltma özelliği ile duygusal zorluklara karşı dayanıklılıkla eşleştirilmiştir. Davidson'a göre, "Dayanıklı bir kişideki sol prefrontal kortekste aktivasyon oranı, diğer kişilere göre üç kat daha fazladır."⁸

Ayrıca Richard Davidson'un araştırmasında MBSR programına katılan kişilerin beyinlerindeki aktivasyon oranında sağdan sola doğru bir değişim gözlenmiştir.

Popüler Yaşamda Mindfulness

NBA'in Başarısının Sırrı: Mindfulness

Kitlelere öncülük eden yenilikçi ve araştırmacı ünlüler de konuya hiç de ilgisiz kalmadılar.

Mindfulness ve meditasyon, bilinen kişilerin yaşamlarında da ilgi odağında...

8 Davidson R., Begley S. (2012) *The Emotional Life of Your Brain*. Hudson Street press, NY.

Emma Watson, Angelina Jolie ve Oprah Winfrey, Mindfulness uygulamalarını yaşamlarına geçirdikten sonra hayatlarında nelerin değiştiğini yaptıkları gazete ve televizyon röportajlarında uzun uzun anlatıyorlar.

NBA basketbol koçu Phil Jackson, Oprah Winfrey'le yaptığı bir röportajda "NBA takımının başarısının ardında Mindfulness uygulamaları yatıyor" diyor.

Takım oyuncularının fiziksel güçlerini yapılandırmakla birlikte onları zihinsel açıdan da güçlendirmenin ciddi farklar yarattığını anlatan Phil Jackson, Mindfulness uygulamaları sayesinde, odaklanmış bir dikkatle sahaya çıkan oyuncuların işler kötüye giderken bile yenilenme becerisi gösterebilmeleri sonucu çok maç kazandıklarının altını çiziyor.

110 milyon Instagram takipçisi bulunan, henüz 24 yaşındaki dünyaca ünlü şarkıcı Selena Gomez, çocuk yaşlarında yakaladığı şöhretin ağır yükü altında ezilerek birtakım psikolojik sorunlar yaşamaya başladığında, benlik saygısını da kaybediyordu. Bu yüzden sahneye çıkmadan önce kuliste kısa süreli panikatak nöbetleri yaşamaya başlamıştı. Sonunda Mindfulness uygulamalarına yönelen Gomez, duygularını düzenleyebilmeyi bu sayede öğrendi. Mindfulness temelli terapilerin ardından 2016 yılında yeniden yaşama uyum sağlayabilen şarkıcı, halen haftada 5 gün bireysel olarak Mindfulness temelli terapi almaya devam ediyor.

Politikada Mindfulness

Mindfulness politikacıların da gözde yöntemlerinden biri... Başta İngiltere Parlamentosu olmak üzere Galler, Hollanda, Danimarka ve İsveç'te 250 politikacı Mindfulness eğitimlerinden geçti.

İngiltere Parlamentosu tarafından Mindfulness eğitimlerinin bilimsel etkileri hakkında bilimsel bir araştırma gerçekleştirilmiş.

Bir yıl boyunca süren bu araştırmanın 2015 yılında alınan sonuçları, ülkenin ulusal raporları kapsamında da yayınlandı.⁹

Mindfulness'ın toplumun refahı açısından umut vaat edici olduğunu saptayan bu raporda toplumsal politikanın dört alanda kullanılması önerilmiş.

Bu alanlar:

Adalet, sağlık hizmetleri, eğitim ve işyerleri...

Bunun üzerine İngiltere Parlamentosu kapsamında çalışan memurlar da dahil olmak üzere bütün milletvekilleri Mindfulness eğitimi almıştır.

Google'dan Mindfulness Teşviki

Google da Mindfulness uygulamalarının duygusal zekâyı arttırdığını keşfettikten sonra çalışanlarının motivasyonlarını arttırmak ve potansiyellerini üst seviyede kullanabilmelerine fırsat vermek açısından 2007'de oluşturduğu "Search Inside Yourself" programıyla çalışanlarını Mindfulness uygulamaya teşvik etmiştir.

Mindfulness, (bilinçli farkındalık) dayanıklılığı ve dikkati de arttırdığı için dünyaca ünlü büyük şirketler Mindfulness uygulamalarına yer veriyorlar.

Apple, Lululemon, P&G, General Mills ve Target gibi uluslararası şirketler üst düzey yöneticilerinden itibaren bütün çalışanlarını Mindfulness uygulamalarına yönlendiriyor.

⁹ Mindful Nation UK—Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG) 2015.

III. BÖLÜM
MINDFULNESS
VE
BİYOLOJİK TEMELLERİ

Uyaran ve tepki arasında bir boşluk var ve o boşlukta bizim tepkimizi seçme özgürlük ve kudretimiz yatar. Tepkimizde de gelişme ve özgürlüğümüz saklıdır.

Viktor Frankl

Peki, biz “mindful” muyuz yoksa değil miyiz?

Bu soruyu cevaplamak gerçekten kolay değil. Tabii ki birçok araştırma bireylerdeki Mindfulness düzeyinin varlığını ve gelişimini ölçmeyi hedefliyor. Bunu ölçmek için geliştirilen ölçme araçları da var (Örneğin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 5 Faktörlü Mindfulness Ölçeği, vb.).

Mindfulness seviyemizi ölçen araçlar, durumsal ve bir kişilik özelliği olarak Mindfulness’ı ele alır. Mindfulness’a ruhsal yakınlık (dispositional mindfulness) olarak da tanımlanan, kişiliği ayırıcı bir özellik olarak ölçen MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale) Türkçeye de uyarlamış olduğum BİFÖ-Bilinçli Farkındalık Ölçeğidir.

Bu ölçeği siz de kendiniz uygulayarak bilinçli farkındalık düzeyinizi ölçebilirsiniz.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ)

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen he- men hiçbir zaman	
1- Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2- Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3- Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4- Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5- Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6- Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7- Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8- Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9- Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki, o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10- İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11- Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12- Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13- Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14- Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15- Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Peki, tamamen mindful olduğumuzu nasıl anlarız?

Farkındalığın bir üst sınırı yok... Yani hiç kimse “en farkında” değil. Fakat işin güzel yanı farkındalığın geliştirilebilir olması. Bilinçli farkındalık bir beceridir ve öğrenilebilir.

Hayatımız boyunca her zaman kendimizle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili pek çok yenilikler fark ederiz.

Bu noktada üç önemli beyin fenomeninden bahsetmek gerekir.

1- Nöroplastisite:

Araştırmalara göre beynimiz, beynimizdeki nöronlar ve merkezi sinir sistemimiz bizim davranışlarımız ve duygularımız değiştiğinde, farklılaşabiliyor.

Nöroplastisite, duygular, düşünceler ve davranışlar değiştirildiğinde beyin de değişmesidir.

Kısacası hangi davranışı edinmek istiyorsak o davranışı bilinçli olarak tekrarladığımız sürece beynimizin yapısını da değiştirebiliyoruz. O zaman sahip olduğumuz genetik yatkınlığımız bizim kaderimiz değil. Sigarayı bırakmamak, kilo verememek, bize zarar veren ve değiştirmek istediğimiz her şey alışkanlığa dönüşmüş otomatik tepkiler olabilir...

“Benim yapım bu ben sinirliyim.”

“Benim kaderim bu ben tatlısız yaşayamıyorum.”

“Benim bağımlılığım bu, ben sigarayı azaltamıyorum.”

Aslında hiçbiri kişinin kaderi olarak kalmak zorunda değil!

Bu noktadaki anahtar kelimeler “öğrenmek” ve “dönüştürmek”.

Biraz daha bilimsel bakış açısından ve araştırmalardan bahsetmek istiyorum. 2006 yılında Maguire, Woollett ve Spiers tarafından önemli bir araştırma gerçekleştirilmiş.¹⁰

10 Maguire, E. A., Woollett, K., Spiers, H. J., (2006). “London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis.” *Hippocampus*, 16: 1091-1101.

Araştırmaya göre Londra'daki taksi sürücülerinin beyinleri otobüs sürücülerinkinden daha büyük ve daha aktif hippocampusu sahip... Çünkü beynin hippocampus bölümü, yer-yön bulmak ve karmaşık konumsal bilgileri işlemekten sorumlu ve taksi sürücülerini seyahat ederken birçok cadde ve sokaktan geçerek beyinlerinin bu bölümünü yoğun bir şekilde kullanıyorlar.

Londra'nın simgesi olan siyah taksilerde sürücü olabilmek için iki yıl şehrin tüm sokaklarını motorla tek tek gezerek bütün rotaları, sokak isimlerini öğrenmek ve iki yıl sonunda da bunlarla ilgili bir sınava girmek gerekiyor. Ve daha sonrasında da her gün sürücüler farklı yerleri bulabilmek için bu bilgileri kullanıyor.

Otobüs sürücülerini sadece belirli bir rotayı izleyerek günlerini geçiriyor. Yani zamanla daha karmaşık bilgiler ve bunları kullanmak için beceriler geliştirmek aynı zamanda beynimizi de değiştirebilir.

Mindfulness hakkında iyi haber aslında hepimiz bu beceriye zaten sahibiz ve zaman zaman da yaşamlarımızda bunu deneyimleriz. Ama daha da iyisi bunu eğitimle geliştirebilir, derinleştirilebilir ve sürdürebiliriz.

2- Epigenetik:

Bahsetmek istediğim ikinci fenomen ise epigenetik. Buna göre deneyimler, davranışlar, yaşam stiliyle ilgili yapılan seçimler, kromozomlardaki genleri bile değiştirebiliyor. Üstelik bu değişim anne karnındayken başlayıp yetişkinliğe kadar sürüp gidiyor. Epigenetik; deneyimlerimizin, davranışlarımızın, hayat seçimlerimizin hatta tutumlarımızın kromozomlarımızdaki hangi genleri dönüştürdüğünü ve hangi genleri de dönüştürmediğini keşfetti. Genetik mirasımız bazı hastalıklara duyarlılığımızı etkileyebiliyor. Ama biz bu mirasın tutsağı değiliz. Özellikle fetüs

ve çocukların beyinleri, stres ve çevresel faktörlerden fazlasıyla etkilenir ve bunlara karşı hassastır. Onların beyinlerinin sağlıklı gelişimi için bu içsel ve dışsal faktörler önemlidir.

3- Telomerler:

Bilim ve tıptaki üçüncü devrim ise telomer ve onları düzelten telomer enzimlerinin keşfiyle ortaya çıktı. Telomerler, kromozomların ucundaki yapılardır. Hücrelerin bölünebilmesi için gereklidirler. Her hücre bölündüğünde telomer boyu da giderek kısalır. Telomer tamamen kısaldığında, hücreler de artık çoğalmazlar.

2009 yılında Nobel Ödülü alan Elizabeth Blackburn, stresin telomer boyunu kısalttığını saptamıştır. Mindfulness, algılanan stres düzeyini etkileyerek telomer boyunun kışalmasını önleyebiliyor.

Stresin telomerleri kısalttığı keşfedildikten sonra, Blackburn ve araştırma ekibi Mindfulness ve diğer meditasyonların telomerlerin kısaltılmasındaki etkisini araştırmaya başladı. Artık biliniyor ki, telomerlerin uzunluğu doğrudan hücresel seviyelerdeki yıpranmalarıyla ve buna bağlı olarak ne kadar yaşayacağımızla alakalıdır. Ne kadar stres altında kaldığımız ve bununla nasıl başa çıktığımız telomerlerimizin küçülme seviyesini ve kışalmasını etkiler.¹¹

Beyin ve Mindfulness

Literatürde Mindfulness'ın kısa dönem ve uzun dönem etkileri, bilinçli farkındalığın dikkat ve beyin fonksiyonları üzerindeki etkisi ile ilgili araştırmalar giderek artmaktadır. Özellikle, beynimizin amigdala bölümü üzerindeki etkisi.

11 Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Blackburn, E. (2009). "Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 34-53.

Beynin medial temporal lobunun derinlerinde nöronlardan oluşan badem şeklindeki amigdala, duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasında öncelikli etkiye sahip bir bölgedir ve limbik sistemin yani duygudan sorumlu sistemin bir parçasıdır. Amigdala, algılamayla ilgilidir ve bu yüzden de çok önemlidir. Çünkü beyin neyi nasıl algırsa ona göre tepkiler oluşturur.

Araştırmalar 100 dakikalık meditasyon sonrasında bile amigdalanın tepkilerinin kontrol edilebilir hale geldiğini gösteriyor.

Bir kez daha hatırlamakta sakınca görmediğim için aynı cümleyi yine tekrarlayacağım:

Beyin esnektir ve birtakım çalışmalarla ya da uygulamalarla değiştirilebilir!

Memelilerin kaydedilmiş duygulara sahip bir beyne ihtiyacı vardır. Çünkü kayıtlı duygular, evrimleşme süreci içindeki en önemli hayatta kalma fonksiyonudur.

Beynin her saniye hatta her an aldığı veriler, çoğunlukla duygusal kortekse gider. Verilerin küçük bir bölümü de amigdala kendine yer bulur.

Amigdala “bu bir tehdit mi?” diye tarama yapar. Bu evrimleşmedeki sabit sorudur.

Amigdala hızlı tepki verir. Başka bir deyişle: “Üzgün olacağına, güvende ol!” der.

Amigdala tehlikeyi ya da tehdidi hemen algılar ve bedenin bütün hiyerarşik sıralamasını değiştirerek tamamen tehlikeye odaklanır ve ani reaksiyonlar geliştirir.

Örneğin köpekten korkan birini düşünün. Karşısında keskin dişlerini gösteren bir köpek havlayarak bu kişiye doğru koşuyor olsun. Bu kişi gideceği yere çok gecikmiş ve gideceği yerde hemen köpeğin ona doğru yaklaştığı yerde. Aslında arkasına baksa, arkasında köpeğin sahibi o anda köpekle oynuyor

ve köpek de sahibine doğru koşmakta. O anda tek düşüneceği şey “kaçmalıyım” olacaktır. Dolayısıyla yolunu uzatıp başka bir yola doğru koşarak, gideceği yere gecikip gecikmediğini, köpeğin aslında nereye doğru koştuğunu sorgulamadan o anda yaşamsal tehdit olarak algıladığı durumdan kaçıp hayatta kalmaya yönelik tepki vermektedir.

Peki, bu süreç nasıl ilerler?

Resim giderek bulanıklaşmaya başladığında “HPA Axis” (kompleks geribildirim mekanizmalarına sahip nöroendokrin bir yolak) tetiklenir ve yoğun bir şekilde stres hormonu üretir. Beynin bütün bilgi öncelikleri değişir. HPS Axis eğer korkuyla tetiklenmişse korkuyu yaratan faktöre bağlı olarak beynin ve bedenin bütün ilgi odağında artık o korkuyla baş edebilmenin stresi vardır.

HPA Axis, dikkati ele geçirmiştir ve hafızadaki hiyerarşiyi değiştirmiştir. Hayatta kalma önceliğine göre tepki üreterek ya savaş ya kaç ya da donakal diyecektir.

Dolayısıyla amigdala, “savaş, kaç, donakal” tepkilerinin kaynağıdır.

Amigdalaya sahip olmak hayatın devamlılığı için son derece gereklidir. Tehlikeyi ve tehdidi süratle algılayıp yüksek stres hormonu sayesinde etkili tepkiler oluşturabilmek, beynin en güçlü meziyetlerindedir.

O halde sorun ne?

Neden amigdalanın tepki verme süresini geciktirmenin yollarını arıyoruz?

Problem aslında amigdalanın bugün de her zaman olduğu şekilde faaliyet göstermesi.

Günümüz modern yaşamında ortada çoğunlukla yaşamsal bir tehdit ya da tehlike olmadığı halde amigdala bunu bir tehdit olarak algılayıp bizi ani tepkiler vermeye itiyor. Sembolik tehditler

aslında o anda mevcut olarak orada olmayan ve geçmişte yaşanmış, gelecekte olma olasılığı olan veya belki de hiç yaşanmayacak olan durumlar, düşünceler ve duygulardan oluşur. Bunlar ani, dürtüsel ve seçimimiz olmayan tepkiler vermemize neden olur.

Örneğin bir baş ağrısını sadece bir baş ağrısı olarak algılamak yerine bunu bir tehdit olarak görüp “ya hep devam ederse, ya hiç geçmezse, ya beynimde tümör varsa” gibi düşüncelerle aniden bir korku hatta kaygı hissedip onunla savaşılabılır veya onu düşünmemeye ve bastırmaya çalışarak ondan kaçabiliriz.

Ya da bize yönelik söylenen bir sözü tehdit olarak algılar ve güçlü duygusal tepkiler göstererek tartışmaya başlarız. Böylece ortalık toz duman olur. Sonrasında pişmanlık duyduğumuz duygusal tepkiler verebiliriz.

Amigdala bir impuls (dürtü) aldığı anda alın bölgesinin orta yerinde bulunan “prefrontal korteks (PFC)” yani beynin yönetim merkezi veriyi değerlendirir.

Yönetim merkezi, sembolik tehditleri fark edecek şekilde eğitilmişse sana “savaş, kaç ya da donakal” komutu ulaşmadan evvel, “Karşıdaki adam senin patronun, konuyu kişiselleştirme, gülümse ve geç” der.

Bu bilgileri destekleyen bir bilimsel araştırmadan bahsetmek istiyorum:

Stanford Üniversitesi’nde araştırmacı nörobilim uzmanı Philippe Goldin, James Gross ve araştırma ekibi sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bireyler ile Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) öncesinde ve sonrasında fMRI beynin görüntüleme yöntemini kullanarak yaptıkları çalışmalarında MBSR’ı tamamlayan bu kişilerin anksiyete ve depresyonlarında azalma ve benlik saygılarında artma olduğunu belirtmişlerdir. Bu kişilere fMRI görüntüleri alınırken nefes farkındalığı uygulaması

yapılmıştır. MBSR almış olan grup daha az olumsuz duygulanım deneyimi yaşamış ve aynı zamanda amigdala aktivitelerinde bir azalma gözlemlenmiştir. Dikkat düzenleme ile sorumlu beyin bölgelerinde daha fazla hareketlilik meydana gelmiştir.¹²

Sağlık ve Mindfulness

Dünyada birçok hastanede ağrı klinikleri bulunmaktadır. Bu kliniklerde Mindfulness uygulamaları çeşitli sağlık nedenlerinden dolayı özellikle biyolojik kaynaklı ağrısı olan kişilerde destekleyici olarak kullanılmaktadır. Mindfulness uygulamalarından faydalanan hastaları; özellikle tedavi sürecinde olan kanser tanısı almış kişiler, kalp rahatsızlığı yaşayan hastalar, diyabet tanısı almış kişiler olarak sıralayabiliriz. Ayrıca sırt ağrıları, migren, fibromiyalji sendromu (ağrı hastalığı), çölyak hastalığı ve çeşitli otoimmün hastalıklarında (cilt ve doku hastalıkları), bunun yanı sıra kronik yorgunluk ve hassas bağırsak sendromu tedavilerinde de kullanılmaktadır.

Mindfulness uygulamaları ayrıca hamilelerde olası doğum sancısını hafifletmek amacıyla kullanılmaktadır.

Bu kullanımlar dışında, klinik deneyimler Mindfulness'ın kronik ağrılar ve hastalıklardan doğan endişe, stres, depresyon, sinirlilik ve uykusuzluk gibi olumsuz semptomları azalttığını göstermektedir.

Binlerce sayıda hakemli dergilerde yayınlanan araştırmalar Mindfulness'ın acıyı azalttığını, zihinsel ve bedensel iyi oluş halini ise arttırdığı ve günlük hayattaki stresle başa çıkmakta bireylere yardımcı olduğunu belirtmektedir. Aşağıdaki maddeler bu kanıtlardan, yani Mindfulness'ın yararlarından bazılarıdır:

12 Goldin P. R., Gross J. J. (2010) "Effects of Mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder." *Emotion*. 10: 83-91.

- Mindfulness acıyı ve acıya verdiğimiz duygusal reaksiyonu azaltıyor.^{13 14}
- Mindfulness fibromiyalji sendromu ve sırt ağrısı gibi kronik ağrı koşullarında hayatın kalitesini ve iyi oluş halini destekliyor.¹⁵
- Mindfulness, yaratıcılığı geliştiriyor, dikkat süresini, fiziksel ve ruhsal dayanıklılığı arttırıyor ve dürtüsel tepkileri azaltıyor.¹⁶

Mindfulness duygusal zekâyı (EI) geliştiriyor.¹⁷

- Mindfulness kaygı, stres, depresyon ve tükenmişlik ile baş etmekte destek çıkıyor. Düzenli olarak meditasyon yapan kişiler zorlayıcı duyguları daha az yaşıyorlar ve mutluluk düzeyleri daha yüksek.¹⁸

13 Kabat-Zinn J., Lipworth L., Burney R., Sellers W. (1986), "Four-Year Follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance." *Clin J Pain*, 2, p.159; Morone, N. E., Greco, C. M. & Weiner, D. K. (2008), "Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study," *Pain*, 134(3), pp. 310-19; Grant, J.A. & Rainville, P. (2009), "Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in zen meditators: A cross-sectional study," *Psychosomatic Medicine*, 71(1), pp. 106-14.

14 Brown, C. A., & Jones, A. K. (2013). "Psychobiological Correlates of Improved Mental Health in Patients With Musculoskeletal Pain After a Mindfulness-based Pain Management Program." *The Clinical Journal of Pain*, 29(3), 233-244.

15 Morone, N. E., Lynch, C. S., Greco, C. M., Tindle, H. A., & Weiner, D. K. (2008b). "I Felt Like a New Person." The Effects of Mindfulness Meditation on Older Adults With Chronic Pain: Qualitative Narrative Analysis of Diary Entries. *The Journal of Pain*, 9(9), 841-848.

16 Jha, A., et al. (2007), "Mindfulness training modifies subsystems of attention," *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7, pp. 109-19; Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007), "Short-term meditation training improves attention and self-regulation," *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)*, 104(43), PP. 17152-6.

McCracken, L. M. & Yang, S. -Y. (2008), "A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation worker's health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness and values-based action," *Rehabilitation Psychology*, 53, pp. 479-85; Ortner, C. N. M., Kilner, S. J. & Zelazo, P. D. (2007), "Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task," *Motivation and Emotion*, 31, pp. 271-83; Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B. & Davidson, R. J. (2007), "Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners," *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)*, 104(27), pp. 11483-8.

17 Brown, Kirk Warren, Ryan, Richard, M. (2003), "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), pp. 822-48; Lykins, Emily, L. B. & Baer, Ruth A. (2009), "Psychological Functioning in a Sample of Long-term Practitioners of Mindfulness Meditation", *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), pp. 226-41.

18 Ivanowski, B. & Malhi, G. S. (2007), "The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation", *Acta Neuropsychiatrica*, 19, pp. 76-91;

- Mindfulness en az bir ilaç ya da depresyon tedavisi terapileri kadar iyi ve etkilidir. Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi adıyla bilinen program, bugünlerde İngiltere'nin NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) sağlık ve klinik alanda en mükemmel örneklerin uygulamalarının yapıldığı kuruluştaki tercih edilen bir tedavi yöntemidir.¹⁹
- Mindfulness, yasal olmayan ilaç kullanımı veya aşırı alkol tüketimi gibi bağımlılık yapan ve kişinin kendi kendine zarar veren davranışlarını azaltır.²⁰
- Mindfulness beynin fonksiyonunu geliştirir. Öz-farkındalık, empati, irade ve dikkatle ilişkili olan beyindeki “gri madde (gray matter)” alanlarını artırır.²¹ Beyindeki stres hormonunu üre-

Shapiro, S. L., Oman, D., Thorsen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T. (2008), “Cultivating mindfulness: effects on well-being”, *Journal of Clinical Psychology*, 65(7), pp. 840-62; Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998), “Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students”, *Journal of Behavioral Medicine*, 21, pp. 581-99.

19 See NICE Guidelines for Management of Depression (2004,2009). Ma. J. & Teasdale, J. D. (2004), “Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, pp. 31-40; Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Taesdale, J. D., Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A new Approach to preventing relapse (Guilford Press, 2002); Kenny, M. A. & Williams, J. M. G. (2007), “Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy”, *Behaviour Research & Therapy*, 45, pp. 617-25; Eisendraeth, S. J., Delucchi, K., Bitner, R., Fenimore, P., Smit, M. & McLane, M. (2008), “Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression: A Pilot Study”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77, pp. 319-29; Kinston, T., et al. (2007), “Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms”, *Psychology and Psychotherapy*, 80, pp.193-203.

20 Bowen, S., et al. (2006), “Mindfulness Mediation and Substance Use in an Incarcerated Population”, *Psychology of Addictive Behaviours*, 20, pp. 343-7.

21 Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygant, M., Morgen, K. & Vaitl, D. (2008), “Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry” *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3, pp. 55-61; Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C. & Fischl, B. (2005), “Meditation experience is associated with increased cortical thickness”, *Neuro Report*, 16, pp.1893-7; Luders, Eileen, Toga, Arthur W., Lepore, Natasha & Gaser, Christian (2009), “The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter”, *Neuroimaging*, 45, pp. 672-8.

ten alanları yatıştırır²² ve iyi oluş halini ve öğrenmeyi arttıran alanları yoğunlaştırır.²³ Hatta yaşlanmayla birlikte doğal olarak incelen bazı alanların incelmelerini azaltır.²⁴

- Meditasyon bağışıklık sistemini geliştirir. Düzenli meditasyon yapan kişiler, hastanelere kanser, kalp rahatsızlıkları ya da çeşitli enfeksiyon hastalıkları nedeniyle daha az başvururlar.²⁵
- Mindfulness hücrelere olan etkisiyle kromozom sağlığını destekleyerek yaşlanmayı azaltır.²⁶
- Meditasyon ve Mindfulness, tip II diyabetlerinde kan şekeri kontrolünü geliştirir.²⁷
- Meditasyon kan basıncını ve hipertansiyon riskini azaltarak kalp ve dolaşım sağlığını arttırır. Mindfulness kalp ve damar yolu hastalıkları sebebiyle olan ölümlerin riskini azaltır.²⁸

22 Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feg, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M., Fan, M. & Posner, M. (2007), "Short-term meditation training improves attention and self-regulation", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, pp. 17152-6.

23 Davidson, R. J. (2004), "Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates", *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, pp. 1395-1411.

24 Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadwat, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson J., Rauch, S., Moore, C. & Fischl, B. (2005), "Meditation experience is associated with increased cortical thickness", *NeuroReport*, 6, pp. 1893-7.

25 Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J. Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F. Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003) "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation", *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-70; Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feg, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M. i Fan, M. & Posner, M. (2007), "Short-term meditation training improves attention and self-regulation", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, pp. 17152-6.

26 Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Blackburn, E. (2009). "Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 34-53. 1172; Longevity, Regeneration, and Optimal Health Integrating Eastern and Western Perspectives, pp. 34-53.

27 Walsh, R. & Shapiro, S. L. (2006), "The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue", *American Psychologist*, 61, pp. 227-39.

28 Ibid.

IV. BÖLÜM

DÜŞÜNCELERİMİZ

VE

MINDFULNESS

Düşünceler hayatımızın büyük bir parçasıdır. Çoğumuz hikâyelerin ve düşüncelerin zihinsel dünyasında yaşamak için çok vakit harcarız. Mindfulness uygulamaları bu düşünceleri durdurmaz, ancak ortaya çıkmış düşünceleri izlememize yardımcı eder ve bu da daha dengeli hale gelmemize yardımcı olur, böylece fiziksel, duygusal ve zihinsel yanlarımız bir arada çalışır.

Yaşamda düşüncelerimizi ve onlarla kurduğumuz ilişkiyi fark etmek büyük önem taşır. Onları fark ettiğimiz ve belli bir niyet ve tutumla onlarla kurduğumuz bu ilişki özellikle yaşamla kurduğumuz teması ve algılarımızı anlamamızı kolaylaştırır. Bu bölümde sizlere düşüncelerimiz, düşüncelerimizin doğası ve onlarla olan ilişkimizden bahsetmeden önce bizim için daha somut olan ve düşüncelerimizi anlamamızı, onları fark etmemizi kolaylaştıran bir duyumdan bahsetmek istiyorum: “Duymak.” Duyduklarımız dışarıdan bize gelen sesler iken, düşüncelerimiz ise aslında içimizdeki sesler yani kendimizle olan içsel diyaloglarımızdır. Buradan yola çıkarak biraz sesler ve duymaktan bahsetmek istiyorum...

Ses ve seslerin arasındaki boşluklar kulaklarımıza ulaşırken asla durmazlar. Herhangi bir yerde derin düşünme yaparken ya da mesela şu an maksatlı olarak kendinizi duymaya bırakın... Şimdiki anda işittiğiniz her şeyi yalnızca duyun, daha fazlasını değil.

Çoğunlukla sesleri duymak için özel bir çaba sarf ederiz, hatta sesin kaynağına doğru kulağımızı yöneltiriz. Bu sefer bırakın sesler size gelsin, tıpkı bir alıcı gibi tüm seslerin size geldiğini farz edin. Peki, onları bu şekilde duyabilir miyiz? Şimdi onları

hoşumuza giden veya gitmeyen diye ayırmadan, değerlendirmeden, yargılamadan ses ve sesler arasındaki boşlukla anbean beraber olabilir miyiz? Elbette bunu maksatlı olarak müzikle yapabiliriz, bu zenginleştirici ve harika bir egzersizdir. Burada zorlayıcı olan şey hangi ses olursa olsun zaten var olan bir ses ile uygulama yapabilmektir ve eğer el değmemiş bir yerde yaşamıyorsanız, bu sesler muhtemelen pek de hoşunuza giden sesler olmayacaktır. Fakat bu egzersizde, hoş giden veya gitmeyenden bağımsız olarak uygulamayı yapacağımız için fark eden bir durum olmayacaktır.

Bu deneyim sadece duymak ile ilgilidir, duyduklarını izlemektir. Sadece duyarak anın içinde kalabildiğinizi gözlemleyin. Bu süreçte elbette ki zihniniz, duyduklarınız hakkında olan düşüncelere gidecek, düşüncelerinize duygularınız eşlik edecek, seslerin anımsattıklarına göre hoş giden ya da gitmeyen bir dizi düşünce belirecek; belki anılar zihninize gelecek, belki hayaller kurulacak, belki de hiçbir şey olmayacak. Tüm buna benzeyen durumlarda, başka hiçbir şey kalmayana dek tekrar ve tekrar farkındalığının merkezine yalnızca duymayı alın; hatta, belki de dinleyen “siz” olmayana dek bunu yapın. Her şeyden önce yalnızca duyun, böylece yalnızca duymanın açık deneyimi sizinle olsun.

Bu şekilde kendinizi dinlemeye verip, anbean açık farkındalıkla kalarak ve zihninizin arka planında olan bir şeye gittiğini fark ettiğinizde, dikkatinizin odağını tekrar ve tekrar nazikçe seslere geri getirmek... Zihniniz arka planda olan bir şeye gittiği anda, orada düşünceler vardır ve dikkatinizin odağını değiştirmek biraz çaba ve dikkati sabitlemeyi gerektirecektir. Ansızın ve yeniden “siz” ve etrafınızdakiler belirecek ve aynı şekilde sadece duymaya geri döneceksiniz. Böyle zamanlarda tekrar ve tekrar niyetiniz yalnızca duymak, dikkatinizin odağını yeniden sabitlemek ve bunu

sürdürmek olsun. Aslında, böyle anlarda kendinizi tamamen akışına bırakabilir; bir kez daha seslere, sesler arasındaki boşluklara ve seslerin içinde gizlenen “sessizliğe” kendinizi açabilirsiniz.

Bu, ilk başta yalnızca kısa ve anlık bir deneyim olsa bile, duyan kimse ve dinleyecek hiçbir şey kalmayana dek duyma ile kalmak, duyma haline gelmek, duyma ile birleşmek...Yalnızca duymak, duymak ve duymak: Merkez ya da çevresi olmadan, herhangi bir öznesi veya nesnesi olmadan her zaman ziyaret edilebileceğiniz ve egzersizleriniz derinleştikçe alışacağınız bir saf farkındalık olacaktır.

İnsanlar Mindfulness uygulamalarında kullanılan meditasyonun amacının, düşünmeyi bırakarak sessiz bir zihin oluşturmak olduğunu ya da tamamıyla derin düşünce ve dikkatimizi düşüncelere odaklamak olduğunu sanırlar. Bu, bazen gerçekleşebilir ancak meditasyondaki niyetimiz bu değildir. Düşüncelerimizi; kurtulmamız gereken, bizi rahatsız eden, dikkatimizi dağıtan olarak görmek yerine onlarla arkadaş olmaya çalışırız. Mindfulness’da, düşünceleri onlarla birlikte yaşadığımız herhangi bir meşguliyetin üstesinden gelir gibi durdurmaya çalışmayız. Tıpkı biraz önce seslerden bahsederken onları duymak için mücadele vermememiz gibi.

Özellikle de kaygı ile ilişkili problemler yaşayan bireyler, bu problemlerle ilgili tasalanmayı aslında geleceği öngörme ve sorunlarla başa çıkma yolu olarak kullanmaya meyillidirler.²⁹ Bu bireylerin başlangıçta problemlerini düşünmek ve onlara tasalanmakla ilişkili olumlu tutumları vardır. Örneğin şöyle düşünürler, “İyice düşünüp problemimin çözümünü bulabilirim”, “Eğer düşünmezsem, problemler

29 Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.

kontrolümden çıkabilir”, “Yeterince düşünürsem beni zorlayan bu durumun veya duygunun nedenlerini bulup çözebilirim.”

Bir süre sonra bu şekilde tasalanmaya devam etmek, bu durumla ilgili olumsuz bir tutum geliştirilmesine neden olabilir. Burada birey: “Daha fazla düşünmek istemiyorum”, “Unutmak istiyorum”, “Artık düşüncelerimi kontrol edemiyorum”, “Daha fazla düşünürsem aklımı kaybedeceğim”, “Düşüncelerim beni kontrol altına aldı” gibi düşüncelere sahip olabilir.

Ne düşündüğümüz kadar, düşüncelerimize karşı olan tutumumuz yani onları nasıl ele aldığımız da önemlidir.^{30 31} Adrian Wells, düşüncelere karşı olan iki tutumdan bahseder: Odaklanmış tutum ve üstbilişsel (gözlemci) tutum. Odaklanmış tutumda bahsedilen, bireylerin çoğunlukla düşüncelerini ve inançlarını “iç olaylar” olarak görmekten ziyade gerçek doğrularmış gibi ele almalarıdır. Dolayısıyla düşünceleri ile aralarında bir mesafe yoktur. Üstbilişsel (gözlemci) tutumda ise bireyler düşüncelerini gözlemleyerek onlara zihinsel olaylar olarak bakarak, düşüncelerini ve inançlarını deneyimlerinden ayırabilirler. Düşüncelerimize bir gözlemci olarak bakabilmek, düşüncelerin sadece birer düşünce olduğunu ve dış gerçekliğin birebir aynısı olmayabileceğini fark ederek, onlarla aramıza mesafe koymamıza olanak verir.

Mindfulness’in eğer bir mottosu olsaydı o da “BU NEDİR?” olurdu. Çünkü “NEDEN” sorusunun cevabı bazı zamanlarda bizi yoran, düşünmek istemediğimiz, kalabalık zihnimizle mücadele etmekte yetersiz kalır. Oysa “Bu nedir?” sorusu mevcut düşünce ile özdeşleşmeden bizi sadece onu tanımlamaya yönlendirir.

Mindfulness içerikten çok sürece odaklanır. Başlangıç olarak basitçe düşünüyorduk kabul etmektir. Meditasyonda,

30 Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.

31 Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.

düşünceler ön veya arka planda olduğunda ve bizi şu andaki farkındalıktan uzaklaştırdığında, tek yapmamız gereken mindful bir şekilde nefes almayı sürdürmektir. Tıpkı onlara dışarıdan işittiğimiz sesler gibi bakabilmek: Bu bölümün başında nasıl ki sesleri dinlerken onları anlamlandırmaktan öte sadece birer ses olarak duyabilmeyi ve onların ön planını ve arka planını fark edebilme-ye davet edilmişsiniz, aynı tutumu düşüncelere de uygulamanızı öneriyorum.

Güçlü düşünme alışkanlıkları büyük oranda düşünceyle özdeşleşme ve meşguliyetten tetiklenir. Düşüncelerimizi açıkça gözlemleyerek sadece tanımlamak yoluyla onlarla mücadele etmenin ya da onlar tarafından sarmalanmanın dışına çıkarız. Böylelikle, düşüncelerimiz daha sakinleşir ve dikkatimizin arka planına geçer. Ancak, düşüncelerle olan meşguliyetimiz, onları kolayca bırakabilmemize olanak sağlamadığında ve çok daha güçlü olduğunda, Mindfulness'ı düşüncenin ortaya çıkış anından itibaren onların farkında olmak için yönlendirebiliriz.

Bazen düşünmek, farkında olduğumuz halde bile güçlü ve zorlayıcı olabilir. Böyle bir durumda, Mindfulness bu düşüncenin bedendeki duyumsamalarına ve yansımalarına, onu nasıl etkilediğini fark etmeye bakar. Bedenimizde bu hoşumuza gitmeyen düşüncelerin yansımalarını fark etmek, örneğin bedenimizdeki gerginlik, kasılma ve kontrol edilemezlik hissi dayanılmaz gibi algılanabilir. Mindful bir şekilde, gerginlik duygusunu, baskıyı veya keşfedilen her şeyi hissetmenizi sağlar. Bu önceden düşünülmüş düşüncelerin öyküsüne kapılmak kolaydır. Ancak düşüncenin fiziksel tepkilerini hissettiğinizde, düşüncelerin öyküsünden ziyade şimdiki ana dikkat veriyorsunuzdur. Belli bir düşünce zihninize tekrar geldiğinde, muhtemelen güçlü bir duygu tarafından da tetiklenir. Bu durumda nefesinize tekrar dönün.

Düşünceler hayatımızın büyük bir parçasıdır. Çoğumuz hikâyelerin ve düşüncelerin zihinsel dünyasında yaşamak için çok vakit harcarız. Mindfulness uygulamaları bu düşünceleri durdurmaz, ancak ortaya çıkmış düşünceleri izlememize yardım eder ve bu da daha dengeli hale gelmemize yardımcı olur, böylece fiziksel, duygusal ve zihinsel yanlarımız bir arada çalışır.

Düşüncelerle Olmak

Bu noktada Mindfulness, tetikleyicilerin kendiliğinden bizi zorlayan bir tepkiye neden olmadığı gerçeğini gösterir. Tetikleyen durumu nasıl algıladığımız, zorlanıp zorlanmayacağımızı belirler.

Örneğin, sınavlara girmek veya konuşmalar yapmak pek çok kişi tarafından zorlayıcı durumlar olarak algılsa da tek başlarına zorlanmaya neden olamazlar. Bazı insanlar aslında sınavlardan ve halka açık konuşmadan hoşlanırlar.

Bunu akılda tutarak Mindfulness, kararlara ve düşünce kalıplarına dikkat etmeye odaklanır.

Mindfulness sürecinde düşüncelerin direkt gerçeklikler değil sadece birer düşünce olduğunun farkındalığı geliştirilir ve bu da düşüncelerle aramıza mesafe koymak için yardımcıdır. Örneğin, formal olan Mindfulness uygulamaları (Belli bir disiplinle yapılan düzenli egzersizler örn; meditasyon) sayesinde kronik ağrısı olan kişiler, kendilerini acılarıyla tanımlamaktansa bedenlerinin acı hissettiğini fakat bunun onları tanımlayan tek şey olmadığını görebilirler. Aslında çektikleri acı belki de azalmayacak ve hâlâ hissedeceklerdir fakat artık acıya dair düşünceler onların hayat seçimlerini daraltmayacak ve düşünceleri eskisi kadar onları meşgul etmeyecektir.

Düşüncelerimizin (kararlar da dahil olmak üzere) önemini ve zorlayıcı durumların gelişimini anlamak...

Birçok geleneksel söz, zorlayıcı duygu ve durumların büyük ölçüde zihnimizden ortaya çıktığını belirtir. Mindfulness uygulamalarında, zorlayıcı durumları tetikleyen düşüncelerimizin farkına varabiliriz. Zamanla, düşüncelerin kavramlar ya da zihinsel olaylar olduğunu daha net görüp kendi içinde gerçek olmadıklarını kabul ederiz.

Yargılamalar, yıldırımların gökyüzünden düşmesi gibi, hemen hemen aynı anda gerçekleşir. Oturma meditasyonu gibi uygulamalar, düşüncelerin kalıcı olmadığını görmemize yardımcı olur. Formal (Belli bir disiplinle yapılan düzenli egzersizler örn; derin düşünme) ve informal (Mindfulness uygulamalarının günlük hayat deneyimlerine uyarlanması, örn; Mindful olarak yemek yemek) zamanla bizi zorlayan düşünceleri daha bilinçli bir biçimde fark etmemizi sağlar ve onlarla olan ilişkimizi keşfederiz. Bu, genellikle böyle düşüncelerle özdeşleşmek yerine onlara mesafe alınması veya onlardan kaçmak ve onları bastırmaya, yok etmeye, unutmaya çalışmaktansa; onlarla mücadele etmeden onları fark etmek ve kabul etmektir.

Mindfulness uygulamalarını düzenli olarak yapan kişiler zihinlerinin ne kadar yorgun olduğunu ve düşüncelerinin geçmiş ve gelecek arasında nasıl kayıp gittiğinin daha fazla farkında olduklarını söylerler. Bazı kişiler, özellikle de başlangıç aşamasında, bedenlerindeki acının ve hoş gitmeyen düşüncelerin daha farkında olduklarını belirtirler. Mindfulness, daha çok acıya ya da hoş gitmeyen düşüncelerin oluşmasına sebep olmaz. Sadece onlara karşı daha tetikte olmamızı sağlar ve böylelikle daha önce farkında olmadığımız ya da baş edemeyeceğimizi düşündüğümüz için göz ardı ettiğimiz, görmezden geldiğimiz düşüncelerimizden korkmadan onları fark edebilme becerisini geliştirir.

Bu aynı zamanda kendi düşüncelerimiz ve hislerimize karşı yargılayıcı olmayan bir yaklaşım geliştirmekle ilgilidir. Bu şekilde

genellikle bizi zorlayan durumlara neden olan düşünceleri tekrarlamamızın önüne geçer.

Takip eden egzersiz, düşünceleri düşünce olarak gözlemlemekle ne demek istediğimi daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir.

Bu uygulamayı yapmak için sessiz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer seçin.

Uygulama

Sesler ve Düşünceler Meditasyonu

- İlk olarak rahat ve dik bir pozisyon alın. Sandalyede, kanepe, yatakta ya da meditasyon minderinde oturabilirsiniz. Kürek kemiklerinizi birbirine yanaştırın, böylece göğsünüz açılacaktır. Omuzlarınız rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik göğsünüz açık... Bu dışsal duruş aynı zamanda size içsel bir duruş versin. Sağlam öz-kaynaklarınız var, güçlü bir duruşunuz, aynı zamanda açık ve sıcak bir kalbiniz var. Bu duruş ve tutumu tüm uygulama boyunca korumaya gayret edin.
- Duruşunuzun ve bedeninizde var olan duyuların farkında olun. Belki oturduğunuz yer ile temas eden bedeninizin bölümlerini hissedebilirsiniz. Örneğin, sandalyeyle temas eden kalçanız ya da minderle temas eden bacaklarınız gibi.
- Daha sonra duruşunuzu değiştirmeden bütün bedeninizi aynı anda hissetmeye çalışın. Duyularınızı fark etmek ya da bedeninizi olduğu gibi hissetmek için biraz zaman ayırın.
- Şimdi nefesinize odaklanın ve bedeninizin nefes alış verişini hissedin. Bunu yaparken hiçbir şeyi değiştirmenize gerek yok. Mesela nefesinizi kontrol etmeye, daha derin nefes almaya ya da herhangi bir şekilde değiştirmeye çalışmanıza gerek yok. Sadece nefes alış verişinizi en iyi şekilde hissetmek için kendinize bi-

raz zaman tanıyın, bir nefesin diğerini takip edişine odaklanın. Eğer sadece nefesinizi hissetmekte sorun yaşıyorsanız ve kontrol etmeye çalışırsanız bunu yavaşça fark edin.

- Hâlâ otururken ve doğal bir biçimde nefes alıp verirken, dikkatinizin ön planına etrafınızda duyabildiğiniz sesleri alın.
- Sesleri duymak için yönelmek yerine sadece bir alıcı gibi seslerin size gelmesine izin verin. Daha yakındaki sesler, daha uzaktaki sesler, daha yüksek sesler, daha alçak sesler...
- Seslerin ne olduğunu tanımlamaya, tahmin etmeye çalışabilirsiniz; bu çok normal. Eğer sizin için mümkünse sesleri sadece notalar gibi yalın bir biçimde duymaya gayret edin.
- Bazı sesler ön plandayken, bazıları arka planda... Hoşunuza giden seslere yöneldiğinizi, hoşunuza gitmeyen seslerden uzaklaştığınızı fark edebilirsiniz.
- Seslerin anbean değiştiğini fark edin. Şimdi ön plandaki sesleri arka plana; arka plandaki sesleri ön plana alın. Bunu dikkatinizin odağını değiştirerek yapabilirsiniz.
- Bunlar dışarıdan duyduğunuz sesler... Şimdi sizi iç seslerinizi dinlemeye davet ediyorum. Dışarıdan duyduğunuz sesler arka plana geçerken ön plana iç seslerinizi yani düşüncelerinizi alın.
- Zihninizde yükselen düşünceleri fark etmeye başlayın. Eğer bunu yapmakta zorlanırsanız, bir sinema salonunda oturduğunuzu ve düşüncelerinizin boş ekrana yansımalarını beklediğinizi hayal edin. Düşünceler belirirken onları gözlemleyin ve eğer müdahale etmezseniz ne olacağını fark etmeye çalışın.
- Bazı düşünceler siz onları fark ettiğiniz anda kaybolacaktır. Diğerleri ise var olmaya ve tekrarlanmaya devam edecektir. Bunları basit düşünceler ve zihin etkinlikleri olarak fark etmeye devam edin ve onları etkilemeyi denemeden ve içeriklerine müdahale etmeden ekranda belirip kaybolmalarını izleyin.

- Eğer sinema salonunda oturma önerisi yardımcı olmuyorsa başka bir hayali durum seçebilirsiniz, mesela gökyüzündeki bulutları düşünceleriniz olarak hayal etmek de etkili olabilir. Ya da kendinizi nehir kenarında oturup düşüncelerinizin başınızın üzerindeki sonbahar ağacından kopup önünüzdeki nehre düşen ve nehrin akışında ilerleyen yapraklar olarak hayal edebilirsiniz.
- Her bir düşüncenin gelip geçişini gözlemleyin. Onları iyi, kötü ya da doğru, yanlış olarak ayırmadan sadece izleyin. Düşünceleri, tıpkı bize gelen, işittiğimiz değişen ve gelip geçen dış sesler gibi iç sesler olarak algılayın. Ön plandaki düşünceleri ve arka plandaki düşünceleri fark edin. Ön plandaki düşünceleri arka plana, arka plandaki düşünceleri ön plana alın.
- Bir süre daha gözlemedikten sonra düşünceler yavaş yavaş uzaklaşırken dikkatinizin ön planına bedeninizi ve nefesinizi alın.
- Hazır olduğunuzda birkaç derin nefes alabilir, bedeninizi esnetebilir ve gözlerinizi açabilirsiniz.

Bu uygulamada düşüncelerimizi gözlemlerken geriye doğru bir adım attık ve onlarla özdeşleşmeden ve neden sorusunu sormadan sadece basitçe gözlem yaptık ve birer zihinsel olay olarak baktık. Bunu gün içinde sadece birkaç saniye bile deneyimlediğinizde, otomatik pilota geçme eğiliminizden sizi uzaklaştıracaktır.

Bu egzersiz bittiğinde sizin için özellikle ilginç ve yeni olan hangi düşüncelerin geldiğini fark etmek ve düşüncelerinizi gözlemlerken ne deneyimlediğinizi hatırlamak ve deneyiminizi sindirmek için birkaç dakika ara verin. Eğer düşüncelerinizi sürekli gözlemleyemediyse endişe etmeyin. Bu çok normal. Bu uygulamayı yaparken stresli olduğunuzu düşünüyorsanız daha az stresli olduğunuz bir zamanda tekrar deneyin.

Mindfulness uygulamaları, düşünen zihnimizi fark etmek, düşünceleri sınıflamadan ve yargılamadan tanımlamak ve onları

değiştirmeye çalışmadan serbest bırakabilmek temeline dayanır. Ardında yatan temel tutum, “*Ben düşünceleirim değilim, sadece şu an için bu düşüncelelere sahibim*” dir.

Hoşumuza Gitmeyen Düşüncelerimizle İlişkimiz Nasıl Değişebilir?

Bazı düşünce süreçlerimiz yoğun ölçüde inatçı ve dirençli olabilir ve hatta duyguyla çok yüklü olduklarında objektif bir gözlem yapamayacağımız kadar içinde kaybolabiliriz. Bazı düşünceler çok güçlü olabilir ve farkında olmadan çok derine gömülmüş olabilir.

Bu durumlarda düşüncelerin içeriğini sorgulama ve gerçeklik kontrolü yapma gibi bilişsel stratejiler de çok yararlı olabilir. Bu tür stresli ve hoşa gitmeyen düşünceler belirlediğinde atılacak ilk adım, düşüncelerle savaşmadan bilinçli olarak farkında olmak ve onlar yüzeye çıkmadan kendimizi eleştirmemek olmalıdır. Kendimize karşı nezaket, kendimizi ve düşüncelerimizi olduğu gibi kabul etmek, özellikle de zor durumlarda çok yardımcı olabilir. Sonra da eğer düşünceler stres verici, çalkantılı ve ısrarcıysa bunları bir süreliğine durdurmak ve gerekli sorgulamayı yapmak için farkındalık eşliğinde karar verebiliriz.

Kendimize Yineleyen Zor Düşüncelerle İlgili Sorabileceğimiz Yardımcı Sorular

- Bu düşünce doğru mu? Bunu kanıtlayan bir şey var mı?
- Bu düşünce olmak istediğim yere ulaşmakta bana gerçekten yardım ediyor mu?
- Benim durumumda olmayan biri ne düşünürdü?
- Buna daha sonra nasıl tepki vereceğim, yarın ya da gelecek yıl?
- Olabilecek en kötü şey ne? Eğer olursa gerçekten korkunç olacak şey ne?
- Bu durumla ilgili en kötü senaryo ne olurdu?

- Yaşamımda daha önce bu gibi bir durumla karşılaştım mı, karşılaştıysam nasıl baş ettim?
- Eğer bir arkadaşım bu durumda olsaydı ona ne söyledim?
- İyi bir arkadaş bu durum hakkında bana ne söyler?
- Bu durumda daha güvende ve cesur hissetmemi sağlayacak bir şey var mı?

Özellikle düşündüğümüz şeyler bizde suçluluk ve utanç ortaya çıkartıyorsa bu düşünceleri kabul edebilmek ve onlarla mücadele etmeden mesafe alabilmemiz için kendimize şunu söylemek çok yardımcı olabilir:

- Hata yapmaya hakkım var. Bir şeyi başaramamaya hakkım var. Bazı zayıflıklarımın olmasına hakkım var.

Değiştirilemeyecek durumlarda bakış açımızı değiştirmek için kendimize şu soruyu sorabiliriz:

- Bu durumdan ne öğrenebilirim? Bu durumda ne gibi bir anlam veya anlayış bulabilirim?

Düşüncelerimize ve davranışlarımıza verdiğimiz bilinçli bir dikkatin eksikliği dışında farkındalığımızı engelleyen en önemli bir diğer neden de önceden yaptığımız planlarımızı katı bir şekilde uygulamaya çalışmadaki ısrarımızdır. Örneğin niyetlendiğimiz iş bir yemek hazırlama, misafir ağırlama, şirkette bir sunum, hatta çocuğu parka götürmek gibi gündelik hayatın bir parçası olabilir. Yaptığımız planın, her ne olursa olsun planladığımız gibi gitmesiyle o kadar ilgileniriz ki, içinde bulunduğumuz anda gerçekten neler olduğuna bakamayız. Hoşa giden veya gitmeyen, o anda yaşananların bize kazandırdığına yeterince dikkatimizi veremeyiz. Planladığımız şeylere, belki de aklımıza gelmeyen başka şekillerde ulaştığımızda bunu fark edemeyecek kadar kafamızdaki hikâyenin biçimselliğine takılmış olabiliriz. Bu da, fırsatları

fark etmemizi, beklenmedik güzel deneyimleri yeterince takdir etmemizi, karşılaştığımız çeşitli zorluklardan sağlam tecrübeler kazanmamızı engelleyecek bir tutuma dönüşür.

Aslında biraz olsun düşündüğümüzde, bizim için önemli gördüğümüz ve katı bir şekilde pek çok diğer önceliğimizden taviz vererek gerçekleştirmek istediğimiz hedeflerimizin çok azının bizim için gerçekten önemli olduğunu fark edebiliriz. Örneğin hayatımızın sonuna yaklaştığımızda genellikle daha başarılı, daha zengin, daha güçlü olmadığımız için üzülmeyiz. Bizimle artık devam edemeyecek diğer yüzeysel hedeflerimize ulaşamadığımız için o kadar pişmanlık duymayız. Ancak, yakın ilişkilerimizi iyileştirmekle meşgul olmadığımız ve hayatımızın sıradan görünen süreçlerine daha fazla ihtimam etmediğimiz için pişmanlık duymamız daha muhtemeldir. Buna rağmen, hayatımıza gerçekten anlam katacak ve başkalarının iyiliğini de ilgilendirebilecek yakın insani ilişkilerimizi ve değerlerimizi nasıl olsa her zaman ulaşılabilir düşüncesiyle hep ertelemiş olabiliriz.

V. BÖLÜM
DUYGULARIMIZ
VE
MINDFULNESS

“Şüphe ediyorsan sabret, duyguların değişince onları görürsün.”

Mevlânâ

Duygu Nedir?

Duygular yaşamımızda zihinsel, bedensel ve davranışsal olarak kendini gösteren yapılardır. Yaşamımızı zenginleştirir, renklendirir ve yaşamla baş etmede bize yardım eder.

Bazen tanımlanması zor, bize özgü ve içsel duygular hissederiz. Bu duygularla anlaşabilmek için onları isimlendirmemiz gerekir: Üzüntü, kızgınlık, korku, utanç, kıskançlık, mutluluk, hayal kırıklığı, can sıkıntısı... Aralarındaki ayrımı tanımlamak bazen kolay olmasa da aslında hepsi birbirinden farklı kendine has duygu inceliğine, tonuna ve yoğunluğuna sahiptir.

Birçok duygu bizim düşündüğümüzden daha hızlı gelir ve gider. Doğal akışında, duygular birkaç saniye veya dakika sürer. Şu soruyu soruyor olabilirsiniz: Neden bazı duyguları sanki hiç geçmeyecekmiş gibi veya çok uzun süre yaşarız? Bu duygular muhtemelen sürekli bir başka duygu, düşünce veya durum tarafından tetiklenerek döngüsel bir şekilde yaşanılıyor olabilir. Uzun süreli yaşanan duygular “mod” olarak adlandırılır. Modlar duygular kadar yoğun değildir. Negatif bir mod bütün gün sürebilir ama büyük bir öfke çok daha kısa sürecektir.

Duygular da insanlara ait diğerk özellikler gibi bireye özgüdür. Herkesin duyguları, yaşama biçimi biriciktir. Bazıları hem hoşagiden hem de hoşagitmeyen duyguları diğerklerine göre daha yoğun yaşar. Bazıları daha çok hoşagiden, diğerkleri daha çok hoşagitmeyen duygu yaşayabilir. Çoğuisan bir tane baskın duyguyu birçok farklı durumda hisseder. Örneğink, eğer kendinizi sürekli huzursuz hissediyorsanız, genel olarak gergin veya endişeli biri olduğunuzu düşünebilirsiniz. Eğer hep neşeliyseniz, hoşagitmeyen duygularınız olsa bile siz “mutlu” biri olarak tanımlanabilirsiniz.

Hissettiğimiz duygu her ne olursa olsun, bu duyguya eşlik eden düşünceler, bedensel hisler ve ani tepkilere neden olan dürtüler de deneyimleriz. Duygularımızı bazen sadece onu ifade eden duygu sözcükleri ile tanımlamak yetersiz kalabilir. Duygularımızı daha kolay anlamak için ona eşlik eden düşünceler, bedensel hisler ve motivasyonlardan ve bunların nasıl ortaya çıktığından bahsedebiliriz.

Duygularımıza Eşlik Eden Düşünceler

Düşünceler, cümle ve ifadelerle şekil alır. Eğer bir pişmanlık duyuyorsanız, daha çok “keşke” içeren cümleler düşünebilirsiniz veya hayal kırıklığına uğradıysanız, “Böyle olmasını beklemiyordum” diyebilirsiniz. Eğer kaygılıysanız veya korktuysanız, “Burası çok tehlikeli” ya da “Ya başıma kötü bir şey gelirse?” gibi düşünceler aklınızdan geçebilir.

Kızgınsanız genelde, “Bu nasıl bir şey, hiç doğru değil!” ya da “Bundan nefret ediyorum” gibi düşünceler içerir.

Çoğuisan duygularını hissederken aklında bir resim hayal eder. Birini özlediğinizde onunla karşılaştığınız anı hayal eder.

bilirsiniz. Eğer sınava gireceğiniz için gerginseniz sınav anında heyecanlanmış, kızarmış suratınızı veya zor sınav kâğıdını hayal ediyor olabilirsiniz.

Duyulara Eşlik Eden Bedensel Duyumlar

Eğer heyecanlıysanız, kalbinizin daha hızlı attığını, avuç içlerinizin terlediğini ve yüzünüzün kızardığını hissedebilirsiniz. Sinirliyseniz kaslarınızın gerildiğini veya yumruğunuzu sıktağınızı fark edebilirsiniz. Hoşumuza gitmeyen duygular ağırlık ve yavaşlık getirirken, hoşumuza gidenler ise bizi daha enerjik yapabilir. Bazı duyumsamalar birden fazla duyguyu ortaya çıkabilir. Örneğin, yüzümüz heyecanlandığımızda, utandığımızda veya kızdığımızda kızarabilir. Enerjik hissetmek sevinç ve kızgınlık gibi tamamen farklı iki duyguda bile ortaktır.

Duyulara Eşlik Eden Motivasyonlar

Motivasyon (eyleme eğilim) belirli bir şekilde davranmak için oluşan isteklerdir. Bazen bu motivasyonlara göre hareket ederiz diğer zamanlarda ise kendimizi engelleyebiliriz. Çoğu duygu, belirli eylemler için gerekli olan tetikleyicileri içerir. Eğer depresif hissediyorsanız motivasyonunuz bütün günü yatakta geçirmek olabilir. Eğer öfkeliyseniz bağırma, küfür etme, kapıları çarpıp bir şeyleri fırlatma motivasyonunuz olabilir. Kaygılıyken motivasyonunuz o kaygıdan kurtulma olabilir. Hoşa giden duygular yaşanırken, kahkaha atma ya da sevdiğimiz birine sarılmaya dair motivasyonunuz olabilir.

Uygulama

Duyguların Farkındalığı

Herhangi bir duygu yaşadığımızda...

Şu anda hissettiğim duygu nedir?
(Örn: Şu anda kızgınım)

Ne düşünüyorum?	Bedenimde ne hissediyorum?	Bu duygu beni hangi eylem için motive ediyor?
"Bu yaşadığım hiç adil değil."	Dişlerimi sıkıyorum, omuzlarım gergin.	Bağırarak ve ağlamak istiyorum.

Soruları sormak mevcut duyguyu fark etmek, anlamak, tanımlamak ve sonucunda düzenleyebilmek için bize olanak sağlar.

Kişilerin duygularına karşı farkındalık sahibi olması öncelikli olarak onları olumlu ya da olumsuz değerlendirmek yerine, deneyimsel açıdan dikkat etmeleridir. Bu şekilde duygulara karşı geliştirilmiş olan bir farkındalık yaşanan tüm duyguların kişiyi daha güçlü kılacağı inancını getirir. Ancak duyguların kontrolü konusunda yaşadığımız yetersizlikler, yaşamla baş etmede yetersizliklerimizin önemli bir nedenidir. Bir olaya yönelik gelişen duyguların tanınması ve ifade edilmesi, bu duygulara verilen tepkilere karşı bilinçli farkındalığı artırır ve bu sayede duyguların düzenlenmesine yardımcı olur.

Duyguların düzenlenebilmesi ruh sağlığı açısından en önemli etkenlerden birisidir. Duygu regülasyonunun/düzenlenmesinin ruh sağlığı üzerine etkisine dair birçok araştırma vardır.^{32 33 34} Birinin kendi duygularının farkında olması ve onları düzenleyebilmesi, ona ilişkilerinde kolaylık sağlar. Ayrıca duyguları düzenleyebilmek, hissettiğimiz duygular bizi zorlayan duygular bile olsa, onlardan utanmadan, suçluluk duymadan yaşamımızda onları zorlanmadan ifade edebilmemizi kolaylaştırır ve bu da kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkilerimizi olumlu yönde etkiler.

Psikolojik problemlerin ve zorlayıcı duygu durumlarının en önemli nedeni, daha fazla acı çekmekten korkmaktır.

Paul Gilbert

Mindfulness Acı Çekmeye Son Verir

Acı standarttır, yaşamda vardır ve bu gerçekliği değiştiremeyiz. Acı çekmek ise opsiyoneldir, bizim seçimimiz olabilir. Yani acı ve acı çekmek birbirinden farklıdır.

Güneşli günlerde, ılık rüzgârlar saçımıza dokunurken içimizde huzur varken, vicdanımız rahat ve her şey yolunda giderken hiçbirimizin aklına yaşamla baş etmek ve bunun için yöntemler, yollar aramak gelmez. Kendimizi bile hissetmeyebiliriz; her şey sıkıntının davetsiz bir misafir olarak kapımızı çalmasıyla başlar:

32 Hill, C. L. M. & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. DOI: 10.1037/a0026355.

33 Chambers R, Gullone E, Allen NB: Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clin Psychol Rev* 2009, 29:560-572 [http:// dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005](http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005).

34 Chiesa A, Serretti A, Jakobsen JC: "Mindfulness: top-down or bottom-up emotion regulation strategy?" *Clin Psychol Rev* 2013, 33:82-96 <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006>.

İşte o zaman, “Eyvah ben şimdi bununla ne yapacağım?” deriz.

Kapıyı hiç açmayıp evde yokmuş gibi mi yapsam? Ya da içeri davet edip ona kötü davransam ve bir daha gelmemesini mi sağlasam?

Yoksa kapıyı açıp başka misafirlerim olduğunu ve onun için yerim olmadığını mı söylesem?

Ya da davet edip ona iyi davrandıktan sonra gidince ne kadar çok kaldığını ve sıkıcı olduğunu ama bunun tamamıyla benim suçum olduğunu düşünüp, kendimi mi suçlasam? gibi devam eden birçok ben ve bana dair kafanızda deli sorular olabilir. Acı, sıkıntı ben ve bene dair şeyleri daha fazla düşünmemize ve hissetmemize, kendimizle daha fazla meşgul olmamıza neden olur.

Bazen kendimizi fiziksel veya duygusal acı tarafından sıkışmış hissederiz. Onunla savaşır, direnir veya kurtulmaya çalışırız. Bir süre sonra çabaların boşa gittiğini veya bir süreliğine işe yaradığını görmek kaçınılmazdır.

Bu sorular ve baş etme yöntemlerinin değiştiremeyeceği bir tek şey vardır, o da zorlayıcı duygu ve durumları yaşamdan çıkarmanın mümkün olmadığıdır. Ne kadar akıllı, başarılı, güçlü, kutsal, zengin, çok sevilen veya iyi olursak olalım, acıdan kaçamayız. Yaşamlarımızda o veya bu şekilde, bazen daha az bazen daha çok acı var olacaktır. Acı çekmek (fiziksel veya psikolojik) her zaman geri gelir... Belki başka bir formda... Yaşanılan deneyime açık olmak ve anbean onunla olmak, aktif ve gerçekçi bir cevaptır. Böylece çaresizlik ve bu duyguların kurbanı olunduğu hissi de yok olur ve bu bize şimdiki anı buna rağmen değil bununla beraber yaşamayı öğretir, durum ve şartlar her ne olursa olsun.

Acının neden olduğu ruhsal rahatsızlıklar dünyada gün geçtikçe artış göstermektedir.

Zor duyguları zihnimizi arada meşgul eden ziyaretçiler olarak görebilmek Mindfulness yaklaşımının onlarla ilişki kurma biçimini anlamakta çok önemlidir. Zihnimizi bir kap su, zor duyguları da rüzgâr olarak nitelendirelim. Rüzgâr ne zaman esse, kabın yüzeyindeki suyu dalgalandıracaktır. Yüzeyin altında kalan su ise kabın dibinde gizlidir. Bu örnekte görüldüğü üzere zor duygular suyun yüzeyini bozarak dibini görmemizi zorlaştırır. Zor duygular beraberinde üzüntü, şaşkınlık, umutsuzluk duygularını da getirir. Mindfulness uygulamaları su kabında olan olayları görmemizi ve bunun eşliğinde sakin kalmamızı sağlar. Bu duygularla onlardan kaçınmadan ve korkmadan yüz yüze gelmenin bir yoludur.

Mindfulness her şeyden önemlisi belki de bir tür acıyı anlama, onunla sağlıklı ilişki kurma yoludur. O size acının gelip geçici olduğunu öğretir. Acıyı nezaketle, sakince gözlemleyebilmeyi öğretir ve böylece acının gözlerinizin önünde eriyip gittiğini görebilirsiniz.

Mindfulness Bunu Nasıl mı Yapar?

Bir süre sonra bilge bir farkındalıkla acının iki biçimde geldiğini anlarız: Birincil ve ikincil acılar olarak. Her biri farklı bir sebeple gelir ve sırf bunu anlamak bile acıyı düzenleyebilme konusunda oldukça yardımcıdır.

Birincil acılar hastalık, yaralanma, bedendeki veya bağışıklık sisteminde olan bir hasarla meydana gelir. Bunu, bedenden beyine yollanan saf bilgi, işlenmemiş veri olarak düşünebiliriz. İkincil acılar daha güçlü ve daha sıkıntılıdır, bunlar birincil acılara zihnin verdiği tepki olarak düşünülebilir.

Birincil ve İkincil Acılar

Birincil acı için daha çok bedende hissedilen ve bizi zorlayan duygular diyebiliriz. Onun üzerini kaplayan şey ise düşünceler, hisler, duygular ve acı ile ilgili anılardan oluşan ikincil acılardır. Bunlar kaygı, stres, endişe, umutsuzluk hissi ve tükenmişliği içerebilir. Hissedilen acı ve sıkıntılar bu birincil ve ikincil acıların birleşimidir.

Mindfulness önümüzdeki acının farklı bileşenlerini görmemizi sağlar. Ve bu bakış açısıyla bakıldığında, dikkate değer bir şeyler olur: Acıların sanki bir yaz sabahının sisi gibi yavaşça çöküp yok olduğuna şahit oluruz.

Acıya dair duyumsamalar zihin tarafından yaratılsa da, acının gerçek olduğunu anlamak önemlidir, gerçekten onu hissedersin. O vardır ve yoğundur. Ama bir kez acının altında yatan mekanizmayı anladığında, onun senin üzerindeki gücünü ve etkisini azaltabilirsin.

Mindfulness acıya karşı olan algılarımızı gerçekten de değiştiriyor mu? Bu sorunun cevabını bulmak için Fadel Zeidan ve ekibi, bir grup öğrenci üzerinde acının algılanmasına dair bir araştırma yaptı.³⁵

Zeidan çalışmasında iki gruptan biri olan plasebo grubuna, aslında yapmadıkları halde, onların Mindfulness meditasyonlarını yaptıklarına inanmalarını sağlıyor. Herhangi bir kritere bağlı olmadan seçilen bu gruba (tesadüfi örneklem modeli) 4 gün boyunca, tıpkı gerçekten meditasyon yapıyormuş gibi, sırtları dik bir pozisyonda, gözleri kapalı bir şekilde derin nefes alma

35 Zeidan, Fadel, Martucci, Katherine T., Kraft, Robert A., Gordon., Nakia S., McHaffie, John G. & Coghill, Robert C. (2011), "Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation", *Journal of Neuroscience*, 31(14), pp. 5540-48.

uygulamasına dair yönerge veriyorlar ve Mindfulness uygulamaları yaptıkları söyleniyor.

Deney grubu ise gerçek Mindfulness meditasyonları yapmaya dair yönlendirme alıyor. Bu demek oluyor ki gerçek Mindfulness meditasyon yönergeleri veriliyor (Örneğin; nefesimizi yargısızca fark etmek, hissettiğimiz her şeyi kabul etmek, gözlemlemek, zihnimiz her uçtuğunda onu nazikçe şimdiki ana getirmek gibi).

Her iki grupta da verilme süresi aynı. Her iki meditasyonun (deney grubu ve plasebo grubu) etkisini gözlemlemek için beyin taraması yapılıyor (fMRI) ve bu süreçte sıcak bir metalle acı verici bir ısı veriliyor.

Sonuçlar açıkça gösteriyor ki, gerçek Mindfulness meditasyonu yapan grupta acı %44 oranında azalıyor.

Araştırmanın şaşırtıcı yanı ise, bir doz morfin %20 oranında acıyı azaltırken; plasebo grubunda olan kişilerde bile acıda %24 oranında azalma gözlemlenmiştir.

Bu araştırmanın beyin tarama sonuçlarında ise beynin acı giderme, azaltma merkezi yani “acıya anlam veren” bölgesinde değişimler olduğu bulunmuş. Bu alanlar acı bilinçli bir şekilde hissedilmeden onun duyumsandığı ve ona anlam veren yerlerdir. Meditasyon yapan kişilerde bu alanların daha fazla aktivite olduğu ve onların daha az acı çektiği gözlemlenmiştir.

Mindfulness birincil odağı acıyı yok etmek değildir, onu yargısızca gözlemlemektir. Gerçekten de bu sonuç ile tutarlı olarak Mindfulness meditasyonu yapan kişilerin verdiği röportajlarda acıyı hissettikleri fakat onun yalnızca “o anda” olduğunu, acının gelip geçiciliğini bildiklerini ve akışına bıraktıklarını söylemişlerdir.

Acının Bağlarını Gevşetme

İkincil acılar yani acıya verdiğimiz tepkiler acıya karşı dayanıklılık olarak düşünülebilir. Acıya karşı direnmek ve çabalamak oldukça doğaldır; onu bastırmayı, yok etmeyi isteyebilir veya ondan kurtulmak için her şeyi yapabilirsiniz, bu tamamen anlaşılır bir şeydir.

Peki, ya bu yaklaşım tamamen yanlışsa?

Ya acıyı yok etmek yerine aslında daha çok acı yaratıyorsa?

Bu aynı zamanda Zeidan'ın araştırmasından (yukarıda bahsettiğimiz araştırma) ve diğer birçok araştırmadan çıkartılan ders, yalnızca acı için değil ayrıca diğer birçok hastalığın semptomları için de geçerlidir. Stres, tükenmişlik ve depresyon onlara karşı direnç göstermekle daha da kötüye gidebilir.

Acıya karşı direnmek onu daha da kötüleştiriyorsa, onun tam zıttı da doğrudur. Acıyı kabul etmek onu azaltır hatta ondan tamamen kurtulmayı sağlayabilir.

Şöyle bir deyiş vardır: “Neye direniyorsak o devamlılık gösterir.” Daha açıkça söylemek gerekirse, zihnimizin ve bedenimizin bize gönderdiği mesajlara karşı direnirsek, bu mesajlar onları kabul edene kadar gönderilmeye devam edilir. Bu yalnızca acıdan gelen mesajlar için değil aynı zamanda düşünceler, hisler, duygular, anılar ve yargılar için de geçerlidir; onlar görevlerini yerine getirip yavaşça yok olurlar.

Mindfulness meditasyonları acıyı duyumsama ve ondan gelen mesajları kabul edebilmek için konforlu bir alan yaratır.

Uygulama

15 Adımda Zor Duygularla Birlikte Kalabilmek

Lütfen, biraz zaman ayırıp hatırlamaya çalışın:

Sizi zorlayan deneyimlerinizde sürekli ortaya çıkan baskın üç duygunuz nedir?

Şimdi içinden birini seçin ve onu tekrardan isimlendirin.

Hangi durumlarda ortaya çıkıyor?

Herhangi belirgin bir tetikleyicisi var mı? Duygunun oluştuğu zamanı düşünmek için biraz zaman ayırın.

Duyguyu bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? Midenizde, göğsünüzde, boynunuzda, omuzlarınızda hissediyor musunuz?

Duygu bu durumda mevcutken nasıl tepki verdiniz? (kısa ara) Bastırdınız, yargıladınız, önemsizleştirdiniz, üzerinde çok mu durdunuz? (kısa ara)

Bu duyguyu hissettiğiniz için kendinizle ilgili ne düşündünüz?

Bu zor durum için kendinizi ya da diğerlerini suçladınız mı?

Bu kez sadece tepkinizi not edin ve olabildiğince yargılamaktan kaçının (kısa ara).

Şimdi sizi bu duygunuza farklı bir yolla bakma deneyimine davet ediyorum.

Öncelikle kendinize sorun: Bu duygu hakkında gerçekten en kötü olan şey ne?

Sonra: Eğer bu duygu konuşabilse, ne söylerdi?

Deneyimlediğiniz bu duyguyu eğer sizinle çok özdeşleşmiş olarak hissediyorsanız bunun sadece size ait olan birçok şeyden biri (Örneğin; duygular, zihinsel olaylar, bedensel duyumsamalar) olduğunu fark edin. Kendinize “Ben öfkemden daha fazlasıyım. Öfke sadece şu anda sahip olduğum bir duygu” ya da “Ben hissettiğim kaygıdan daha fazlasıyım” diyebilirsiniz.

Ve bedeninizde bilinçli farkındalıkla ve duyguların fiziksel hisleriyle kalın, bedeninize şunu sormak isteyebilirsiniz: Bu duygu oluştuğunda sana yardım etmesi için neye ihtiyacın var?

Genellikle farklı olan duyumsamalar tıpkı denizdeki dalgalar gibi yükselir ve alçalır yani yapısı ve yoğunluğu sürekli değişir. Anbean bu farklı duyumsamaları keşfettikçe, onların tıpkı gökyüzündeki kara bulutlar gibi olduğunu kabul ederiz; duyumsamalarınızın bulutlar gibi yükseldiğini, bir yerde toplandığını ve yok olduklarını gözlemleriz. Zihnimiz burada bir gökyüzü; düşüncelelerimiz, duygularımız ve duyumsamalarımız ise farklı türdeki bulutlar gibidir. Bu durumda Mindfulness bu “hava durumunu” gözlemlemeyi öğretir ve ne olursa olsun gökyüzünün yani zihninizin tüm bu gelip geçen hava durumunun ardından kendi dokusundan bir şey kaybetmeden öylece, olduğu gibi kalmasını sağlar.

Kabul etmek, kadere boyun eğmek ve kabul edilemez şeyleri bile kabullenmek değildir.

Mindfulness durumları olduğu gibi kabul etmeyi kapsar. Bu kabul etme ve kendi haline bırakma, mücadeleye son verir. Ve bu mücadele dindiğinde, onun yerine huzur gelir. Ardından ikincil acılar yavaşça azalır ve sonrasındaysa birincil acılar...

Acıyı kabul etmek zor olabilir.

Deneyimle Farklı Bir İlişki Biçimi Oluşturmak

Mindfulness uygulamalarının bize yardımcı olabileceği başka bir konu da duygularımızın kişisel olmayan doğasını bize göstermesidir. Böylelikle onları daha hoşgörüle karşılıyoruz. Kendimizin daha büyük bir dünyanın parçası olduğunun farkında olarak, her an benliğimizin ayrı bir şekilde yapılanışını görür; onu dış etkenlerden koruma ile daha az meşgul oluruz. Bu başkalarına karşı davranışlarımızda ve tepkilerimizde bize müthiş bir esneklik kazandırır.

Ancak, duygularımızı tanıımıyorsak, onları hoş görebilmemiz mümkün olmaz. Bilinçli farkındalık uygulamaları tolerans

etkisini geliştirir ve böylece ilişkilerimizde bize daha fazla özgürlük sağlar.

“Tolerans (hoşgörü) etkisi” ifadesi, ruh sağlığı uzmanlarınca duygulardan uzaklaşmaksızın onları hissetme yeteneği için kullanılır. Hoşgörü insanların birbirleriyle iyi ilişkiler kurabilmesi ve geçinebilmesi için önemli bir özelliktir. Ciddiyetsizliğe kaçmadan ve oyalanmadan, hem hoşlandığımız hem de hoşlanmadığımız deneyimlere zaman harcayarak daha toleranslı olabilir veya bu toleransı geliştirebiliriz.

Biz her zamanki duygularımızla daha az özdeşleşmeye başladığımızda, onlara tahammül etmek ve hoş görebilmek çok daha kolay olur. Negatif duygular dahi can sıkırmak yerine ilginç gelebilir. Böylece biz onların gelişini ve gidişini izleyebiliriz.

Mindfulness uygulamaları süresince duygularımızı düzenlemenin en becerikli yolu, ortaya çıkışını gözlemlemek ve onları bedenimizde nasıl deneyimlediğimize odaklanmaktır. Biz kendimizi değil, bedenimizde ortaya çıkan korkunun veya kızgınlığın gerilimini, neşenin bedenimize verdiği açıklık hissini deneyimleriz.

Bu bakış açısı duygulara olan esnekliğimizi de arttırır. Nasıl ki bir bardak suyun içine atılan bir miktar tuz onun içilmesini zorlaştırırsa ve aynı miktarda tuzu göle attığımızda onun tadını değiştirmese, bilinçli farkındalıkta buna benzer bir etki sağlar yani zihnimizi açık bir göl haline getirir. Böylece, zorlayıcı duygular daha az acı verir. Zihnimizi bir bardaktan bir göle dönüştürüp genişlettiğimizden, nahoş duygulardan kurtulmak zorunda ya da onlardan kaçmak için hoş duygulara tutunmak zorunda hissetmeyiz. Bu pratiği hayatımızdaki herhangi bir durum karşısında ya da ilişkimizde yapabiliriz. Verdiğimiz yanıtların esnekliğinin yanı sıra duygularımızın incinmesinden de korkmayız.

BİR HİKÂYE

Bardak Değil Göl Olabilmek

Hintli bir yaşlı usta, çırağının her şeyden sürekli şikâyet etmesinden bıkmıştı. Bir gün çırağını tuz almaya gönderdi. Yaşamdaki her şeyden mutsuz olan çırak döndüğünde, yaşlı usta ona, bir avuç tuzu, bir bardak suya atıp içmesini söyledi.

Çırak yaşlı adamın söylediğini yaptı ama içer içmez ağzındaki tükürmeye başladı.

“Tadı nasıl?” diye soran yaşlı adama öfkeyle “acı” diye yanıt verdi.

Usta kıkırdatarak çırağını kolundan tuttu ve dışarı çıkardı. Sessizce az ilerideki gölün kıyısına götürdü ve çırağına bu kez de bir avuç tuzu göle atıp, gölden su içmesini söyledi.

Söyleneni yapan çırak, ağzının kenarlarından akan suyu koluyla silerken aynı soruyu sordu:

“Tadı nasıl?”

“Ferahlatıcı” diye yanıt verdi genç çırak.

“Tuzun tadını aldın mı?” diye soran yaşlı adamı, “Hayır” diye yanıtladı çırağı.

Bunun üzerine yaşlı adam suyun yanına diz çökmüş olan çırağının yanına oturdu ve şöyle dedi:

“Yaşamdaki acılar tuz gibidir, ne azdır ne de çok. Acının miktarı hep aynıdır. Ancak bu tuzun acılığı, neyin içine konulduğuna bağlıdır. Acın olduğunda yapman gereken tek şey, acı veren şeyle ilgili duygularını genişletmektir. Onun için sen de artık bardak olmayı bırak, göl olmaya çalış.”

Mindfulness hoşumuza gitmeyen şeyleri değiştirmek ile ilgili değildir.

Güçlü duygu ve düşünceleri uzaklaştırmaya çalıştığımızda, daha güçlü bir şekilde geri gelerek kendisini gösterir. Uzaklaş-

tırmaya çalışmadığımızda ise duyguların dalga gibi olduğunu fark ederiz. Dalga yükselir, kıyıya vurur ve geri gider. Mindfulness duyguları ve düşünceleri dalga gibi kabul edip fark etmeyi ve anlamayı amaçlar.

Hoş olmayan duygularla yapıcı bir şekilde nasıl başa çıkabilirim?

Normalde hangi düşüncelerin ve duyguların ortaya çıkacağını kontrol edemeyiz, ancak içimizde oluşana bilinçli farkındalıkla cevap verme seçeneğine sahibiz.

Bilinçli Farkındalıkla Zor Duygulara Yaklaşmak

- Zorlayıcı duygulardan kaçınmak, bir diğer deyişle zorlayıcı duyguları hissetmemek için çabalamak ve daha hoşunuza giden duygularla onları değiştirmeye çalışmak kısa vadede size kendinizi iyi hissettirse de, uzun vadede daha zorlayan ve çözümlenmeyen bir biçimde karşınıza çıkabilir.
- Bilinçli farkındalıkla duyguları algılayarak, hoş olmayan hislerle kalabilmeyi ve onlardan daha fazla kaçmamayı öğreniriz.
- İçimizde ne oluştuğuna dair farkındalığımız gelişir. Başa çıkmadığımız duygularımızı öğrenebiliriz.
- Durmayı ve harekete geçmeden önce gözlemlemeyi öğreniriz.
- Duyguların kendisi olmadan o duygulara sahip olduğumuzu görürüz.
- Bu, kendimize güvenimizi güçlendirir.
- Duygularımızla iletişime geçtiğimizde daha canlı hissederiz, ancak bu aynı zamanda işlerin bazen daha can sıkıcı olabileceği anlamına da gelebilir.
- Düzenli meditasyonla daha sakin oluruz ve berrak ya da tarafsız bir biçimde duygularımızla ne yapacağımızı görürüz.

- Düzenli meditasyon uygulamalarıyla, düşmanlık/kine eğilimimiz azalır ve rahatlama becerimizi güçlendiririz.

Duygularla Baş Etmede Mümkün Olan Destekleyici Adımlar:

- Durun ve nefesinizi hissedin.
- Bedeninizdeki duyguyu deneyimleyin, o andaki bedensel duyumsamalarınıza odaklanın ve onları tanımlayın. Örneğin: “Ellerim terledi”, “Yanaklarım kızardı”, “Kalbim daha hızlı atmaya başladı” gibi.
- Yargısız bir şekilde o anda hissettiğiniz duyguları isimlendirin. Örneğin: “Bu korku duygusu” ya da “Korku duygusu yükseliyor” veya eğer duygu isimleri ifade etmek zorsa bir hava durumu olarak ifade edin. Örneğin: “İçimde fırtına çıktı”, “Yağmur yağıyor” gibi.
- Onlar hakkında düşünce ve yargılarınızın geçmiş ve gelecek bağlantılarını fark edin. Örneğin, hissettiğiniz duygunun hiç geçmeyeceğini düşünüyor olabilirsiniz. “Ya öfke hiç geçmezse ve kontrolümden çıkarsa” ya da “Geçen sefer de böyle olmuştu ve çok zorlanmıştım” gibi.
- Bu geçmiş ve gelecek bağlantılarından bağımsız, sadece duyguyu mevcut anda olduğu haliyle ilk defa hissediyormuş gibi deneyimlemeye çalışın.
- Duyguyu hissetmemeye çalışma veya tamamen yok etme ve değiştirme çabasını bir kenara bırakıp orada kalmasına izin verin, gözlemleyin ve onunla kendinizi tanımlamadan bilinçli farkındalıkla iletişimde kalın.
- Bu duyguyu hissettiğinizde, geçirmeye çalışmadan ona verdiğiniz tepkileri yani birincil duygulara verdiğiniz ikincil tepkileri fark edin ve mümkünse bu ikincil tepkileri düzenlemeye çalışın.

- Eğer çok zor bir duruma dönüşürse, her zaman nefesinize dönün ve yeniden başlayın.
- Duygunuzla mücadele etmeyi bırakıp, var olduğu şekliyle kabul etmeye gönüllü olduktan sonraki aşamada günlük yaşamınızda bir eyleme karar verin:
- Şimdi neye ihtiyacım var? Bana ne iyi gelir, ne yardımcı olur?

Özet olarak duygunuzu fark edin, onunla özdeşleşmeden veya kaçınmadan bu duygu her ne ise hissediyor olduğunuz anda varlığını kabul edin, tanımlayın ve o anın içinde ona rağmen değil onunla beraber kalmaya niyet edin ve durum bunu gerektiriyorsa eyleme geçin.

Duygularımızı ve onlara eşlik eden bedensel ve zihinsel tepkilerimizi fark etmek üzere Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı'nın (MBSR) önemli bir uygulaması olan hoşça giden ve gitmeyen anlar takvimi uygulamasını sizlere tanıtmak istiyorum.

Uygulama

Hoşça Giden Anlar Takvimi

Bu bir hafta boyunca hoşça giden anlar takvimini doldurmanızı öneriyorum. Bu uygulamayı yaparken hoşça giden anları sadece birer an olduğunu aklınızda bulundurun.

Hoş bir olay olduğunda onu fark edin. Aşağıdaki soruları farkındalığınızı, deneyiminiz gerçekleşirken olayın detaylarına odaklanmak için kullanın.

Hoşa Giden Anlar Takvimi

Deneyim neydi?	Olay olurken hoş hislerinin farkında mıydın?	Bu deneyim sırasında bedenini nasıl hissettin, ayrıntılı bir şekilde açıkla.	Hangi ruh hali, duygular ve düşünceler bu olaya eşlik etti?	Bunu yazarken zihninden hangi düşünceler geçiyor?
Örnek: Dışarı çıktığımda yüzüme vuran ılık rüzgâr.	Evet	Bedenimde bir hafiflik, yenilenmişlik hissi ve yüzümde gülümseme.	Rahatlama, keyif. "Bu güzel", "Ne kadar da huzur verici", "Dışarıda olmak çok rahatlatıcı"	Ufak bir şeydi ancak fark ettiğime sevindim.
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

Bu takvimi doldurduktan sonra muhtemelen hoşa giden anların aslında çok da büyük şeyler olmadığını anlayacaksınız. Sadece anlar, fakat zaten *hayat anlardan ibarettir*. Bu anlar bir çocuğun gülüşü, daldaki bir çiçek, yüzünüze değen rüzgâr, içinizde aniden beliriveren bir heyecan, lezzetli bir yemeğın ilk lokması olabilir.

Gördünüz mü? Aslında ufacık ve anlık yaşantılar. İşte yaşamın anlardan ibaret olması bu küçük anların yavaş yavaş birikmesiyle oluşur. Her bir hoşa giden an önemsendikçe daha çok artar, daha fazla dikkatinizi çekmeye başlar. Yaşamda neye dikkat edersek o fazlalaşır ve ön plana çıkar.

Daha önce beynin biyolojik ve evrimsel doğasından bahsederken belirttiğim gibi bizler aslında olumlu şeylerden daha çok olumsuzlara dikkat etme eğilimindeyizdir. Güzel bir günde kafanızda hiçbir problem yokken ve dilediğinizce şehir turu yaparken son durakta bir mağazaya uğradığınızı hayal edin. Mağazadaki görevli sizinle ilgilenmedi ve yardım talebinizi umursamadı, biraz ilerde arkadaşlarıyla sohbet, giderek sinirleniyorsunuz ve onu uyardığınızda sizi tersleyip kaba olmakla suçluyor, aranızdaki tartışma giderek büyüyor ve en sonunda sizi mağazanın güvenlik görevlisiyle oradan yaka paça attırıyor. Akşam eve geldiğinizde o güne dair aklınızda en çok ne olur? “Mağazadaki tatsızlık” dediğinizi duyar gibiyim. Kimimiz olayı tekrar tekrar düşünür, gözünde canlandırır ve nerede yanlış yaptığını bulmaya çalışır. Bazıları kendine kızar, bazıları mağazadaki görevliye. Kimimiz intikam planları yapar, kimi insanların ve yaşamın çok acımasız olduğuna dair bir kanıt daha bulmuştur. Bazısı “Neden?” sorularının içinde kaybolmuş ve cevap bulamamaktan yorgun düşmüştür ve artık daha fazla düşünmek istemiyordur. (Bu keşke elinde olsa!) Kimimiz aklına geldiği anda direkt olarak göz ardı etmiştir bile, “Aman ne var bunda üzülecek sen de başka derdin mi yok?” deyivermiştir kendi kendisine (Umarım

böyle düşününce böyle de hissedebilmişsinizdir). Kimi arkadaşına anlatıp rahatlar, kimi suya. Kimi hırsını yemekten çıkarır, kimi temizlikten. Kimi biraz uğraşp başka meşgalelere dalar, kiminin uykusu çoktan kaçmıştır bile. Sonuçta herkes bununla baş etmeye çalıştı.

O günün içindeki güzel anlar da biz bunlarla ilgilenirken uçup gitti belki de. *Sonuçta neyi beslersek o gelişir...*

BİR HİKÂYE

Kurtların Savaşı

İhtiyar bir Kızılderili torunu ile kamp ateşi kenarında oturuyormuş. Hava kararmış ve odunlar çitirdarken kıvılcımlar göğe doğru yükseliyormuş.

Bir süre sessizce oturduktan sonra ihtiyar Kızılderili konuşmaya başlamış: “Bazen kendimi nasıl hissediyorum biliyor musun? Sanki kalbimde iki kurt arasında bir savaş varmış gibi.

Kurtlardan biri kalbinden yara almış; içi kızgınlık, kıskançlık, kaygı, hırs, kendine acıma, yalan, kibir ve bencillik ile dolu.

Diğeri ise yumuşak ve içi sevgi, neşe, barış, umut, dinginlik, iyilik, merhamet, yardımseverlik, şükran, güven ve gerçek ile dolu.”

Torunu sormuş: “Bu kurtlardan hangisi kazanıyor?”

Büyükbaba yanıt verir: “Beslediğiniz...”

Dikkatinizi hoş a gidenlere yönlendirirseniz o anların arttığını gözlemlersiniz. Bu hoş a gitmeyenleri göz ardı etmek onlardan kaçmak değildir. Her ikisinin de varlığını kabul ettikten sonra kendi hür iradenizle seçiminizi hoş a gidenden yana kullanmaktır. Çünkü zaten zihnimiz bu konuda yanlı çalışıyor, daha çok istenmeyene odaklanıyor. Bunun altında yatan neden ise evrimsel

bir alışkanlık aslında, *yaşamda kalmak*. Tehlikeleri fark etmek ve mümkün olduğunca çabuk ve otomatikleşmiş tepkiler vermek. Onlarla savaşmak ya da onlardan kaçıp kurtulmak.

Şimdi hoşla gitmeyenleri de yok saymayalım. Onları da fark etmek, kabul etmek ve anlamak lazım. Birincil ve ikincil tepkilerimizi bilmemiz önemli. Hoşla giden anları fark edip not ettik. Bir diğler hafta boyunca da hoşunuza gitmeyen anlarda bedninizde, kalbimizde ve zihninizde neler oldu nasıl tepkiler verdik buna bakalım ve hoşla gitmeyen anlar takvimine kaydedelim.

Uygulama

Hoşla Gitmeyen Anlar Takvimi

Hoş olmayan bir olay olduğunda onu fark edin. Aşağıdaki soruları farkındalığınızı, deneyiminiz gerçekleşirken olayın detaylarına odaklanmak için kullanın.

Hoşa Gitmeyen Anlar Takvimi

Deneyim neydi?	Olay olurken hoş olmayan hislerinin farkında mıydın?	Bu deneyim sırasında bedeninin nasıl hissetti, detaylı bir şekilde açıkla.	Hangi ruh hali, duygular ve düşünceler bu olaya eşlik etti?	Bunu yazarken zihninden nasıl düşünceler geçiyor?
Örnek: Dışarı çıktığımda yüzüme vuran ılık rüzgâr.				
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

Bu egzersizin sonunda hoşa gitmeyen anların aslında sadece birer an olmadığını çoğu anın geçmiş ve gelecekle bağlantılı olduğunu fark etme olasılığınız çok fazla. Çünkü genelde bu anlar geçmiş ve gelecek paketiyle beraber gelir.

“Geçmişte de böyle olmuştu ya da bu geçmişte yapmış veya yaşamış olduğum şu durumdan kaynaklanıyor.”

Ya da gelecek bağlantısı, “Ya daha kötü olursa ya hiç geçmezse gibi gelecek senaryoları ile beraberlerdir.”

Sıkıntıyı istemiyoruz, bu gayet doğal. Ama onu istemiyor olmamız, onu hiçbir zaman deneyimlemeyeğimiz anlamına gelmiyor. Hayatta anlamlı bulduğumuz her şey, az ya da çok sıkıntı içeriyor. İstediğimiz kariyere ulaşmak, değer verdiğimiz kişilerle anlamlı bulduğumuz ilişkiler kurmak, değerli bulduğumuz kavramlar için mücadele etmek. Zorluklarla her an birlikteyiz. O halde sıkıntıdan kurtulmaya çalışmak yerine, neden sıkıntıyı sürecin doğal bir parçası olarak kabul etmeyelim? Dahası, sıkıntılarımızı seçerek, anlamlı bulduğumuz yolda kuk adımlar atarken karşımıza çıkacak sıkıntıları yaşamaya neden gönüllü olmayalım?

VI. Bölüm

MINDFULNESS VE BEDEN: BİLİNÇLİ FARKINDALIKLA BEDENİMİZLE İLİŞKİ KURMAK

Beden, problemin bir parçası değildir, aksine çözümün en önemli kısmıdır. Bedensel hislerimize, deneyimlerimize karşı açık olmak ve onlara rağmen değil onlarla beraber kalabilmek iyi oluş halimizi destekler. Çünkü beden farkındalığı, hoş giden bir şeylerin olmasına bağlı olmayan bir huzur ile ilişkilidir.

Beden, evrendeki evindir.

Neden Bedenimize Odaklanmalıyız?

Sağlığımızla ilgili çok büyük bir problemimiz veya bedensel bir engelimiz olmadığında, bedenimizi fark etmeyebiliriz. Bedenimizin muhteşem becerilerini dikkate almayız. Yürürüz, koşarız, bir şeyler taşırız, görürüz, işitiriz, konuşuruz, duyumsarız, tat alırız ve en önemlisi nefes alıp veririz. Bu mucizelerin hiçbirisi için bedenimize minnettar değilizdir. Bu zaten onun görevi diye düşünürüz.

Grup çalışmalarında bireylerden bedenleri ile ilgili iki dilekte bulunmalarını isterim. Gelen cevapların ne olduğunu tahmin etmek güç değil...

Birincisi, sağlıklı olmak...

İkincisi, iyi görünmek...

Kimsenin bedenini fark etmek ve beden farkındalığını arttırmak konusunda herhangi bir dileği yoktur.

Oysaki bedenimizi fark etmek aslında bedenimizin bu anını yani şimdiki anı fark etmektir. Bedenimiz hakkında düşünmekten farklı olarak bedensel hislerimizi geçmiş ve gelecek zamandan bağımsız hissedebilmektir. Örneğin, duruşunuzun farkında olabilmektir.

Size “interoception” bir diğerk deyişle “beden farkındalığı” kavramından bahsetmek istiyorum.

Eklemleriniz ve kaslarınızdaki alıcılar size beden bölümlerinizin nerede olduğunu söyler. Beden farkındalığı eklemlerin boşluktaki pozisyonunu, konumunu, hareketini algılama duyusu olarak da bilinen “proprioseptif” duyumunun temelidir. Mesela adım attığınızda ayağınızı onu düşünmeden ve planlamadan yerden uzaklaştırdığınızı bilirsiniz.

Beden farkındalığı da buna benzer bir kavramdır. Tıpkı eklemlerinizde ve kaslarınızda alıcıların olduğu gibi aynı zamanda organlarınızın içinde ve hatta derinizde de alıcılar vardır. Bu alıcılar beyninize bedeninizin içi hakkında bilgi gönderir. Bu bilgilendirme bedenimizin sıcaklığı, açlık, susuzluk, sindirim ve kalp hızı gibi yaşamsal fonksiyonlarımızı düzenlememizi sağlar.

Beden farkındalığı, bedeninizin içinde olup biteni anlamanızı ve hissetmenizi sağlar. Beden farkındalığıyla kalbinizin hızlı attığını veya derin bir nefes almanız gerektiğini bilirsiniz. Tuvaleti kullanmanız gerektiğini fark etmeniz, karnınızın aç veya tok olduğunu, üşümüş, sıcaklamış veya susamış olduğunuzu bilmenizi, karnınız ağrıdığında veya gıdıklandığınızda bunu hissetmenizi sağlar.

Bedenlerimiz dünyayı deneyimlememiz ve onunla iletişime girmek için sahip olduğumuz düzeneklerdir. Hiçbir şeyi hissetmeyen veya güven vermeyen bir bedende yaşamanın nasıl bir şey olacağını düşünün. Beden farkındalığını yeniden pratik ederek kendimize bedenimizle ve böylece de dünya ile ilişki kurabilecek yeni bir yol sunarız.

Bu açıklamalardan da anlaşılacağı gibi bedenimiz hissederek deneyimler. Bedenimizdeki duyumsamalar, diğerk duyularımız gibi bizim mevcut anda kalmamıza yardımcı olur; mesela bedenimizdeki bir sıcaklığı, ağrıyı veya nefesimizi hissettiğimiz

anları buna örnek gösterebiliriz. An'a dikkat etmek ve bu an'ı fark etmek temeline dayanan Mindfulness egzersizlerinde beden çok önemlidir. Çünkü bedensel duyular, düşünceler gibi uçmazlar.

Hep söylediğim gibi Mindfulness'ın eğer bir mottosu olsaydı o da "Bu nedir?/Bu yaşadığım nedir?" olurdu. Bedenimizi fark etmek, duygu ve düşüncelerimizi tanımlamak gibi mevcut anda yaşadığımız bedensel hislerimizi/duyumlarımızı tanımlamakla mümkündür.

Nasıl mı?

Otururken, ayaktaiken, hareket ederken veya dinlenirken her zaman farklı bedensel duyular hissederiz. Bedensel duyularını sadece ortaya çıktıkları anda direkt olarak deneyimleyebiliriz.

Kim dün bedenindeki kaşınmayı veya yarın ortaya çıkacak acıyı hissedebilir? Tamam nasıl olduğunu hatırlayabilirsiniz ya da tahmin edebilirsiniz, fakat bu hiçbir zaman o anda ortaya çıkan deneyimin ta kendisi gibi olmayacaktır. Hatırlamak, tahmin etmek, düşünce boyutuna geçmektir. Düşünceler şimdiki andaki deneyimden her zaman en az bir adım uzaktadır. Düşünceler deneyimler hakkındadır, deneyimin ta kendisi değildir. Deneyimin üzerine söylenirler, hatta onu basitçe olduğu haliyle tanımlamaktan çok onun üzerine yorum katarlar, fakat hiçbir zaman yaşanılanın ta kendisi değildirler.

Çoğunlukla aynı anda birçok şeyi yapabirmişiz gibi görünebiliriz, fakat aynı anda birden çok meşguliyetimiz olduğunda farkında olmadan otomatik pilota geçeriz. Özellikle de bunlar her zaman yaptığımız, bizim aşına olduğumuz aktiviteler ve bunlar ilgili genel duygu ve düşüncelerimiz olumlu veya olumsuz yerine nötr ise.

Dikkatimizi bedenimizdeki duyularımızın detaylarına yönlendirdiğimizde zihnimize sakinleşecek bir yer bulmuş

oluruz. Dikkatimiz mevcut andadır. Gerçek bir merak ile bedensel duyular gibi spesifik tek bir şeye odaklandığımızda, yaşadığımız şeyin tam olarak içinde oluruz, dikkatimiz bu andadır, içinde bulunduğumuz anı tüm zenginliğiyle deneyimleyebiliriz. Bilinmektedir ki dikkatin kapasitesi limitlidir, eğer bedenimize odaklanırsak aynı anda düşüncelerimiz dikkatimizin merkezinde olamaz.

Mindfulness uygulamalarında çok önemli bir yeri olan beden taraması egzersizinde dikkatimizi anbean bedenimizin farklı bölgelerine yönlendirirken dikkatimizin dağılıp düşüncelere gittiğini fark edebiliriz. Buradaki tutumumuz “Zihnimiz tabii ki dağılacak, fakat onu her seferinde, sabırla ve nezaketle bedenimize geri getirebilirimdir.” Bir süre sonra dikkatimiz dağıldığı anlarda bunu fark eder, acele etmeden ve suçluluk duymadan tekrar bedenimize, şimdiki ana geri dönebiliriz.

Zihnimize hoşumuza gitmeyen, seçimimiz olmayan tepkisel düşünceler geldiğinde veya bizi sıkıntıya sokan tepkisel duygulanım anlarında, dikkatimizi bedenimizdeki fiziksel duyulara yönlendirmek bize yol gösterir. Sakinleşmek, seçimimiz olmayan tepkilerden seçilmiş becerikli tepkilere geçebilmek için boşluk yaratır, zaman verir.

Fiziksel duyumsamalarımıza dikkat etmek beden farkındalığında ilk adımdır. Bedenimizle en çok meşgul olduğumuz anlar, genelde bedenimizde bizim hoşumuza gitmeyen hisler olduğu anlardır, yani ağrı ve acı olduğu zamanlar. Böyle zamanlarda da genelde ilk anda fark eder sonrasında ya onu yok saymaya, bastırmaya ya da nedenlerini ve çözümlerini bulup gidermeye çalışırız.

Eğer bedenimiz acı içindeyken biz ona karşı direnmeye ve bu ağrıyı hissetmemeye çalışıyorsak bu yalnızca dışarıya karşı “iyi görünmek” olur. Bu, zorlayıcı bir deneyimdir. Diğer yandan

da fizyolojik bir ağrıyı nadiren sadece bir ağrı olarak görürüz. Çoğunlukla ağrımızın nedenlerini bulmaya çalışır ya da daha çok artmasından, bazen de hiç geçmemesinden korkarız.

Beden problemin bir parçası değildir, aksine çözümün en önemli kısmıdır. Mindfulness bedenimizle yeniden tanışmayı ve onu sevmeyi içerir. Bu sanıldığından biraz daha zor bir şeydir, fakat onu anlayarak kendinizi uzun yıllar zorlayıcı durumlardan koruyabilirsiniz. Bedensel hislerimize, deneyimlerimize karşı açık olmak ve onlara rağmen değil onlarla beraber kalabilmek iyi oluş halimizi destekler. Çünkü bedenin farkındalığı, hoş giden bir şeylerin olmasına bağlı olmayan bir huzur ile ilişkilidir.

Beden, evrendeki evindir.

Bedenimiz daima şimdiki anda ve buradadır, dolayısıyla bizler de dikkatimizi bedensel duyularımıza odakladığımız zaman, geçmişte veya gelecekte değil, şimdiki anda ve burada oluruz. Bedenimize dikkat ederek, onu farkındalık için bir çapa olarak kullanabiliriz.

Bedenimize odaklanmak “temellendirme” etkisine sahiptir. Dikkatimizi bedenimize getirdiğimizde dünya ile de temasa geçmiş oluruz. Bedenin yeryüzünde kapladığı bir ağırlığı vardır, beden sürekli düşüncelere giden ve uçuşan zihni dengelemek adına iyi bir yardımcıdır. Beden farkındalığı ile dikkatimizin odağını uçuşan zihnimizden uzaklaştırabiliriz.

Bedensel hislerimiz, düşüncelerimizle ve duygularımızla yakından ilişkilidir. Örneğin, üzgün ya da neşeli hissetmek aynı zamanda bedende de etki gösterir. Kendimizi genelde düşüncelerimizden ibaret sanırız ama bu her zaman doğru değildir. Düşüncelerimiz tarafından sürüklenmek, kendimizi sanki düşüncelerimizden ibaretmişiz gibi bir hisse kapılmak oldukça kolaydır ve doğaldır; fakat dikkatimizin odağını düşüncelerimizin

ve duygularımızın bedensel duyularımızdaki yansımalarına yöneltirsek, düşüncelerimiz ile aramıza mesafe koyabiliriz.

Düşünceler, duygusal tepkimelerle birlikte fiziksel duyumsamaları da doğurur. Düşüncelerimizi ve duygularımızı birer bedensel duyum olarak anlamak belki de kendimizi daha somut bir biçimde anlamak için en kolay yoldur. Bazı durumlarda ana düşüncemiz ya da duygumuz çok belirgin olmayabilir ve yalnızca bedensel bir duyum hissediyor olabiliriz. Beden farkındalığı, stresi yaşandığı anda fark etmemiz ve o kontrolden çıkmadan önce ona müdahale edebilmemiz için bize fırsat tanır.

Bedenimizi yargılamadan algılayabilmek, bizi içinde bulunduğumuz mevcut an ve ortamla bağlantıya sokar. Bu sayede duyguları ve düşünceleri geçici ve çabuk çoğalan tabiatlarına rağmen bedende yani somut bir alanda yakalarız. İlk bakışta uçsuz bucaksız görünen düşünceler, duygular; anlaşılabilir, sınırlı ve başa çıkılabilir görünür. Beden algımızı keşfettiğimizde ve güçlendirdiğimizde, yoğun hisler ve sıkıştıran düşüncelerin yanında tarafsız bir algı boyutu açtığımız için yükümüzü hafifletiriz.

Metaforik olarak anlatacak olursak beden algısı bir kâseye benzetilebilir, içinde duygular ve düşüncelerin hareket ettiği ve coşmaya izinlerinin olduğu bir kâse. Bu kâse şimdide durur ve somut çevreyle bağlantıyı korur. Tarafsız bir algı boyutu her durumda duraksamaya, algılamaya ve değişimleri gözlemlemeye yardımcı olur. Dikkatimiz yoğunlukla kâsenin içine yani duygulara ve düşüncelere çekildiğinde bedenimizle ilgili nötr duyumsamalar yani bedenimizi hissetmeme eğiliminde oluruz. Bir diğer deyişle bu bedenimizi hissetmeme durumumuz kâsenin içindeki duygu ve düşüncelerle özdeşleşmeye başlamamızın sonucunda oluşur. Tekrar tekrar bedene dönüp: “Şu anda bedenimde ne hissediyorum?” sorusuyla bedenimizle temas kurarak, düşüncelere ve duygulara içsel bir mesafe yakalarız.

Örneğin ayak tabanlarındaki duyumsamalarınızı hissedebildiğinizi fark edin; ayak parmaklarınız, bilekleriniz ve topuklarınızdaki her bir duyumsamayı ayrı ayrı hissedin ve onları bir bütün olarak hissedin. Bu gerçek bir bedensel duyumdur yani beden üzerine meditasyon yapmaktır.

Nefes ve Beden

Nefes almak hepimizde her an mevcut olan bir eylemdir, buna rağmen şu anda nefesimizi nasıl hissettiğimizin çoğunlukla farkında değildir. Bilinçli bir biçimde nefesimize odaklanırsak içinde yaşadığımız anla temas etmiş oluruz. Bu özelliğinden dolayı genellikle bilinçli farkındalık uygulamalarına, nefesin farkındalığıyla başlanır. Yaşamımızda bilinçli farkındalık için önemli bir deneyim nefesimizin farkındalığıdır. Çünkü nefes bilince açılan en kısa yollardan biri olduğu gibi aynı zamanda bedenimiz ile düşüncelerimizi birleştiren bir köprüdür. Zihnimiz düşüncelerle karıştığında nefesimizin farkındalığı sayesinde zihnin karışıklığını dizginleyerek varlığın bütünlüğünü hissedebiliriz.

Dolayısıyla ne zaman zihnimizi dağılmış ve bilinç üzerinde kontrolü kaybetmiş veya farkındalık hali içinde olmadığımızı hissederseniz, nefes izleme yöntemiyle kontrolü tekrar ele almamız ve şu andaki deneyimine geri dönmemiz mümkündür.

Zihnimizi içinde bulunduğu karmaşadan farkındalık haline gelmek üzere nefesimizi bir köprü olarak kullanırız. Nefesin farkında olmak ve nefesi sakin ve düzenli hale getirmeye nefes izleme uygulaması denir.

Uygulama

Nefes İzleme

Nefes izleme uygulamasında nefes alışverişlerimizi birden başlayarak sayarız. 10'a geldiğimizde tekrar baştan başlarız. Saymayı unuttuğumuzda veya sayarken farkındalığımızı kaybettiğimizde durup tekrardan 1'den başlarız. Nefesimizi sakinleştirip düzene sokuncaya ve nefesimizin farkındalığını ve kontrolünü kazanıncaya kadar bu uygulamaya devam ederiz. Bu sayma yöntemi farkındalığımızı nefesimize bağlayan bir ip gibidir.³⁶

Nefesi kullanmayı, dinlemeyi ve nefesi takip etmeyi öğrendikçe, nefes beden boyunca gelişir. “Nefes, beden ve zihin arasındaki temel bir bağlantıdır.”

Beden hislerine dikkat etmek nefesle birlikte hayati önem taşır çünkü nefesin bedeninde nasıl yol aldığını hissetmemize yardımcı olur. Özellikle hareket ederken doğru şekilde nefes alırsanız gerçekten daha çok güce, daha az gerginliğe ve daha fazla huzura sahip olursunuz. Bilinçli farkındalıkta nefes, özellikle terapötik (iyileştirici) bir unsur olarak kullanılmasından çok dikkatimizi mevcut ana odaklayacak bir çapa görevi görür. Her nefeste yeni bir ana geçerez, dolayısıyla nefesimize odaklanmak anbean değişen düşünceleri, duyguları, dışsal uyarınları ve bedensel hislerimizi fark etmek için bize yardımcı olur. Dikkatimiz her dağıldığında nazikçe tekrar nefesimize geliriz. Bu uygulamalarda niyetimiz tamamıyla şimdiki anda olmaktan çok (Çünkü bu biyolojik olarak da mümkün değil), dikkatimiz her dağıldığında fark etmek ve onu belli bir tutumla (nazikçe ve yargılamadan) şimdiki ana nefesimiz aracılığıyla döndürebilmektir.

36 Özyesil, Z. (2011). Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık.

Uygulama

3 Dakikalık Nefes Alanı (3 DNA)



Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) yönteminde zorlu duygular ve durumlarla baş etmek için mini bir meditasyon uygulanır.

3 DNA Meditasyonu, günün herhangi bir saatinde işte, evde, sokakta ya da herhangi bir yerde kolaylıkla uygulanabilir. Zorlayıcı bir durum ya da duyguyla karşılaşıldığında tercih edilebilir.

Meditasyonun temel amacı; dikkati, yaşanan zorlayıcı durumdan alıp o anda bedensel duymalara, düşüncelere, duygulara ve nefese yönlendirebilmektir. Üç adımdan oluşur:

1. Adım: Farkındalık
2. Adım: Bir araya getirmek
3. Adım: Genişletmek

- Öncelikli olarak uygun bir postürde oturuşunuzu düzenleyin. Ayaklarınız sağlam, sırtınız dik ve göğsünüz açık. İlk adım, farkındalık. Kendinize şu soruyu yöneltin: “Şu andaki deneyimim nedir? Şu anda bedenimde ne tür duymalar var? Bedenimde ne hissediyorum?” Nedenlerine ve yorumlara kaçmadan sadece tanımlayın. Örneğin “Bacağımda bir ağrı var” ya da “Ellerimde sıcaklık var.” Bedeninizdeki duymasamalar arka plana geçerken ön plana düşüncelerinizi alın. Zihninizde ne var: “Şu anda ne düşünüyorum?” Yine zihninizdeki düşünceleri yargılamadan sadece gözlemledikten sonra dikkatinizin odağına duygularınızı alın: “Şu anda ne hissediyorum?”

- Tüm bunlar arka plana geçerken nazikçe tüm dikkatinizi nefesinize ve birbiri ardına devam eden nefes alma ve vermelerinize yönlendirin. Dikkatinizi anbean sadece nefese odaklayın. Bu kısacık sürede bile dikkatiniz düşüncelerinize veya başka uyaranlara gidebilir, çok normal. Her seferinde dikkatinizi nazikçe tekrar nefesinize geri getirin.

Nefesinizin etrafındaki farkındalık alanını genişletin. Bedeninizi bir bütün olarak hissedin. Başınızın tepe noktasından ayaklarınızın tabanına kadar. Bedeninizin etrafında teninize temas eden havayı hissedin. Tüm bedensel hisler, düşünceler, duygular ile her nefeste yeni bir ana geçiş yaptığınızı fark edin. Uygulamanın sonuna gelirken bedeninizi tekrar rahatlatıp gözlerinizi açın.

Uygulama:

Zorlayıcı Durumlarda Bedenim

Alarmınızı iki dakikalık süreye kurun ve gözlerinizi kapatın. Şimdi sizden kendinizi sınırlı veya üzgün hissettirecek bir durum düşünmenizi istiyorum. Sizi üzen durumu düşünürken farkındalığınızı bedensel duyumsamalarınıza getirin ve derin nefes alın.

Bu süreçte bedeninizdeki duyumsamalara odaklanın, nasıl hissettiğinizi gözlemleyin; hissettikleriniz nerede konumlanıyor? Göğsünüzde, karnınızda, başınızda ya da omuzlarınızda gerginlik hissediyor musunuz?

Duyularınızın (üzüntü) bedeninizde nasıl bir karşılık bulduğunu hissettiniz mi?

Deneyiminizi değiştirmeye çalışmadan şimdiki anda yalnızca onunla kalabildiniz mi?

Bedensel duyumsamalarımıza olan farkındalığımızı arttırmak için:

1. Günün herhangi bir zamanında, oturduğunuz yerden yalnızca bedensel duyumlarınızı gözlemleyin ve onları tanımlayın. (Örnek: Şu an çarpıntı var, nabzım artıyor!)
2. Gün içinde, güncel anda olan bedensel duyumsamalarınızın farkında olmaya çalışın.
3. Gün içinde ne zaman üzücü bir olay yaşarsanız, o an yalnızca durun ve bedeninizin ne hissettiğine odaklanın.
4. Gün içinde ne zaman sizi sevindiren bir olay yaşarsanız, o an yalnızca durun ve bedeninizin ne hissettiğine odaklanın.
5. Kendinize bedensel duyumsamalarınızın farkında olmayı sağlamanız için hatırlatıcı olacak bir aktivite seçin. Bu diş fırçalamak, yüz yıkamak, yürümek ya da telefona cevap vermek gibi günlük yaptığınız bir aktivite olabilir. Yalnızca durun ve dikkat edin.
6. Telefon alarmınızı her iki-üç saatte çalacak şekilde ayarlayın, böylelikle kısa da olsa bu alarmlar size bedensel duyumsamalarınızı o anda hissetmeniz gerektiğini hatırlatacaktır.
7. Evinize, arabanıza ya da iş yerinize güncel anda bedensel duyumsamalarınıza odaklanmaya dair hatırlatıcı olacak notlar yapıştırın.
8. Stresli olduğunuz zamanlarda dikkatinizi bu stresi bedeninizin neresinde hissettiğinize odaklayın. Nefesinizin o bölgeye ulaştığını hayal ederek nefes alın ve verin.

Mindfulness İçin Önemli Bir Egzersiz: Beden Taraması Nedir?

Beden taraması beden farkındalığını geliştirmek, bedensel duyularımızı anbean yargısız ve kabul edici bir biçimde al-

gılayabilmek için dikkati belli bir sıra dahilinde bedenın çeşitli bölümlerine odaklama sürecidir. Beden taramasında amaç ne rahatlamaktır ne de kendini iyi hissetmektir. Bedenimizle ilgili hiçbir şeyi değiştirmemiz gerekmez. Bu uygulamada dikkatimizi bedenimizin farklı bölümlerine yönlendirir ve mevcut olan hisleri algılarız.

Nefes farkındalığına benzer bir şekilde, beden taraması sırasında da tüm süreç dikkat ile başlar, bedenimizi tararken/gözden geçirirken her bölgesinde duyumsama hissetmeyebiliriz; bu da çalışma sırasında sunulan bir alternatiftir. Çalışmanın birinci aşamasında duyumsamaları fark etmek varken daha sonra bunları nasıl karşıladığımızı bakarız. Bedenimizdeki duyumsamaları fark etmeyi bir keşif olarak görebiliriz. Keşfedeceğiniz hisler hoş, nahoş veya nötr olarak deneyimlenebilir. Hoşunuza giden bedensel bir histe daha çok kalma veya gitmeyenden kurtulma ya da görmezlikten gelme eğilimleriniz olabilir.

Keşfettiğimiz hislere karşı verdiğimiz tepkilerin farkında olmaya çalışırız. Buradaki düşünce kendi bedensel hislerimizin yargısız gözlemcisi haline gelmenizdir. Hoşa giden, gitmeyen tüm bedensel hislere ve onlara verdiğimiz tepkilere, bizim için bedenimizle ve dolayısıyla kendimizle ilgili bir keşif olarak bakılır.

Beden taraması bedenimiz hakkında düşünmek ile bedenimizi hissetmek arasındaki farkı anlamamızı sağlar.

Biz genelde bedenimizle ilgili yorumlarda bulunuruz, beden taraması sırasında da fark ettiğimiz herhangi bir bedensel duyumun anlamını, nedenlerini bulmaya çalışmak, onu geçmişteki deneyimlerimizle değerlendirmek veya akıbetini tahmin etmeye çalışmak bedensel duyularımız hakkındaki düşüncelerimizdir. Bedensel duyularımızla ilgili düşüncelerimizin olması istenmeyen bir durum değildir. Fakat hissetmek/duyumsamaktan farklıdır ve bu farkı fark etmek önemlidir. Beden taraması aynı

zamanda bir tür ana odaklanma uygulamasıdır. Dikkatimiz bedensel duyularımızdan düşüncelerimize veya o anda ortamda olan bir sese, bedeninizdeki tek bir hisse doğru kayarsa, dikkatimizi nazikçe o anda dikkatimizin odağında olan sıradaki bedensel hisse (Bu aynı zamanda şimdiki ana yönlendirmek oluyor, çünkü bedensel bir his her zaman mevcut andadır) geri getirdiğimizde mevcut ana tekrardan odaklanmayı uygulamış oluruz.

Özetle beden taraması bilinçli olarak dikkatin şimdiki ana yönlendirilmesi, dikkatimiz dağıldığında fark etme, yargılama, inkâr ve kaçınma gibi alışkanlık haline gelmiş davranışlarımızın farkına varma becerilerini somut ve şimdiki anda olan bedenimizde anlama sürecidir.

Beden taraması bize bedenimiz hakkında düşünmek ile onu farkındalıkla duyumsamak arasındaki farkı, açık/beklentisiz farkındalığı, kabulü, yargılarımızı fark etmeyi, sabrı öğretir.

Beden Taraması İçin İpuçları

(Aslında Bunlar Tüm Mindfulness Uygulamaları İçin Geçerli!)

Beden taraması egzersizini yaparken zihniniz düşüncelerinizle gidebilir, uykunuz gelebilir ya da sadece dikkatinizin odağını bedensel bölgelerinize yönlendirmekte zorlanıyor olabilirsiniz. Bu çok doğaldır, siz sadece nazikçe ilgili beden bölgesine dönün, egzersizi yapmaya ve olanları olduğu gibi kabul etmeye devam edin. Yanlış veya doğru deneyim olmadığı gibi, beden taraması uygulamasında da onu çok iyi yapmak veya başaramamak gibi şeyler yoktur. Bedeniniz ve kendiniz ile ilgili bir problemi çözmek, nedenlerini araştırmak ve bulmak çabasıdan mümkün olduğunca uzak durun. Dikkatin odağını sadece bedensel duyumsamalarınıza yönlendirebilmek bir beceridir ve bu da sık sık uygulama yaparak gelişir.

Beden Taraması: Giriş / Hazırlık

1. Beden taramasında dikkatini bedeninin farklı bölgelerinde gezdirmeye davet ediliyorsun. Bu çalışmanın esası, bedeni ve bedende oluşan, hissedebildiğin bütün duyumsamaları uyanık, meraklı ve en önemlisi kabullenici bir tutumla keşfetmek.
2. Bu çalışma için rahatsız edilmeyeceğin yaklaşık olarak 45 dakikalık bir süre ayırmak yardımcı olacaktır. Rahatsız edilmeyeceğin bir odaya yerleş. Üzerinde rahat ettiğin kıyafetler olsun.
3. Bir örtü ve bir yastık al. İçinde uzun süre kalabileceğin bir duruş bul.
4. Kalın bir örtünün, matın veya bir yatağın üzerine yatabilirsin.
5. Örtü ile üzerini örtebilirsin, yastıkla başını veya belini destekleyebilirsin. Eğer yatmak senin için uygun veya rahat değilse başka bir duruş seçebilirsin.
6. Bu çalışmada seçtiğin beden duruşu belirleyici değil, önemli olan içsel duruşun: Farkında olman ve kendine dostça davranman.
7. Nefes alış verişin, bütün çalışma esnasında kendin için doğal olacak şekilde aksın.
8. Uzanmak, uykunu getirse de, uyanık kalma niyeti çalışmada yardımcı olur. Beden taramasında uyuma değil, uyanık kalma uygulaması yaparız. Dikkatin kayarsa ve andan koparsan, geri geldiğinde dikkatini o anda konuşulan beden bölgesine geri getir. Dikkatinin kayması durumunda onu nazik bir şekilde geri getirmek, bu çalışmada geliştirdiğimiz önemli bir beceridir.
9. Meraklı ve farkında olmak uygulamayı destekler, ancak kendini fazla da zorlama. Anın içinde ne hissettiğini hissetmeye

izin ver. Bedenin belli bölgelerinde ağrı veya gerginlik hissedersen bunu da diğer duyumsamalar gibi açık bir dikkatle fark et. Bir duyumsamayı fark ettikten sonra, farkındalığınla yumuşak bir şekilde devam edebilirsin.

10. Duyumsamaların hepsini kabul etmeyi deniyoruz. Beklenti olmadan, yargı olmadan. Ve yargıladığımız zaman onu da fark ediyoruz. Bunu yapmak da uygulamanın bir parçası.
11. Doğru ve yanlış duyumsama yok. Anın içinde ortaya çıkan duyumsamaları, duyguları ve düşünceleri algılamak ve bir duyumsamayı yok saymadan veya ona bir şey eklemekten devam etmek.
12. Bazen hiçbir şey hissetmeyebilirsin. O zaman hiçbir şey hissetmediğini fark et.

Uygulama

Beden Taraması

Her bir maddeden sonra kendine duyumsayabilmek için zaman ver.

Şimdi uzanabilirsin...

1. Kolların yerde, gövdenin yanında rahat bir mesafede uzansın. Avuç içleri yukarı veya yere doğru bakabilir, hangisi daha rahat gelirse.
2. Yerde uzanan bacaklarının arası V şeklinde biraz açık, ayaklar yanlara doğru düşebilir. Eğer senin için daha rahat olacaksa dizlerini kırıp, ayaklarını yerin üzerine koyabilirsin veya dizlerinin altına yastık yerleştirebilirsin.
3. İstersen gözlerini kapatabilirsin. Senin için daha rahat olacaksa gözlerin açık da kalabilir. Bedenin yerin üzerinde nerede yattığına dikkat et ve bedeninde nasıl hissettiğini fark et. Bu duruşu hissetmek için kendine zaman ver.

4. Sonra dikkatini nefesine götür. Nefesini izlemek dikkatini şimdiki zamanda sağlamlaştırmaya yardımcı olur. Nefes alış verişini bedeninde kolayca ve canlı bir şekilde hissedebileceğin bir yer seçebilirsin. Bu yer burun deliklerin, göğüs bölgen veya karın bölgen olabilir. Dikkatini bedeninde bilinçli bir şekilde seçtiğin yere yönlendir ve duyumsamaları fark et, nefes alırken ve verirken.
5. Sadece bu noktada oluşan hareketi izle. Belki bazı anlarda dikkatinin başka yerlere gittiğini gözlemleyebilirsin. Farklı sesler duyabilirsin, duyguları hissedebilirsin veya düşüncelerini, bedenindeki duyumsamaları. Dikkatin kayması çok doğal ve çalışmanın bir parçası. Farkındalığını kaybettiğini anladığın an, yine farkındasın.
6. Şimdi uzandığın yeri hisset, bedeninde yerin temas noktalarını fark et ve her nefes alış verişinde ağırlığının bir kısmını yere bırakmaya izin ver. Yere doğru ağırlaşmak. Belki bu şekilde, her nefes verişte, yere daha da fazla yaklaşabilirsin.
7. Şimdi dikkatini sol ayağına götür. Sol ayak baş parmağın, küçük parmak ve aradaki parmakları da fark et ve ne varsa onu hisset. Belki karıncalanma, çekme, titreme, sıcak, soğuk veya çok farklı duyumsamalar olabilir. Ve belki bu bölgede hiçbir şey hissetmiyorsundur, o zaman hiçbir şey hissetmediğini fark et.
8. Sadece şimdiki zamanda olmaya, bu anda kalmaya izin ver.
9. Dikkatini sol ayak tabanına doğru kaydır ve onu bütünüyle hisset.
10. Sol ayağın dış kenarı, ayak kemeri ve dikkatini ayak topuğuna kaydır, topuğun yerle temas noktası ve ayağın üst kısmı.
11. Bütün sol ayağı, bütün duyumsamaları ile algıla.
12. Sol ayak bileğini hisset, belki sadece yüzeyi değil, eklemine içine doğru hissetmek, hissedilecek bir şey var mı yok mu izle, meraklı ve açık ol.

13. Buradan alt bacağına doğru ilerle, alt bacağın bütünü: Yukarısı, aşağısı ve belki iç kısmı.
14. Şimdi dikkatini sol dizine götür. Diz kapağı, diz kapağının arkasındaki alan, dizin yan tarafları, dizin iç tarafı.
15. Dizinin farklı yerlerindeki duyumsamalarına ve şu anda fark ettiğine açık olmak. Doğru ya da yanlış yok, becermek veya becerememek yok, o anda beliren her neyse, onun için orada olmak. Ve hiçbir şey yoksa, onu fark etmek.
16. Dikkatini sol dizinden sol uyluğuna getir. Belki kıyafete veya yere olan teması hissedersin. Kaslar ve kemikler. Uyluk bölgesi, diz ve kalçayı birbirine bağlıyor. Dikkatini sol kalçaya getir, oradan sağ kalçaya, bacağın üzerinden aşağı sağ ayağına getir.
17. Sağ ayak büyük parmağı hisset, küçük parmağını ve aradaki parmakları. Hatta parmaklar arasındaki boşluğu da hissedebilirsin.
18. Sağ ayak tabanına doğru dikkatini yönelt. Ayak dış kenarı, ayak kemeri, topuk ve belki topuğun yerle temas noktalarını hissedebilirsin.
19. Sağ ayağın üst tarafı ve sonra bütün ayağı bir bütün olarak hissetmek, sağ ayak bileğine doğru gel, burada ne algılıyorsun?
20. Sağ alt bacağına doğru. Alt bacağının kemiği ve kası, senin için uygunsa sadece derinin üzerindeki hisler değil, derinin altındaki hisleri de fark et: Bütün dokular, kaslar, kemikler.
21. Dikkatini yukarı dizine doğru yönlendir ve dizinin bütün araştırmak istediğin yerlerini fark et. Diz kapağı, diz kapağının arkasındaki alan, yanları, dizin iç tarafı.
22. Şimdi üst bacağına gel, yukarısı ve aşağısı, yerle temasını hisset, kıyafetle teması, kaslar ve kemikler...
23. Diz ve kalça arasındaki alanı fark et.

24. Sağ uyluktan sağ kalçaya geçişi hisset ve kalçaya gel, kalçaların yerle teması, sağ kalça, sol kalça... Belki ikisi arasında bir fark hissedersin, yerle nasıl bir temas halinde?
25. Dikkatini kuyruk sokumu bölgesine kaydır, makatın olduğu bölgeye.
26. Genital bölgeye, cinsel organına ve buradan kasıklara yönlendir.
27. Dikkatin leğen kemiği bölgesinde genişlesin. Belki bu bölgede nefesini de hissedebilirsin, yumuşak bir genişleme ve daralma.
28. Sırta kay, sırtın alt kısmı, orta kısmı ve sırtın üst kısmı algı alanında.
29. Omurganın sağ tarafını ve sol tarafını hisset.
30. Sonra omurganın kendisini, kuyruk sokumundan yukarı doğru izle.
31. Yattığın yeri hisset ve sırt bölgede beliren bütün duyumsamalara açık olmayı dene.
32. Şu anda olandan farklı bir şey olmasını istesek de, şu anda olanı kabul etmeyi deneyebiliriz. Sevmek zorunda değiliz. Şu anda olanı keşfetmeyi ve izlemeyi deniyoruz. Bundan öğrenebileceklerimizi alıyoruz.
33. Omuzlarını izle, kürek kemiklerini ve kürek kemikleri arasındaki alanı hissetmek. Dikkatini farkındalıkla omuzlardan gövdenin ön tarafına kaydır, köprücük kemiklerine.
34. Sonra dikkatini karın bölgesine götür, burası nefesle nasıl hareket ediyor?
35. Karnının iç tarafını hisset, belki buradan sesler geliyordur. Veya iç organların varlığı, oradaki organların ağırlığını hissedebilirsin.
36. Sonra karnın üst tarafına gel. Bütün duyumsamalara açık olmak, rahatlatıcı olsalar da olmasalar da. Belki sıra dışı hiçbir şey hissetmiyorsundur, bu da olabilir.

37. Göğüs bölgesine gel, göğüs kafesini hisset, akciğerleri koruyan kaburgaları... Belki burada da nefes hissediliyordur, nefes alırken genişleme, nefes verirken daralma hissedebilirsin.
38. Ve dikkatini kalbe kaydır, kalpteki duyumsamaları hisset, şu anda olduğu gibi hisset. Bazen daralma, yumuşama, sertleşme veya açılma gibi farklı duyumsamalar olabilir. Farklı bir şey hissetmiyor da olabilirsin. Şu anda olabildiği kadar açık ve dikkatli ol.
39. Sonra köprücük kemikleri üzerinden omuz bölgesine gel. Sonra sol kol üzerinden sol eline ve parmak uçlarına. Her parmağı hissetmenin mümkün olup olmadığını izle.
40. Dikkati parmaklarından, avuç içine ve elin dış tarafına genişlet ve elinin içindeki alan. Burada kaşınma, nem, sıcaklık ve soğukluk gibi duyumsamalar belirebilir.
41. El bileğini hisset, belki damarda nabzın atışını ve sonra dikkati yukarı gezdir; kolun alt tarafı, dirsek, sol üst kol, koltuk altı, omuz bölgesine kadar.
42. Ve dikkatin sol omuzdan sağ köprücük kemiğine kaymasına izin ver ve sağ kol üzerinden, sağ eline, sağ elin parmak uçlarına kadar.
43. Baş parmağı hisset, küçük parmağı ve sağ elin bütün parmaklarını. Şu an nasıl araştırmak istiyorsan. Avuç içini, yine burada da duyumsamaları hisset. Sağ avuç içi, elin dış tarafı, sağ elin içindeki alanı, sağ el bileği. Sağ alt kol. Dirsek, dış tarafı ve eklemin içine doğru hissetmek, sağ üst kol ve koltuk altı. Ve sağ omuzu hissetmek, tamamıyla orada olmak, her an.
44. Dikkati şimdi boyuna ve enseye getir. Boyun omurlarını hisset. Boğaz: Yutkunmak nasıl hissettiriyor? Ve boğaz bölgenin nefesin nasıl geçtiğini izle. Nefes alırken ve verirken.

45. Şimdi dikkatini başının arka tarafını götür. Başının yerle temas noktası. Kafatasının üst tarafından, şakaklar ve bütün alnı hissetmek.
46. Dikkatini şimdi yüzüne kaydır. Ve gözlere git. Göz kapakları, kirpikler, göz bebekleri, belki gözbebeklerinin arkası, kaşlar ve kaşların arasındaki alanı hissetmek.
47. Gözlerinden buruna doğru gel. Burun delikleri, burun kanatları, nefesi hissetmek, burun deliklerinden nefesin içeri girdiğini ve çıktığını.
48. Elmacık kemiklerini hisset.
49. Şimdi ağıza gel, dudaklara, ağzının içine, dişler, dil, damak ve gırtlak. Ve belki şu anda söylenmeyen ama senin farkına vardığın yerler.
50. Çenenin alt tarafını incele ve üst tarafını. Burada nasıl duyumsamalar var?
51. Devam et, yanaklara, sağ ve sol kulak. Kulağın dış ve iç tarafını algılamak.
52. Yüzünü bir bütün olarak hisset. Alından çeneye, bir kulaktan öteki kulağa, şimdi dikkatini başının en üst noktasına getir.
53. Nefesin buradan içeri girdiğini ve bütün bedenini doldurduğunu ve ayak tabanlarından dışarı çıktığını hayal edebilirsin.
54. Bir sonraki nefesi alırken, ayak tabanlarından nefes almak, bedeninin içinden akmasına izin vermek ve başının en üst noktasından dışarı vermek.
55. Tekrar başın üst noktasından nefes almak, bedeninden aşağı doğru akmasına ve tabanlarından dışarı çıkmasına izin vermek. Ve tekrar tabanlarından almak ve bedeninde yukarı akmasına izin vermek ve başın üst noktasından çıkmasına izin vermek. Arada nefes alman gerekirse, mesela karın bölgesindeyken, burada nefesini kendi ritminde al ve ver.

56. Ve sadece yatmak istersen ve başın üst noktası ve ayak tabanlarını hayal etmeden kendi halinde nefes alıp vermek istersen öyle yap.
57. Seni dikkatini genişletmeye davet ediyorum. Bedenini bir bütün olarak hisset, başının üst noktasından, ayaklarına kadar ve yan tarafından diğer yanına... Özel bir nefes çalışması yapma, sadece şu an olduğu gibi şimdi şu anda olmak, bütün varlığıyla.
58. Şimdi ve burada olmak, nefes bedenden içeri giriyor ve dışarı çıkıyor, dışarı ve içerisi bağlantıda veya sen her ne deneyimliyorsan.
59. Belki bu beden taraması çalışmasında, gündelik faaliyetlerine geri döndüğünde sana yardımcı olabilecek bir şey deneyimlemiş olabilirsin.
60. Bu uygulamayı yapabildiğin ve diğer tüm yapabildikleri için bedenine teşekkür et. Şükran duygusunu içinde yeşert ve bedenine iyi dileklerde bulun:
“Bedenimin içinde kendimi evimde hissedebilmeyi diliyorum.”
“Bedenimle temasta olabilmeyi ve onu fark edebilmeyi diliyorum.”
“Bedenimin ihtiyaçlarını fark edebilmeyi ve ona bakım verebilmeyi diliyorum.”
61. Şimdi beden taramasının sonuna gel. Belki bedenini yavaş yavaş hareket ettirmek istersin, uzanmak veya gerinmek. Ayaklarını ve bacaklarını hareket ettirmek. Kendini gündelik hayata hazırlarken, bu çalışmayı farkında bir şekilde bitir.

VII. Bölüm
MINDFUL ANNELER
VE BABALAR/EBEVEYNLİKTE
MINDFULNESS

Aradığımız şeye sahibiz. O her zaman oradadır ve biz eğer zaman tanırsak, o kendisini bilinir hale getirecektir.

Thomas Merton

Biliyoruz ki dünya değişiyor ama çocukların ve gençlerin anlaşılmaya duydukları ihtiyaç eskisinden farklı değil, yani azalmadı. Değişen dünyayla birlikte çocukların dünyayı yorumlaması, değer yargıları, zaman algıları, insanlar arası etkileşimleri, düşünce tarzları ve duygularını ifade ediş biçimleri gittikçe ebeveyninkinden farklı olmaya başladı. Ebeveynler çocuklarıyla etkili bir iletişim kurmak, çocuklarına olumlu davranış ve alışkanlıkları kazandırabilmek istiyorlar.

Kendine güvenen, geleceğe umutla bakan, geğmişten getirdiklerine sahip çıkan nesiller yetiştirmek için çocuklarını daha yakından tanımaya ve anlamaya, buna bağlı olarak ebeveynlik tutumlarını ve çocuk yetiştirme yöntemlerini gözden geçirmeye ihtiyaç duymaktalar. İşte tam bu noktada son zamanlarda “mindful ebeveyn” kavramı/yaklaşımı ortaya çıktı. Mindful ebeveynlik, ebeveynlerin anbean farkındalığını çocuğu ile olan ilişkisine taşması ya da “bilinçli farkındalıkla hareket etmesi” olarak tanımlanabilir.

“Mükemmel” Olmaya Çalışan Ebeveyn ve Stres Kaynakları

Yüklediği sorumluluk ve gerektirdiği çaba dikkate alındığında çocuk yetiştirmek birçok kişinin hayatındaki en zor şeydir. Hem kendi yaşamımızı hem de çocuk yetiştirip onların sorumluluğunu almak hayatımızda; zamanımızı, dikkatimizi, enerjimizi ve kaynaklarımızı nasıl dağıtacağımız konusunda birçok değişikliği beraberinde getirir. Çocukların sorumluluğu ve aile yaşantımızı organize etmek ve bunu iş yaşamıyla dengede tutmak, kendi yaşamımızı unutmak ve kendimizi ikinci plana atmamıza sebep olabilir.

Ebeveynler bütün bu zorluklara rağmen çocuklarını sevgiyle, hazla, gururla ve özveriyle yetiştirmeye çalışır. “En iyi” ve “doğru davranan” ebeveyn olmayı arzularlar. Aileler genellikle, çocuklarını yetiştirirken eksiksiz ve ideal ebeveyn olmaya çabalar. Bu neredeyse hiçbir zaman mümkün olmadığı için bu durum anneleri oldukça yıpratır. Özellikle anneler yoğun suçluluk duygusu ve kendine güven kaybı yaşayabilmektedir. Ancak bir işi doğru yapmayı istemek ve en iyi ebeveyn olmayı arzulamak, ebeveynler için stres kaynağı olabilir. Ruhsal olarak bu durum; bunalıma, yorgunluğa ve bedensel birtakım şikâyetlere ve sonucunda fiziksel bozukluklara bile neden olabilir. Ayrıca stres altında, ebeveynlerin birçoğunun bu becerisi çöker. Baş edemedikleri yoğun duygu dönemlerinde çocuklarına bağırabilir, onları korkutabilir ve hatta dövebilirler.

Günümüzde bazı çocuklar üvey baba veya annesiyle ya da üvey kardeşleriyle yaşamaktadır. Üvey anneler/babalar veya üvey kardeşler destek ya da eğlence kaynağı olabileceği gibi, zorlayıcı duygu ve durumlara neden olabilirler. Bununla birlikte, birçok

ebeveyn çocuğunu tek başına büyötmekte ve çocuk anne veya babasının birinden mahrum büyömektedir.

Evlilikle ilgili problemler de bir diğer zorlanma kaynağıdır. Bu zorlanma ebeveynliği olumsuz bir şekilde etkilemekte ve etkisini özellikle babalar üzerinde göstermektedir. Babalar evden ve aileden, dolayısıyla çocuklardan uzaklaşmaktadır.

Ebeveynlerin daha sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisine sahip olmaları ve daha duyarlı olmaları konusunda ne yazık ki kitaplar, televizyon programları ve kurslar her zaman beklenen kadar yardımcı olmayabilir. Çünkü ebeveynlerin çoğu hem kursta öğrendiklerini sonrasında uygulamayı unutabilir hem de kendi psikopatolojileri bunları uygulamaktan onları alıkoyabilir.

Mindful ebeveynlik, ebeveynlere zorlayıcı duygu ve durumlar konusunda bedensel, zihinsel ve duygusal olarak deneyim kazandırarak onların ebeveynlik stresinin farkında olmalarını sağlamaktadır. Aynı zamanda bu yaklaşım, neyin yanlış olduğunu sorgulamaktan çok, neye ihtiyaç duyulduğu konusunda ebeveynlere yardımcı olmaktadır. Anneler yorgun hissettiklerinde, endişelendiklerinde veya çelişki yaşadıklarında bu, patolojik bir işaret değildir. Bu durumda bilinçli farkındalık onların kendilerine; “Bendeki hata ne? Neden bunun üstesinden gelemiyorum?” yerine “Şu an ne yapmam gerekiyor? Ne tür bir destek bana yardımcı olabilir?” sorularını sormalarını teşvik eder. Bu durumlar dikkate alındığında annelerin çocuklarını yetiştirirken ihtiyaç duyduğu bir diğer beceri de öz-şefkattir. Mindful ebeveynlik uygulamalarında ailelerle öz-şefkat içeren belirli uygulamalar da yapılır ve bu (şefkat meditasyonu gibi) ailelere çok yardımcı olabilir.

Mindfulness, ebeveyn ile çocuk arasındaki herhangi stresli bir durumun nasıl büyük bir duygusal patlamayla sonuçlanabileceğini göz ardı etmez. Tüm bu etkileşimler oldukça hızlı ve

kendiliğinden meydana gelmektedir. Birçok ebeveyn bu tür dürtüsel tepkilerin sonrasında pişmanlık duyup kontrollerini kaybedip yıkıcı davranışları için utanabilirler.

Koşulsuz Sevgi Veya Fiziksel Cezalar Vermek Yerine Sınır Koymak

“Mindful biri olmak” ve “Mindful bir ebeveyn olmak” aslında iki farklı şey olabilir.

Belki en ön sıraya alabileceğimiz üç mindful ebeveynlik tutumunu şöyle sıralayabiliriz:

- Çocuğunuzla bir anlaşmazlık yaşadığınızda kendi duygunuzun farkında olabilmek,
- Öfke ile tepki vermeden önce durmayı öğrenebilmek,
- Çocuğunuzun bakış açısına katılmıyorsa bile onu dikkatlice dinleyebilmek.

Bu beceriler zorlayıcı durumlarla baş edebilmeye dair iyi bir rol model olmanızı sağlarken aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisini korumaya da yardımcı olur.

Peki Mindful Ebeveynlik Nasıl Bir Şeydir?

George Mason Üniversitesi'nden Caitlin Turpyn ve Tara Chaplin yaptıkları bir araştırmada, çocukların ve ebeveynlerinin gerçek zamandaki etkileşimlerini gözlemlemek üzere onları laboratuvarda incelediler.³⁷

Bu araştırmada, daha önce mindful ebeveynlik düzeyleri ölçülmüş ailelere, 12-14 yaşları arasında olan çocukları ile ilişkilerindeki bir anlaşmazlığa dair konuşma yapmaları isteniyor.

37 Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2015). “Mindful Parenting and Parents’ Emotion Expression: Effects on Adolescent Risk Behaviors. *Mindfulness*,7(1), 246-254.

Bu konuşmalar kaydediliyor ve her ebeveynin olumlu duyguları, olumsuz duyguları ve ebeveynin çocuğu ile paylaştığı olumlu duyguları ne kadar sergilediği analiz ediliyor. Buradan çıkan sonuçlarla, ergenlikte olan çocukların bildirdiği raporlardan derlenen onların cinsel davranışları ve madde kullanımını içeren sonuçlar birbiriyle karşılaştırılıyor.

Önceki araştırmalarda ebeveynin olumsuz olma durumu, çocuklarının riskli davranışlarda bulunması ile ilişkili olsa bile; yalnızca olumlu ya da olumsuz duygu göstermenin çocukların cinsel davranışları ya da madde kullanımları üzerine etkisi pek yoktur.

Öncelikli olarak şunu bilmeliyiz ki, bunun pozitif olmak, her zaman sakin ve mutlu olmakla ilişkisi yoktur! Bir ebeveynin çocuğu ile duygusal olarak uyumlu olması, etkileşimleri esnasında olumlu ya da olumsuz olmasından daha önemlidir.

“Mindful ebeveynlik, her durumda olumlu yaklaşmak ile ilgili değildir, daha çok iletişim esnasında uyumlu olmak ya da duygusal uygunluk ile ilgilidir.” Hatta gergin bir konuşma esnasında gülümsemek, üzgün olmamak sanıldığı kadar yapıcı bir davranış olmayabilir.

Bütün bunlar bir arada bakıldığında, daha mindful ve uyumlu ebeveynliğe teşvik etmek (ve ağır cezaları veya bağırma davranışlarını azaltmak) dolaylı olarak çocuklarda özellikle de ergenlik döneminde, bu dönemin getirdiği depresyon, endişe ve madde kullanımı gibi risklerden kaçınmalarına yardımcı olur.

Mindful ebeveynlik yardımcıdır çünkü anne-babaları ebeveynlik hedeflerine bağlı tutar. Aileler ebeveynlik yaparken hep doğru şeyi yapmak isterler. Sıcakkanlı olmak, bir düzen sağlamak, aynı zamanda kurallar da koyabilmek ister ve bunların hep işe yarayacağını düşünürler. Fakat bazen çocuklar, ebeveynlerin onaylamadığı bir davranışta bulunduğu anda o anın içinde hata yapmamak için tüm bu teorik olarak bilinen “mükemmel” tutumları uygulamakta zorlanırlar. İşte bu aslında mindful ebeveynliğin devreye girdiği andır.

Mindful ebeveynlik yoğun duygulara, tepkiselliğe ve strese odaklanır. Mindful ebeveynlik istenmeyen davranışları yakalamak ve onlara müdahale etmekten çok onlara karşı tepkisel olmadan onların o an için en yoğun ihtiyaçlarını anlamayı ve karşılamayı kapsar. Aileler daha az tepkisel olmayı öğrendikçe ve gerçekçi olmayan beklentileri bıraktıkça çocukları için duygusal olarak daha ulaşılabilir olacaklardır; çocuklarını olduğu gibi sevecekler ve sevgi görecektir.

Peki ama bunu nasıl öğreniriz? Nelere dikkat etmek ve bilmek gerekir?

Ebeveynlikte Mindfulness'ın Uygulanması

Mindfulness'ın ebeveynlere uygulanması ile ilgili ilk önemli tartışma Myla ve Jon Kabat-Zinn tarafından yayımlandı.³⁸ Bu öncül çalışma, temelleri Massachusetts Tıp Merkezi'nde geliştirilmiş olan MBSR'a (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı) dayanır. Bu programın aile yaşamı ve ebeveynliğe uyarlanmasıyla ortaya çıkmıştır.

Kabat-Zinn'e göre, mindful ebeveynlik için günlük uygulamalar çocukların doğumlarından genç yetişkinliğe uzanan ve sürekli değişen gelişimsel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmalıdır.

Dünyada mindful ebeveynlik ile ilgili geliştirilmiş ve araştırmalarla desteklenmiş programlar mevcuttur. Bunlardan başlıcası Susan Bögels'in mindful ebeveynlik programıdır.³⁹

Yine bu konuda araştırmalar yapan Dumas, Mindfulness eğitimlerini, ebeveynler için faydalı olmayan "otomatik" etkileşimlerini kırmaları için tek yol olarak tanımlamıştır. Mindfulness eğitimlerini "Ebeveynlerin kendi davranışlarını ve çocuklarının davranışlarını yargısızca dikkate alabileceği, hoş gitmeyen

38 Kabat-Zinn, J., and M. Kabat-Zinn. 1997. *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hyperion.

39 Bögels, S. M., Lehtonen, A., Restifo, K. (2010). "Mindful parenting in mental health care." *Mindfulness*, 1(2), 107–120.

duygularına karşı mesafe koyabileceği, maksatlı ve seçilmiş bir eylem planı eşliğinde ebeveynlik hedefi geliştirebilecekleri uygulamalar” olarak belirtir.⁴⁰

Kitapta daha önce de bahsettiğim gibi işler yolunda giderken bizim ve çocuklarımızın ihtiyaçları kısmen de olsa karşılanmış olduğu durumlarda nasıl bir ebeveyn olduğumuza veya nerede yanlış yaptığımızı ve neler yapmamız gerektiğini düşünmek genelde yaygın değildir. Mindful ebeveyn olmak bunları sorguladığımız veya sorgulamadığımız her an için geçerlidir. Ve işler yolunda gitse de sahip olmamız ya da sahip olduğumuzu fark etmemiz önemlidir. Çünkü zorlayıcı duygu ve durumları deneyimlediğimiz anlarda böyle olmayı hatırlamak zordur. Burada yazılanlar her ne kadar basit ve zaten var olan şeyler gibi gözükse de böyle anlarda korku, öfke, kızgınlık ve panik içinde aklımıza gelmez ve uygulamayız. Onun için bu uygulamaları deneyimleyerek ve kendinize zaman tanıyarak yaşamınıza dahil edebilirsiniz. Buna bir deney gözüyle bakın. Kendinizi ve çocuklarınızla olan ilişkinizi keşfetmek için. İşte böyle zorlayıcı anlarda mindful şekilde başa çıkmak için benim 4D diye adlandırdığım bir model akılda kalması ve temel ilkeleri göstermesi açısından yardımcı olabilir.



40 Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 779–791.

Uygulama

4D

D1- Dur: Ne zaman stresli olduğunuzu hissederseniz onu yalnızca fark edin ve eyleme geçmeden önce bunu fark ederek içinde durun.

D2- Dikkat et: Dikkatinizin odağını nefes alan bedeninize yönlendirin, nefesinizin verdiği duyumsamaları dikkatinizin ön planına alın. Bu süreçte zihninizin nasıl yatıştığını ve daha berraklaştığını hissedin. Beden farkındalığı bölümünde de vurguladığım gibi, stresli anlarımızda dikkatlice düşünemeyebiliriz ya da durumu açıkça göremeyebiliriz. Nefes farkındalığı bedenimizdeki “alarm” durumunu yatıştırarak zihnimizi de berraklaştırmaya yardımcı olur.

D3- Deneyimle: Çevrenizde mevcut anda neler oluyor deneyimleyin. Yani gördüklerinizi, duyduklarınızı; çocuğunuzla yüz yüzeyseniz onun yüzündeki ifadeyi, ses tonunu fark edin ve deneyimleyin.

D4- Devam et: Burada eyleme geçmeniz gerekir. Bu eylemin içeriği duruma göre değişir. Mevcut durumda tepki vermemek, ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi ifade etmek, başka bir işle meşgul olmak bunların her birisi devam ettiğiniz aşamada bir seçenek olabilir. Buradaki anahtar kelime seçimdir. Ve bu duruma bilgece bir yanıt vermektir. Yani sıcak bir kalp ve serin bir baş yolunuzu aydınlatabilir.

İlk adım olarak bu formülü uygulayabilirsiniz akılda kalması için bunu bir yerlere yazabilir veya 4D olarak kodlayabilirsiniz.

Yeterince İyi Olmayı Yaşamımıza Getirmek

Bir diğerk dikkat edilmesi gereken nokta ise “yeterince” kelimesini yaşamımıza getirmektir. Genellikle farkında olmadan “mükemmel” kelimesi günümüzde birçok anne ve babanın kendileri için koydukları hedef haline gelmiştir. Yapabileceğimizin en iyisini yapmak genelde neyin bizim ve çocuklarımız için en iyisi olduğunu unutmuş ve pusulasının ayarı bozulmuş bizler için bir kriter olması zordur. Sosyal medyanın da etkisiyle; çocukları için en besleyici, hijyenik yiyecekleri hazırlayan, eşlerin sürekli birbirine çocuk bakımı konusunda destek olduğu, tüm bunları yaparken bir yandan mutluluğundan ve güzel dış görünüşlerinden hiçbir şey kaybetmemiş ebeveynler... En az bir müzik aleti çalabilen, sporda başarılı ve en iyi eğitimi alan mutlu proje çocuklar... En mutlu, en becerikli ve en anların paylaşıldığı sosyal medya hesapları... Sizin de bunları yapmanızın bir kitap okumakla mümkün olacağını söyleyen yazarlar... Doğru yanlış, iyi kötü, mümkün ve mümkün olmayan ayarımız bozuldu. Çocuğunu ihmal ve istismar eden ebeveynlere zaten söylenecek bir şey yok. Onların ebeveynlikteki rol modelleri, ilham kaynakları bu değildir herhalde...

O Zaman Yeterince İyi Olmak Nedir?

Kendimize ve çocuklarımıza yüksek standartlar koymak ve bunlara erişememek ya da erişmek için kendimizden ve iyi oluşumuzdan ödün vermek doğru yolda olmadığımızın bir belirtisidir. Oysa ki, çocuklar zaman zaman başarısızlığa uğramalı ve bizler de zaman zaman yetersizliğimizi, çaresizliğimizi hissedebilmeliyiz. Eğer bu gerçeği reddedersek çocuklar,

olumsuz yanlarını gizlemeden, olduğu gibi insan olmanın ne demek olduğu gerçeğini kavrayamazlar. Bu birbirinden ayrılmaz kusurluluk ve başarısızlık anları, onlar için şefkat, öğrenmek, telafi etmek, affetmek, mizah, dürüstlük ve nezaket için birer fırsata dönüşebilir.

Şefkat ve Nezaketi Geliştirmek

Belki de hiçbir şey aile olmaktan daha zorlayıcı, mücadelecı ve kalp kırıcı değildir. Anne-baba olmakta bir çıkış, bir kaçış ya da bir “bitiş çizgisi” yoktur. Çoğunlukla kendimiz için, şefkat ve nezaket geliştiremeyiz.

Ebeveynlik çok zor olabilir, beklentiler bunu daha da zorlaştırabilir. Kendimizi olduğu gibi kabul ederek, kenđi bütünlüğümüzü daha çok buluruz ve gerçekçi olmayan beklentileri bırakmayı öğrenebiliriz. Çocukların ebeveynlerinin koşulsuz sevgilerine ihtiyaçları vardır fakat unutmamalıyız ki, kendimizde sahip olmadığımız bir şeyi onlara veremeyiz.

Bu yüzden öncelikle kendinizi kabul ederek ve şefkat göstererek başlamalısınız. Bunlar daha sonra daha fazla ve daha fazla olarak çocuklarınıza akacaktır. Tıpkı uçaklarda yapılan anons gibi “Tehlike anında oksijen maskesini önce kendinize sonra çocuklarınıza takınız.”

Şu soruyu eğitimlerimde hep duyarım: “Kendime şefkat göstermek nedir?”

Şefkat de diğer tüm duygular gibi ilk olarak kendi kendimize gösterilerek oluşur. Yani kendimize şefkat göstermeden çocuklarımıza ve diğer aile bireyelerine gerçekten şefkat gösterebilmemiz pek mümkün değildir. Şefkat öncelikli olarak zorlayıcı bir duygu ve durumda ortaya çıkar.

Okula giden çocukları olan aileler bilirler, iş günü sabahları en stresli zamanlardan biridir. Uyanmayan çocuklar, kıyafetini

giymek istemeyenler, ödevini yapmadığı veya sınava yeterince hazır olmadığı için ağlayanlar; kahvaltı etmek istemeyen, çantasını hâlâ hazırlamamış olanlar; ödev yaptığı defteri, kitabı bulamadığı için terör estiren, servise geç kalan, okula gitmek istemeyen çocuklar. “Eğer çalışıyorsanız, bir yandan işe yetişmeye, üstünüzü başınızı toparlamaya çalışırken, bir yandan da kahvaltı sofrası. Çoğu zaman da bu olaya sadece gözlemci olarak dahil olan diğer ebeveyn. Ve çıldırmak üzere olan siz. Zaman kısıtlaması, kaotik duygusal ortam...”

Peki, böyle bir durumda ne hissedersiniz? Ne düşünürsünüz?

Ben size bana gelen cevaplardan birkaç tanesini yazayım:

“Öfkeli, çaresiz, engellenmiş, yalnız, donmuş, yorgun, sinirli hissedirdim.”

“Bunu hak etmiyorum, acaba nerede yanlış yaptım? Bunu kabul edemem, beni dinlemeliler, bu durumu kontrol altına almam gerek! Neden bunları tek başıma halletmek zorunda kalıyorum? Diğer aileler bunu nasıl başarıyor? gibi düşüncelerim vardır.”

Böyle bir ortamda nasıl davranıyorsunuz? Ya da siz olsaydınız nasıl davranırdınız?

“Bağırdım, söylendim, ağladım, onları öylece bırakıp kaçırdım, donakaldım, daha sonra onları cezalandırırdım, yardım alırdım.”

Böyle bir durumda kendine şefkat göstermek kimin aklına gelir? Kendime nasıl şefkat gösterebilirim. Kristin Neff^{41 42} (Özşefkat kavramının annesi) kendimize karşı şefkat göstermenin üç bileşeninden bahseder:

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

42 Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

1. Kendimize Karşı Nazik Olmak: Genellikle böyle zorlandığımız zamanlarda fazlasıyla dıştan güdümlü değilsek önce kendimize ve hatalarımıza bakarız. Ben nerede yanlış yaptım? Ya da fazla taviz verdiğimizizi, iyi niyetimizi diğerlerinin suistimal etmesine izin verdiğimizizi düşünebiliriz. İşte kendimize şefkat göstermek tam da o anda, yani sıkıntı yaşadığımız anda veya sonrasında bunu düşünürken gereklidir.

Fakat... Ebeveynler genellikle kendilerinin en acımasız eleştirmenidir.

Mindful yaklaşım ebeveynlerin, anne-baba olmaya dair bir sonuca ulaşmaya odaklanmalarındansa, ebeveynliği süreç olarak görmeleri ve süreç boyunca kendi çabalarını da kabul etmelerini sağlar. Bu, kendimize nezaketle yaklaşmamızdır. Tıpkı bunu bize anlatan çok sevdiğimiz ve incitmek istemediğimiz bir arkadaşımıza davranır gibi. Ağır ve kaba eleştirden ziyade, nazik olmak.

2. Ortak Paydaşım: Yine böyle bir zamanda bu zorlayıcı durumu yaşayan tek insan olduğumuzu düşünebiliriz. Bizim dışımızdakiler böyle bir durumdan ustalıkla çıkabilir veya zaten böyle sabahlar geçirmezken tüm bunları yaşıyor olmamız haksızlıkmiş gibi gelir. Kendimize acır ve zavallı olarak görebiliriz. Oysa ki, yakınlarda veya uzaklarda birileri şu anda, daha önce veya sonra benzer bir durumu yaşadı, yaşıyor veya yaşayacak. Kendimize şefkat duymak sıkıntının, stresin ve zorlanmanın evrenselliğini anlamaktır.

3. Mindfulness/Bilinçli Farkındalık: Şefkat ve bilinçli farkındalık aslında birbirlerinden ayrı değildirler. Mindfulness olmadan şefkat, şefkat olmadan da Mindfulness olmaz. Zorlayıcı bir durum yaşadığımızda, yani bu sabah yaşanan stresi ele alırken; ebeveyn olarak siz daha önce de benzer durumlar yaşadığınız için ve gelecekte de bu durumun devam etme ihtimaline

inandığınız için mevcut olayı geçmiş ve gelecekte ayrı olarak düşünemeyebilirsiniz. “Ya daha kötü olursa”, “Kontrolü tamamen kaybedersen”, “Bunu daha önce önlemeliydim” gibi düşüncelerle mevcut olayı olduğu an içinde değerlendirmekte güçlük çekebilirsiniz.

Eğer bizi sıkıntıya sokan bir duygu ve düşünce varsa onunla fazlasıyla özdeşleşir ve o an veya gün boyunca onun tüm yaşantımızı kapsamasına izin veririz. Yani olumsuz duygu ve düşünce ile fazlasıyla meşgul oluruz. Bunu belki şu örnekle hepimiz daha iyi anlayacağız. Uçakla seyahat ederken uçak bir bulut kümesinin içine girdiğinde gözümüz uçağın penceresinden dışarıya takılmışsa gökyüzünün tamamen bulutlarla kaplı olduğunu düşünebiliriz. Fakat uçak bulutlardan uzaklaşmaya başladığında aslında bir süre önce gökyüzündeki bulut kümeciklerinden yalnızca bir tanesinin içinden geçmiş olduğumuzu fark ederiz.

Mindfulness, ebeveynlik süresince karşılaştığımız zorlayıcı duygu ve durumları yaşadığı andaki haliyle daha objektif bir biçimde değerlendirmemizi, onlarla özdeşleşmek yerine mesafe almamızı ve böyle zamanlarda kendimize ihtiyacımız olan şefkati göstermemizi sağlar.

Kendiniz ve Çocuğunuzla İlgili Yargılarınızı Fark Etmek ve Buna Alternatif Olarak Kabul Etmek

Aileler, davranışları ve sözlü mesajlarıyla çocuklarının özellikleri ve yetkinliklerine dair inançlarını iletirler ve bu mesajlar o çocuk için aslında gerçekçi olmasa bile ebeveynlerin kendi istekleri ile şekillenmiş olan kendi düşünceleri haline gelebilir. Ebeveynlerin çocuklarının özellikleri ve yetkinliklerine dair bakış açıları, onların beklentilerini, değerlerini ve en nihayetinde çocuklarının davranışlarını etkileyebilir.

Mindful ebeveynlik kişinin kendisinin ve çocuğunun kişisel özelliklerini yani davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini yargısızca kabul etmeyi içerir. Bu bağlamda kabul etmek; disiplin olmadan ve gerektiğinde rehberlik etmeden elini ayağını çekmiş, kaderine bırakmış bir şekilde kabulleniş değildir. Bunun yerine, fark etmeye ve dikkate dayanan ve tam anlamı ile anlamaya yol açan mevcut anda olan biten ne varsa onu kabul etmektir.

Ayrıca ebeveyn ve çocuk ilişkisinde mücadele gerektirecek olan düşünceleri de kabul etmek demektir. Ebeveynlik zaman zaman zorlayıcı olabilir ve günümüz dünyasında büyümek çocuklar için de zorlayıcı olabilir. Kabul etmek, karşımıza çıkan bütün mücadelelerin, zorlayıcı durumların, yaptığımız hataların aslında sağlıklı yaşamın bir parçası olduğunu bilmektir. Fakat bu, çocuklarımızın bizim beklentilerimizi karşılamayan davranışlarını onaylamak değildir. Bunun yerine, mindful ebeveynler çocuklarına temel kabulü iletirler ve ayrıca çocuklarına, onların hem kültürel şartlarına hem de gelişimsel düzeylerine uygun olan davranışlarına dair açıkça beklentilerini belirtirler ve gerekli standartları sağlarlar.

Burada bahsettiğim kabul, okul zamanı ödevlerini yapmak yerine bilgisayarda oyun oynamak veya dışarı çıkmak isteyen bir çocuğun bu isteğini onaylamak ve onu serbest bırakmak değildir. Kabul ve yargılarımızın farkında olmak, çocuğun duygu ve düşüncelerine dair bir ön kabuldür. “Nasıl bir öğrencisin sen? Hep bilgisayar başındasın, zaten notlarından da bu anlaşılıyor, karneni alınca görüşürüz, bu gidişle senden zaten bir cacık olmaz!” yerine şöyle diyebilmektir:

“Ders çalışmayı keyifli bulmaman anlaşılır ve doğal olabilir. Bilgisayarda oyun oynamak sana daha eğlenceli geliyor. Ve tüm bunlarla beraber şu an ders çalışma zamanı, ödevlerini ve çalışmalarını bitirmelisin.”

Bu iki cümlenin de aslında vermek istediği mesaj aynıdır. İki ebeveyn de çocuklarının şu an için ders çalışması gerektiğini söylemek istemektedir. Fakat birincisinde genelleme, geleceğe dair öngörüler ve çocuğun kişiliğine dair yorumlar vardır. İkinci uyarıda ise çocuğun istek ve düşüncesine saygı duyarsınız fakat bu saygı ve kabul onun istediğini yapacağınız anlamına gelmez.

Çocuklarının duygularını göstermelerine hoşgörülü ve destekçi olan, onları yok saymayan ya da çocuklarının hoş gitmeyen duygularını da göstermesini, kendi olumsuz duyguları ile karşılamayan aileler, çocuklarının duygusal ve sosyal olarak daha yetkin bir genç olmalarını desteklemiş olurlar.

Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarını, isteklerini, duygularını ve bakış açılarını anlamaya çalışmadan, sadece çocuklarını kontrol etmeyi istiyorsa iletişime bir engel koyar, çocuk kendini ifade etmekten kaçınır. Onu duygu ve düşünceleriyle yargılamak onun her istediğini yapmak değildir. Sadece onu koşulsuz kabul ettiğimize dair bir mesajdır. Kurallar ve sınırlar önemlidir, tutarlı bir biçimde uygulanmalıdır. Yanlışlar ve uyumsuzluklar da önemlidir ve insana dairedir, onlardan da öğrenilecekler vardır. Nezaketle ve anlayışla yaklaşılmalıdır.

Güç kullanımı, sıcak ve güvenli bir ilişki kurmaya ters düşmektedir. Ebeveyn alışkanlık olarak sürekli kontrol etme ya da ebeveynlikte güç kullanımının getirdiği kısa süreli tatminin arayışı içindeyse; bu, ya onların neyin uzun süreli mutluluk getireceğine dair duygusal öngörülerinin hatalı olduğunu ya da hayatlarındaki otomatik pilot döngüsünü kırmadaki yetersizliklerini gösterir.

Aynı durumu kendimize de uyarlayabiliriz. Ebeveynlikle ilgili olumsuz düşünce ve duygulara kapıldığımızda bunun için suçluluk duyar, kendimizi iyi bir ebeveyn olarak görmeyiz veya hoşumuza gitmeyenleri görmeme, göz ardı etme eğiliminde oluruz. İşte kabul, bu hoşumuza gitmeyen duygu ve durumun o an

için var olduğunu kabul etmek ve bunun için kendimizle ilgili olan yargılarımızı fark etmektir.

Araştırmalar gösteriyor ki, çocukları ile olan iletişimlerinde yeterli ve etkili olduklarını düşünen ebeveynler, çocuklarının etkili gelişimsel sonuçlarına da katkıda bulunmuş oluyorlar.⁴³

Onlar İçin Orada Olmak

Anne-baba olarak belki de çocuklarımıza verebileceğimiz en değerli hediye beraberken onlar için o anda orada olabilmektir. Birçoğumuz aslında fiziksel olarak çocuklarımızla berabermişiz gibi görünsek de zihnimizdeki meşguliyet aslında onlar için orada olmamızı engeller. Düşüncelere veya elimizdeki telefona dalıp gitmişken onların uzunca bir süredir “Anne anne!” veya “Baba baba!” diye sesleniyor olduklarını fark etmeyebiliriz.

Peki, onlarla geçirdiğimiz her an onlar için orada olabilmemiz mümkün müdür?

Tabii ki değildir, fakat bu anları arttırabiliriz! Özellikle de onlar bizimle konuşurken...

Dinlemek önemli bir ebeveynlik becerisidir. Şimdi, “Ne var bunda? Herkes dinleyebilir” diyebilirsiniz. Fakat çocukların erken dönemlerinde onlara genelde konuşmayı ve yaşamı tanıtmayı öğretmek amaçlı dinleriz. Sonraki vakitlerde de yaşamlarına dair bilgi almak ve güvenliklerini sağlamak adına dinleriz. Sürekli bir şeyler isteyen, ağlayan veya hep aynı şeyleri tekrar eden ya da ergenlik çağında sizi eleştiren birini dinlemek hiç de kolay değil biliyorum ama anlamak dinlemekle eşitir. Onları tanımaya, anlamaya ve merak etmeye dair isteğimizi hep canlı tutmak gerekir.

43 Coleman, P. & Karraker, K. (2003). “Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers behavior and developmental status.” *Infant Mental Health Journal*. 24. 126 - 148.

Mindful olan ebeveynler çocuklarıyla olan konuşmaların içeriklerine ve aynı zamanda da çocuklarının ses tonlarına, yüz ifadelerine, beden dillerine daha duyarlıdır ve bu ipuçlarını çocuklarının ihtiyaçlarını veya niyet ettikleri anlamı başarılı bir şekilde yakalamak için kullanabilir. Çocukların ergenliğe geçiş döneminde onları tüm dikkatinizle dinlemek özellikle önemlidir çünkü bu dönemde ebeveynler genç çocuklarının davranışlarını fiziksel olarak kontrol edemeyebilir ve ebeveynlerin çocukları ile ilgili topladıkları bilgiler direkt gözlemlemek yerine sözlü etkileşimler aracılığı ile olabilir.

Sadece davranışlarına bakmak, çocuğu görmeyi bırakmaktır. Onu ceza veya ödül yoluyla yargılama niyetinde olmaya giden bir yoldur. Eğer davranışlarının ötesine bakarsak, aslında mücadele eden insanı görürüz. O, içimizdeki ve onun içindeki yardıma ihtiyacı olan çocuğu...

Çocuklarımızın, çocuklarımızın içindeki yardıma ihtiyacı olan çocuğu görmek ve onlar için orada olmak dileğiyle...

VIII. BÖLÜM

ÇOCUKLARDA MINDFULNESS

Çocuklar için ne geçmiş vardır ne gelecek, bizim pek payımıza düşmeyen bir şeyin, şimdiki zamanın keyfini çıkarırlar.

Jean de La Bruyère,
Karakterler (1688)

Çocukların Mindfulness ile kazanacakları becerileri, onlar modern yaşamın stresi ile tanışmadan, akademik yaşamlarındaki baskılar artmadan, finansal zorluklarla karşılaşmadan veya ailesel sorunlarla yüzleşmeden geliştirmek ideal olandır diye düşünebiliriz.

Fakat gerçek yaşam böyle değildir.

Birçok çocuk zaten toplumsal değerlerin verdiği yüklerin altındadır. Toplum değerleri test sonuçlarına, iyi para kazanmaya veya statü üstünlüğüne tek başına bir iyi oluş halinden daha fazla önem vermektedir. Bunlara bağlı olarak bilimsel araştırmaların da belirttiği gibi birçok çocuğun ve gencin yaşamı aslında stres içindedir. Bazılarına göre bu stresin nedeni modern dünyanın getirmiş olduğu hızlı ve sosyal medya odaklı yaşamdır; bazılarına göre ise bu stresin nedeni daha iyi bir üniversiteyi kazanabilmeleri için toplumun onları “başarılı” olmaya zorlamasından kaynaklanır.

Yaşı, cinsiyeti, kökeni, eğitim düzeyi veya sosyoekonomik durumu fark etmeksizin birçok çocuk ve ergene dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, depresyon, anksiyete, obezite, yeme bozukluğu, bağımlılık ya da intihar gibi kendine zarar verme eğiliminde bulunma tanısı konulmaktadır.

Mindfulness uygulamalarının etki etmesi ve sürdürülebilir olması için 45 yaşına kadar beklemek, işini kaybetmek ya da kalp krizi geçirmiş olmak gibi bir ön koşul yoktur. Mindfulness çocukların küçükken de kazanabileceği ve yaşamlarının bir parçası olan strese karşı bütün hayatları boyunca kullanabilecekleri bir beceridir. Hatta araştırmalar uzun ve sürekli olarak yaşanan zorlayıcı duygu ve durumların hafızayı, duygusal zekâyı, sosyal gelişimi ve ahlaki davranışları olumsuz etkilediğini göstermiştir. Bu yüzden Mindfulness'ı daha erken yaşlarda hayata kazandırmak bir erken müdahaledir bile denilebilir.

Çocuklar da günlerini otomatik pilota geçirebilmektedir. Çocukların yetişkinlere göre şimdiye daha iyi odaklanmış olabilecekleri doğrudur. Arkadaşlarıyla keyifli bir oyuna ya da zevkli bir aktiviteye dikkatle odaklanırlar. Duygularını tanımada ya da dile getirmede zorluk çekseler bile, mevcut duruma tepki göstererek hemen duygularını hissettirirler. Bununla beraber, çocuklar ne yapılacağına söylenildiği bir dünyada yaşarlar: Ne zaman kalkılacağı, okula ne zaman gidileceği, okuldayken yapılacak her bir aktivite vs. Yaptıkları şey hakkında bilinçli farkındalıkları olmadan günlük görevlerini rutine bağlanmış şekilde yerine getirmektedirler. Bir çocuğa bir gece önce akşam yemeğinde ne yediğini sorun. Hatırlamamaları sizin için şaşırtıcı olabilir. Bu, sadece zayıf bir hafıza yüzünden değildir. O zaman dikkatli olmadıklarından olması kuvvetle muhtemeldir. Onlar belki de sevdikleri bir televizyon programını seyretmek için ya da futbol antrenmanından eve geldikten sonra önlerine konulanı acele ederek yediler.

Çocukların eğilimi, günlük yaşamlarında otomatik pilot modunda işlev görmesine rağmen, genellikle yetişkinlere kıyasla Mindfulness uygulamalarına daha çok yatkındır.

Bir bebeğin yemek ile ilgili ilk deneyiminde bu daha belirgin görülebilir. Bebek yemeğe bakar, dokunur ve tadar. Bebek ve yeni yürümeye başlayan çocuk her şeyi tecrübe eder, her deneyim taptazedir. Küçük çocuklar anbean yaşarlar. Ani bir durum karşısında duygusal olarak tepki verirler ve daha sonra hızla akışına bırakırlar ve bir sonraki deneyimine geçerler. Bunu ağlayan, bundan sonra öfke krizi geçiren, sonra durup ayağa kalkan ve bir oyuncakla oynamaya giden bir çocukta gözlemlemiştir. Çocukların geçmişi unutmaları daha kolaydır. Bunu küçük bir çocuğun günlük aktiviteleri veya diğer endişeleri düşünmeden hızla derin bir uykuya geçmeleri şeklinde fark edebilirsiniz. Ama tekrarlıyorum, bu onların mindful olduğu anlamına gelmez çünkü bu onların arzularını ertelemek ve duygularını düzenleme zorluklarını önleyememektedir.

Stres, anksiyete, depresyon ve yeme bozuklukları, çocuk ve ergenlerde oldukça yaygındır. Bu belirtileri taşıyan çocuklar için uyarlanmış Mindfulness uygulamalarının özel faydaları bulunmaktadır: Bunlardan ilki, farkındalık hafızayı geliştirebilir. Daha önce ifade edildiği gibi, çocuklar çoğu zaman dikkat etmediklerinden ötürü unutulurlar. Çocuklar, öğrenme ve spor konusunda yardımcı olabilecek şeylere odaklanmış iseler ve bunların farkına varıyorlarsa daha iyi hatırlarlar.⁴⁴

Dikkat ve odaklanmayı geliştirme uygulaması olarak Mindfulness'ı kullanmak konsantrasyon problemleri için faydalı olabilir. Mindfulness eğitimi ayrıca kendini kontrol etme ve öz-yönetimi teşvik etmesi özelliği ile agresif olan çocuklar için yararlı olabilir. Çocuklar, kendilerine odaklanarak ve daha fazla bilinç kazanarak, düşünme süreçleri ve akıllarının nasıl çalıştığını öğrenirler.

44 Fontana, D. & Slack, I. (1997), *Teaching Meditation to Children: A Practical Guide to the Use and Benefits of Meditation Techniques*. Boston: Element.

Çocuklara Mindfulness Öğretmek

Çocuklarda Mindfulness eğitimi, tıpkı dil öğrenmedeki gibi, ne kadar erken öğrenilirse o kadar iyidir gibi algılanabilir. Çocuklarda Mindfulness'ın yararlarının yetişkinlikteki yararları ile benzer yönde olduğu söylenebilir:

- Dikkatlerinin odağını değiştirmeyi öğrenmek,
- Daha az tepkisel/dürtüsel tepkiler vermek,
- Kendilerine ve başkalarına şefkat gösterebilmek,
- Yaşamlarında süregiden olaylardan daha çok tatmin olabilmek.

Çocuklar için olan farkındalık uygulamasının yetişkinler için olandan pek farkı yoktur. Egzersizler farklı yaş ve yeteneklere uygun olacak şekilde adapte edilebilir. Çocuklar daha somut düşünür. Bu nedenle talimatlar açık, somut ve anlaşılır olmalıdır. Çocukların hayal gücü yüksektir. Film, çizgi film ve fantezi kitaplardan zevk alırlar. Mizahın kullanımı da yardımcı olur.

Okumaya başlarken ilk önce “A, B, C’yi”; şarkı söylemeyi öğrenmek için ilk önce “do, re, mi’yi” öğrenmek gibi, Mindfulness’ı öğrenmeye başlarken de ilk önce nefesle başlarız. Çocuklara farkındalık öğretiminde daha kolay deneyimleyecekleri bir uygulama ile başlamak önemlidir. Böyle bir başlangıç her zaman tercih ederiz. Örneğin, bir yetişkinde 10 dakika ile meditasyon çalışmasına başlarken, bir çocuğun üç dakika ile başlaması daha uygun olur. Dış çevreye karşı daha somut olan dikkatle ve nefesle başlama, daha sonra diğer bedensel duyumların deneyimine ilerleme, son olarak düşüncelerin ve duyguların farkındalığına yönelik meditasyon uygulamaları olmalıdır.

Uygulama

Sessiz ve Sakin Yer Metaforu

“Merhaba sizlerle en sevdiğim yerlerden birini paylaşmak istiyorum. Ben ona sessiz, sakin yer diyorum. Burası arabayla, trenle veya uçakla ulaşabileceğimiz bir yer değil. Burası içimizde olan ve gözlerinizi kapatarak ulaşabileceğiniz bir yer. Gözlerinizi kapatın ve yavaş, derin bir nefes alın. Sıcaklığı ve mutluluğu hissedebiliyor musunuz? Burası sizin sessiz sakin yeriniz. Biraz daha derin nefes alın ve gerçekten içine girin. Buranın en iyi yönü her zaman içinizde olması ve ne zaman isterseniz ziyaret edebilirsiniz. İçinizdeki sessiz, sakin yeri ziyaret etmek ve oradaki sevgiyi hissetmek her zaman güzeldir. Özellikle sizin için yardımcı ve rahatlatıcıdır. Eğer sinirli, üzgün ve korkmuş hissediyorsanız burayı ziyaret edin. Sessiz, sakin yer bu duygularla konuşmak ve onlarla arkadaş olmak için iyi bir yerdir. Sessiz, sakin yerinizde dinlenirken ve onlarla duygularınızla konuşurken duygularımızın o kadar da büyük olmadığını göreceksiniz. Hatırlayın, buraya ne zaman ve nerede isterseniz gelebilir ve istediğiniz kadar kalabilirsiniz.”

Bu uygulamayı kendi üzgün olduğu durumlara karşı kullanmak için hatırlayıp kullanabilirler. Onlar düşüncelerinin, duygularının ve fiziksel hislerinin farkında olabilirler ve yaşamdaki zorluklara karşı bir cevap olarak bu uygulamayı kullanabilirler.

Çocuklara farkındalık öğretiminde önemli bir nokta, öğrenen kişilerin farkındalık egzersizlerini önceden kendilerinin de uygulamış olmalarıdır. Öğrettiğimiz şeyleri yaşıyor olmamız gerekir. Kabat-Zinn'in⁴⁵ ifade ettiği gibi, “Farkındalık eğitmeni, kendi hayatında bunu uygulamadan sahici bir şekilde başkalarına öğretemez.

45 Kabat-Zinn, J. (2003) “Mindfulness-Based Interventions in Context Past, Present, and Future,” *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144-156.

Bu bir seminerde öğrendiğiniz veya hakkında okumalar yaptığınız ve daha sonra birilerine iletilen bir şey değildir.”

Bazı çocuklar meditasyon konusunda zorluk çekebilir ve başlangıçta bunu anlamayabilir ancak diğer farklı meditasyon çeşitleri veya daha kısa zaman süreleri ile denemeye teşvik edilmelidir. Bundan birçok çocuğun zevk aldığı gözlemlenmiştir.

Başlarken, meditasyon konusu çocuklarla tartışılmalıdır. Meditasyonla ilgili soruları ya da yanlış algılamaları olabilir. Meditasyonun transa girmek anlamına geldiğine inanabilirler. Transa girmekten ziyade gerçekte Mindfulness meditasyonu, mevcut duyular, düşünce ve duyguların farkında olmayı gerektirir. Ayrıca çocuklar meditasyonun sadece rahatlamak için kullanıldığı yanlış inancına da sahip olabilir.

Meditasyonun daha yavaş kalp atışı ile derin bir fizyolojik gevşeme durumu oluşturduğu doğrudur.⁴⁶ Ancak, odaklanma ve farkındalık gerektirir. Meditasyon, gevşemeden daha fazlasıdır.

Bazı çocuklar, egzersizler sonucu yüksek bir korku veya kaygı deneyimlediklerini ve daha endişeli hissettiklerini söylemişlerdir. Bu durum, kendileriyle ilgilenirken gözlemledikleri düşünceler, duyular, endişeleri ve korkuları ile ilişkili rahatsızlıklarından dolayı ortaya çıkabilir. Bunları fark ederek artan zorlayıcı duyguları hissedebilirler.⁴⁷

Mindfulness'a karşı olumsuz yaklaşımı olan bir çocuk için deneme çalışmasına devam etmek ve ne tür bir deneyim yaşadığını belirlemeye çalışmak, zorlayıcı duygular yaşamasına yol açar. Bu belki çocuğun olumsuz düşünceleri gözlemlemekten hoşlanmıyor olmasındandır.

46 LeShan, L. (1974), *How To Meditate: A Guide to Self-Discovery*. New York: Bantam Books.

47 Kabat-Zinn, J. (1990), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.

Bir başka olasılık, çocuğun rahatlamayacağını hissetmesi ve zorlayıcı duygularını artıracığı korkusuna sahip olmasıdır. Bu durumda Mindfulness'ı kullanarak odaklanma, o anki kontrolü artırmaya teşvik etmesi yönünden yararlı olacaktır. Uygulamadan sonra, çocuk hâlâ olumsuz bir deneyime sahipse, meditasyon gibi egzersizler o çocuk için doğru olmayabilir. Ancak, çevre ve farkındalıkla kuru üzüm yeme gibi aktiviteler yine de uygun olabilir. Birçok uygulamada olduğu gibi, doğru uygulamaların bireylere göre özelleştirilmesi önemlidir.

Çocuklar İçin Uygulamalar

Çocuklarla Mindfulness çalışmaları yaparken beklentilerinizi gözden geçirmek (Niyet önemli!) gerekir. Onların içsel ve dışsal süreçlerinin farkına varmalarına yardımcı olmak ve sonuç odaklı olmamakta fayda var.

Bu beklentiler şu şekilde olabilir:

- Dikkatlerinin uçtuğu anları fark etmeleri,
- Düşüncelerini sadece düşünceler olarak görmelerini sağlamak,
- Duygularının bedenlerindeki yansımalarının farkına varmaları,
- Çocuklarda normal olan gürültü, öfke nöbetleri, kavga etme gibi davranışları tamamen ortadan kaldırmaz tabii ki... Fakat dürtü kontrolü için bir araç sağlamak.

Çevreyi Fark Etmek

Çocuklara farkındalık kavramını tanıtmamanın bir yolu, çevrelerindeki şeylere dikkatlerini yönlendirmektir. Aşağıdaki egzersizler çocukların dikkatini çevrelerine çekebilir ve farkında oldukları veya olmadıkları şeylerin ortaya çıkmasını sağlar.

Bu ilk egzersiz *Çocuklara Meditasyon Öğretimi* adlı kitapta sunulan bir aktiviteden uyarlanmıştır:⁴⁸

Çocuklardan bir nesne seçmelerini isteyin. Nesne bir telefon, ayakkabı, makas veya bir saat olabilir. Çocuklara nesnenin bir resmini çizmelerini söyleyin. Bazı çocuklarda gerilime neden olabileceğinden, aktivitenin çizme yeteneklerine odaklı olmadığını ve sadece yapabileceklerinin en iyisini yapmalarını hatırlatın. Daha sonra gerçek nesneye bakarak ve çok daha küçük ayrıntılara dikkat ederek vakit geçirmesini isteyin. Ondan sonra çocuklardan nesneyi tekrar çizmelerini isteyin. Çizimleri karşılaştırın ve onlardan ilk resimde eksik olan detayları tespit etmelerini isteyin. Çoğu durumda, ikinci çizim daha doğru ve gerçekçi olur. Tersisi durumda nesneye bakarak vakit geçirmenin nasıl olduğunu sorun.

Öznel Deneyimleri Fark Etmek

İkinci adım, çevrelerinin farkına vardıklarında, öznel deneyimlerini yaşamaları yönündedir. Diğer bir deyişle, kendi dikkat ettiklerine (veya etmediklerine) odaklanırlar. Bu egzersizler eğlenceli olmalıdır.

Çocuklara:

- Kendi deneyimi ile ilgili tüm ayrıntılara odaklanan bir kamerası olduğu söylenir.
- Deneyimlediklerini tekrarlayarak bu kameranın gözüyle aktarması veya çocuğa bir gazete muhabiri olduğu ve yaşadıklarını haber yapması için kaydetmesi istenir.

⁴⁸ Fontana, D. & Slack, I. (1997), *Teaching Meditation to Children: A Practical Guide to the Use and Benefits of Meditation Techniques*. Boston: Element.

- Deneyimlerini bir günlükte yazması istenebilir. Günlük tutarken çocuklardan sabah uyandıklarında ne yaptıklarını adım adım yazmalarını isteyebilirsiniz. ocuk küçük ise siz onlar adına yazabilirsiniz.

Daha sonra, önceki gün aldıkları notlara her sabah dikkat edin, egzersizleri tekrarlayın ve eklemeler yapın. Örneğin, ilk sabah, ocuk uyandığını, tuvalete gittiğini, giyindiğini, kahvaltı yaptığını ve okula gittiğini söyleyebilir. İkinci gün yüzünü yıka-ma, sa tarama, diş fırçalama ve yemeğini paketleme gibi adımları ekleyebilir. nc gün, ocuk kahvaltı için neler yediğinin ayrıntılarını ekleyebilir. Beşinci günde, ocuk gözlerini açma, oturup ayaklarını soğuk zemine koyma, koridorda sekiz adım yürüme, tuvalete girme, yer dşemesindeki farkı hissetme, kapıyı kapatma, banyoya girme, sifonu çekme, lavabodaki suyu açma, elindeki ılık suyu hissetme gibi küçük adımlar ve ayrıntıları dahil etmeyi amaçlamalıdır. ocuk herhangi bir noktada zorluk yaşı-yorsa, sonraki adımın ne olduğunu sorarak onu teşvik edilebilir ve nasıl bir şeyler hissettiğini ya da nasıl koktuğunu sorarak ayrıntılara dair ipuçları verilebilir.

Farkında yemek: Kuru zm (Mindfulness egzersizlerinde sıklıkla kullanılır) veya herhangi başka bir yiyeceğe bakmak, koklamak, dokunmak, ağzınızda aroması iyice ortaya çıkıncaya kadar yavaş yavaş çiğneyerek farkındalıkla yemek.

Spiderman meditasyonu: Çocuklar için kahraman olan bir karakteri seçip onun kuvvetli duyumları olduğu, çok iyi kokladığı, gördüğü, dokunduğ, işittiği ve tat aldığı söylenir. Daha sonra onlardan tıpkı bu kahraman gibi koklamaları, görmeleri vs. istenebilir.

Beden Farkındalığı

Çocuk çevreyi daha çok fark etmeye başladıktan sonra, bir sonraki adım, kendi bedeni ile başlayan kendi deneyimlerine dikkat etmektir. Yürürken, ayakta iken veya yatarken, etrafa veya önüne bakarken, dans ederken, sallanırken, kolunu bükerken veya uzatırken bedenini kullandığını fark eder. Böylece bedeninin bir işle meşgul olduğunu anlar.

Nefes alma arkadaşı: Yerde sırt üstü yatıp peluş bir oyuncak karın veya göğüs bölgelerine koyup bu arkadaşın eşliğinde nefes alıp verdiğini hissedebilir. Her nefes alış verişinde karın veya göğüs bölgesindeki peluş arkadaşının yükselip alçaldığını fark etmesi istenir.

Farkında yürüyüş: Çevreye dikkat ederek mümkün olduğunca yavaş yürüme. Yürürken her bir adımda yeni bir ana geçtiklerini fark etmeleri sağlanır. Her bir adımda hareket eden bedenlerine ve buradaki duyumsamalara dikkat etmeleri sağlanır. Yine yürürken etraflarında gördükleri nesnelere bakmaları ve çevrelerine dikkat ederek ve çevreleriyle bağlantılı bir biçimde yürümeleri desteklenir.

Çılgın yürüyüş: Her zaman yürüdüklerinden farklı olarak, yine yavaş ama eğilip bükülerek ya da oturup kalkarak daha çılgınca ve yaratıcı bir biçimde yürümeleri istenir.

Duyguların Farkındalığı

Kendi hava durumunu belirlemek: Bu aktivite çocukların şu andaki durumlarını duygularıyla fazla özdeşleşmeden fark etmelerini sağlar. Şu andaki hislerini en iyi anlatan hava durumunu bulmaları istenebilir. Örneğin: Güneşli, yağmurlu, fırtınalı,

karlı, rüzgârlı gibi. Daha sonrasında onlara “Dışarıdaki havayı değiştiremeyiz ve aynı bunun gibi duygularımızı ve hislerimizi de değiştiremeyiz. Sadece onlara olan yaklaşımımızı, tutumumuzu değiştirebiliriz.” “Ben bu his değilim, bu sadece benim hissettiğim şeylerden birisi” açıklamaları yapılır.

Şükretmek/Minnettar Olmak

Sahip olduklarını fark etmek... Bu tutum her egzersizin sonuna eklenebilir. Örneğin bedenleri ile ilgili bir çalışma yaptıktan sonra, “Bedenime bu hareketi yapabilmeme olanak tanıdığı için teşekkür ediyorum” ya da “Bedenimin sağlıklı olduğunu fark ediyorum ve bunun için şanslı olduğumu fark ediyorum” gibi. Ya da, yemek yemeden önce boş tabağa bakarak, “Bugün karnımı doyuracak yemeğim olduğu için şanslıyım, yeryüzünde karnı aç ve yemek bulamayan birçok çocuk var, bunun farkındayım/şükrediyorum” gibi cümlelerle sahip olduklarının farkına varmaları sağlanabilir.

Duyguları Düzenlemenin Mindful Yolu

Çocuklar dürtüsel hareketlerinin doğurduğu sonuçları keşfederken onları cezalandırmak yeni ve farklı/istenen davranışları desteklememektedir. Dürtü kontrolü yapamayan (Aniden, herhangi bir mantık süzgecinden geçmeden verilen, seçimsiz/ istemsiz tepkiler) çocuklar genellikle bu türdeki rahatsız edici davranışlarından dolayı cezalandırılırlar. Buradaki paradoks, dürtüsel davranışların genellikle çocukların kendilerini engellenmiş veya cezalandırılmış olarak algıladıkları bir durum sonucunda ortaya çıkmış olmasıdır. Bu durumda Mindfulness bir alternatif sunar. Mindfulness, çocukların dikkatlerinin dağıldığı ya da kızgın

hissedeceklerini önceden anlamalarını ve buna göre seçimlerini gözden geçirebilmelerini sağlar. Zamanla Mindfulness dürtüsel davranışları, bilinçsiz yapılan hareketleri, gereksiz cezalandırılmaları azaltır. Bedensel duyumlarının, duygularının ve düşüncelerinin farkında olan bir çocuk, tehlikeli olarak algıladığı bir uyarana ani tepki vermeden önce durabilir ve davranışını seçebilir.

Çocuklara farkındalık denilen süreçten önce asla fark etmedikleri o anki şeylere dikkat etmeye başlamalarını öğretebilmeyi amaçlar. Her ne yapıyor olursanız olun, kendinize “Ruh halim nasıl?” diye sorun.⁴⁹

Bu durumla bağlantılı olarak bir örnek: Birçok öğretmen öğrenciler tarafından sevilme ve dersleri onlar için eğlenceli hale getirebilme isteklerinden ötürü, bir süre her şeye izin verici bir hâl alır ve öğrenciler daha da fazlasını istemeye başlar. Böylece sınıfın kontrolü sanki ellerinden kayıp gider. Artık o vakitten sonra kızmak ve sınır koymak zorlaşır. Bu sınıfla ilgili geçmişe baktığımda, başlangıçta davranışlar konusunda belli sınırlar koymak ve aynı zamanda onların davranışlarındaki düşünsel, duygusal ve gelişimsel eksikliklere karşı şefkatli olmak daha profesyonelce bir başlangıç olacaktı diye düşünüyordum...

Özellikle de bunu bir öğretmen okuyorsa ya da çocuklarının zın böyle bir sınıf deneyimi olduysa bu örnek olayı okuduğunuzda size tanıdık geleceğinden eminim.

Sınıfta geçen bu olayı bir öğretmenin gözünden anlatacağım.

49 Sangpo, T. (1999), *The thirty-seven practices of Bodhisattvas*. Dalai Lama, Teaching, The Beacon Theatre. p. 39.

Bir gün sınıfımdaki bir öğrencim diğer öğrencilerin dikkatini dağıtan davranışlarda bulunuyordu ve ben de ona nazikçe iki kez sınıftan dışarı çıkabileceğini söylemiştim. Benim bu uyarım yalnızca onda her zaman ortaya çıkan duyguyu, yani öfkesini daha da arttırdı. Kısacası bu işe yaramadı. Gelin onun bu davranışını mindful bir keşif için fırsat gören bir biçimde tekrardan yapılandıralım. Onu bu şekilde davranmaya iten duygu ve düşünceleri keşfetmeye çalışıp şöyle bir diyalog haline getirelim:

Öğretmen: Ilgaz, kitabını masaya çarpmadan hemen önce hangi duyguları hissettiğinin farkında mıydın?

Ilgaz: Hayır.

Öğretmen: Tahmin etmek ister misin?

Ilgaz: (Sessizlik)

Öğretmen: (Sınıfa doğru.) Gözlemledikleriniz ve kendinizde de olan duygu ve davranışlarınızı esas alarak Ilgaz'ın ne hissettiği konusunda tahminde bulunmak isteyen var mı?

Sınıf: (Sessizlik)

Öğretmen: Pekâlâ. Kendim için ne demek olduğunu biliyorum. Böyle davrandığım zaman genellikle kızgın oluyorum. İnsan olarak hepimiz zaman zaman kızgınlık hissedebiliriz. İçinizde, kızgın hissettiğimizde onu bedenimizde nasıl duyumsarız bunu açıklayabilecek birisi var mı?

Gözde: Sanki her an patlayacakmışım gibi, gergin ve sıcak hissediyorum.

Öğretmen: Evet, benim içinde öyledir. Peki, diğerleriniz için nasıl? Eğer siz de böyle hissediyorsanız elinizi kaldırın (Öğretmen de dahil birçoğu ellerini kaldırdılar). Aranızda kızgınlığı bedeninde farklı bir şekilde hisseden var mı?

Emre: Bazen kızgın olduğumda terlediğimi hissediyorum.

Öğretmen: Kesinlikle, ben bunu da hissediyorum. Sizler için nasıl? Bir kez daha eğer sizde kızgınlığı bedeninizde böyle

hissediyorsanız ellerinizi kaldırın (Bir kez daha, öğretmen de dahil birçoğu ellerini kaldırdılar). Peki, neden kızgın olduğumuzu hissetmek ya da daha iyisi, kızgın olacağımızı hissetmek bize yardımcı olur?

Elif: Çünkü o zaman durabilirim, öğretmeni ve diğer arkadaşlarımı rahatsız etmem.

Öğretmen: Elif'ten başka kızgın olduğu ve hızlıca tepki verdiği için "öğretmeni ve diğer arkadaşlarını rahatsız eden" var mı? Eğer böyle bir durum başınıza geldiyse ellerinizi kaldırın.

Mindfulness ile duygularımızı fark edebiliriz. Her an patlayacakmış gibi sıcak ve gergin ya da acı verici olarak bedenimizde duygularımızı nasıl hissettiğimizin farkında oluruz. En azından, bunların ardından ne yapacağımızı seçebiliriz. Belki bu hafta hepimiz kızgınlığın bedenimizde hissettiklerinin farkında mıyız diye bakabiliriz, hatta kızgınlığın ilk başta bedeninizde nasıl yansıdığına bakabiliriz.⁵⁰

Öğretmen sınıfa döner, Ilgaz ve o sınıftaki arkadaşlarının aslında hepsinin kızgınlık hissedebileceğini ve bunun insan olmamızın bir parçası olduğunu anlatır. Daha da önemlisi, hepsi bir anlık bile olsa Mindfulness'ın nasıl onların yoğun duygularını yönetebilmelerini sağladığını fark ederler ve sınıfa şöyle bir açıklamada bulunur:

"Daha önce de bahsettiğim gibi böyle tartışmalarda önemli olan nokta, öncelikle kendi kızgınlığımıza, kendi duygularımıza karşı dürüst ve açık olabilmektir."

50 Saltzman, A. (2014). *A still quiet place: a mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficult emotions*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

IX. BÖLÜM

İŞ HAYATINDA MINDFULNESS

“Yılmazlık zorlayıcı deneyimlerle yüzleşmek, üstesinden gelmek ve hatta onlar sayesinde güçlenebilmeye dair evrensel bir beceridir.”

Edith Grotbery, Ph.D

İş hayatında çoğumuz mutluluk, başarı, kazanç gibi tatmin edici duygu ve durumları yaşamakla birlikte gerginlik, stres, zamansızlık, tatminsizlik, yorgunluk ve tükenmişlik gibi olumsuz duygu ve durumları da kaçınılmaz olarak deneyimleriz.

Mindfulness programlarının çeşitli alanlarda iyi oluş hali ve sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Mindfulness'ın sağladığı bu yararlar kişilerin iş yaşamlarındaki performanslarını da stres seviyesi, üretkenlik, takım lideri ya da üyesi olarak kişiler arası etkileşim alanlarında da olumlu yönde etkiliyor. İş yeri sadece para kazanmak, geçinmek için bir araç olarak algılanmamalıdır, öyle de değildir.

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) iş yerinizde dikkatinizi ve farkındalığınızı arttırarak, zamanınızı etkin kullanmanızı sağlayan güçlü bir yöntemdir.

Stres ve tükenmişlikle baş etmenizi sağlar.

Daha iyi karar vermenizi, performansınızı arttırmanızı sağlar.

Kurumlarda, İşyerlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Uygulamalarını Bilmek Neden Önemlidir?

Aşağıdaki soruların cevabı sizler için çoğunlukla “EVET” ise ihtiyacınız olan şey bilinçli farkındalık (Mindfulness) uygulamalarını bilmek ve yaşama geçirmek olabilir.

- Ofiste saatler geçirdiğiniz halde günün sonunda aslında hiçbir şey yapmadığınızı fark ediyor musunuz?
- Bilgisayarın başında dakikalarca aynı sayfaya bakarken aslında hiçbir şey yapmıyor musunuz?
- Daha kısa sürede bitirilecek bir işi başka gereksiz şeylerle uğraşarak daha uzun sürede yapıyor musunuz?
- Bedeniniz ofiste işinizin başındayken zihniniz başka bir yerde mi?
- İş yükünüzden dolayı kendinizi yorgun ve tükenmiş mi hissediyorsunuz?
- Kendinizi sürekli geçmişî veya geleceği düşünürken yakalıyor musunuz?
- Ofiste bir yerlere gidip daha sonra oraya hangi amaçla gittiğinizi unutuyor musunuz?
- Gün sonunda yapmanız gerekenleri yapmamış ve aslında o gün yapmayı planladıklarınızı yapmış oluyor musunuz?
- Potansiyelinizden çok daha aşağı düzeyde bir performans sergilediğinizi düşünüyor musunuz?

Kendi deneyimlerimden yola çıkarak verdiğim kurumsal eğitimlerde çoğu çalışan bu soruların cevabının zaman zaman veya sıklıkla onlar için evet olduğunu söyledi.

Peki, yukarıdaki bu belirtileri günlük hayatta nasıl yaşarız?

Belki Mehmet'in yaşadıkları size bir yerlerden tanıdık geliyordur:

Mehmet, önemli toplantıya yetişmeye çalışıyordu ve çoktan gecikmişti. Araba kullanıyordu. Gergin, endişeli hissediyordu fakat bunun çok da farkında değildi. O, yol kavşağındaki trafik ışığına doğru yaklaşırken önünde zaten uzun bir araç trafiği oluşmuştu. Mehmet tam yavaşça ışıklardan geçeceğini düşünürken, trafik ışığı önce sarı ardından da kırmızıya döndü. Işığın tekrar yeşile dönmesini bekleyecek kadar sabredemiyordu ama bunun anlamı aslında toplantıya yalnızca birkaç dakika geç kalacağıydı.

Fakat bu Mehmet'e göre böyle değildi... O an, Mehmet'e göre tam bir felaketti.

"Kesinlikle çok geç kaldım!" diye düşündü içinden. Omuzları gerildi, direksiyonu elleriyle sıkıca kavradı ve zihni düşüncelerde uçuşmaya başladı: "Ne şanssız bir günümdeyim! Nasıl olur da bu kadar geç kalırım? Asla beni bir daha ciddiye almayacaklar, toplantıya geç kalmak hiç profesyonel değil! Geç kalmaktan nefret ediyorum!"

Karnında kasılmalar başladı ve midesinde yanma hissetti. Derken bütün bedeni gerildi ve terlemeye başladı. Aslında Mehmet'in burada yaptığı şey başarılı geçmeyecek bir toplantı için önkoşulları hazırlamaktı. Toplantıya birkaç dakika geç kalmasına rağmen, trafikte yaşadıkları yüzünden kötü bir görünümlerle ve panikle toplantı odasına girecekti.

Peki, Mehmet sadece bir an için bile farkında olsa nasıl olurdu? Muhtemelen işler biraz daha farklı ilerlerdi. Örneğin, direksiyonu nasıl bir anda sıkıca kavradığını fark ederdi, omuzları ve kollarından bütün bedenine yayılan acı verici gerginliği hissederdi. Bunun üzerine ellerini direksiyon üzerinde biraz daha gevşetirdi ve bedenindeki gerilim azalırdı. Biraz derin nefes alırdı ve şöyle düşünürdü:

"Tamam, yalnızca bir araba benim önüme geçti, bu çok da büyük bir değişiklik yapmayacaktır. şimdi, bu durumu en iyi nasıl çözebilirim? Geç kaldığım için özür mü dilemeliyim yoksa aldırış etmeden yalnızca toplantıya mı girmeliyim?"

Ya da Mehmet nasıl hissettiğinin farkında olurdu:

"şu an sinirliyim. Karnımda kasılmalar oluyor... Tamam, yalnızca biraz sakinleşmeliyim, biraz nefesimi izleyebilirim..."

Ya da Mehmet nasıl düşündüğünün farkında olurdu:

"Evet, yine abarttım, karamsarlaştım. Toplantıya yalnızca birkaç dakika geç kaldığım için tüm toplantıyı kafamdan çıkarırdım. Sadece biraz derin nefes almahıym, bu durumu nasıl çözebilirim?"

Mindfulness eğitimleri ile Mehmet stres anında bilinçli farkındalığını düşüncelerine, duygularına ve bedensel duyumsamalarına getirmeyi öğrendi. Ne düşündüğünü, ne hissettiğini, bedeninde ne duyumsadığını fark edebilme becerisi geliştirdi.

Mindfulness eğitimlerine katılan katılımcılar, metakognitif becerileri (üstbiliş becerileri, yani düşünceleri hakkındaki düşünceleri) dolaylı yoldan, fakat etkileyici bir biçimde öğrenir. Örneğin, meditasyon esnasında bireylere nefeslerinin duyumsamalarına odaklanmaları istenir. Bu sırada, zihin başka düşüncelere giderse tekrar nazikçe dikkatlerini nefeslerine getirmeleri söylenir. Hatta “Eğer zihniniz yüz kere düşüncelerinize gitse bile, dikkatinizi yüz kere nazikçe nefesinize geri getirin” denir. Zihin uçuşur, siz sadece tekrar ve tekrar onun nereye gittiğini fark eder ve onu geri getirirsiniz.

Bu yolla katılımcılara üç aşamada *zihin uçuşmasını*, yani dikkatin mevcut andan düşüncelere uzaklaşmasını önleme yoluyla becerilerini geliştirmeleri öğretilir. Bu üç aşama:

1- Dikkatin aslında olmasını istedikleri yerden başka bir yerde olduğunu fark etme:

“Yalnızca yaptığım uygulamada nefesime odaklanmak istiyordum fakat zihnimin birden dün yaşadıklarımaya doğru dağıldığını fark ettim.”

2- Dikkatlerini olmasını istemedikleri yerden ayırabilme ve mevcut an’a odaklayabilme:

“Aslında, bu uygulama sırasında dün yaşadıklarımı düşünmememe gerek yok. Onun yerine nefesime yani şimdiki ana odaklanmayı seçebilirim...”

3- Dikkatlerini olmasını istedikleri yerde tutabilme:

“Dikkatimin ön planına birkaç dakika boyunca nefesimi alabilirim.”

Bu üç beceriyi tekrar ve tekrar uygulayarak, katılımcılar bu becerilerde ustalaşabilirler. Böylece Mindfulness'ın yararlarından faydalanırlar. Hepimiz zaman zaman daha dikkatli odaklanmaya ihtiyaç duyarız, dikkatin odağını değiştirebilme iş yerindeki performansı artırır:

“Eve dönünce hangi yemeği yiyeceğim diye düşünmektense, tüm dikkatimi görüşeceğim müşterilerime veriyorum.”

İş Hayatında Mindfulness'ın Araştırmalarla Desteklenen Faydaları

Bilinçli farkındalık bilimsel olarak bulgularla her geçen gün daha da fazla desteklenmektedir. Birçok üniversite de sadece Mindfulness başlıklı yüksek lisans programları ve araştırma merkezleri olduğuna önceden de değinmiştim. Mindfulness eğitimi aynı zamanda pek çok üniversitenin MBA (İşletme yönetimi alanında master) programı ve yönetici eğitim kurslarında sunuluyor. Bu dersleri, eğitimleri dünyadaki en iyi üniversiteler vermektedir. Bu üniversitelere Harvard, UCLA, Stanford, MIT, Oxford, Yale, Cambridge üniversitelerini örnek olarak gösterebiliriz. O zaman belki birazda araştırmalarla Mindfulness'ın işyerlerine sağladığı katkılardan bahsetmek gerek:



Zihnin Duruluğu ve Psikolojik Dayanıklılık: İş yerinde Mindfulness ve Resilience

Yaşam zorluklarla doludur. Çoğunlukla bu zorluklarla karşılaşma konusunda bir seçim yapma şansımız yoktur. Fakat bu zorluklara vereceğimiz yanıtlar bizim seçimimizdir ya da bu mümkündür. Psikolojik dayanıklılık/yılmazlık zorlayıcı duygu ve durumlarda onlarla yüz yüze gelebilmek, uygun tepkiler verebilmek ve hatta sonrasında güçlenerek devam edebilmektir. Bu bir beceridir ve geliştirilebilir. Psikolojik dayanıklılık, özellikle iş yerlerinde ve iş yaşamında önem verilen, iş yeri eğitimlerinin içeriğinde sıkça kullanılan bir kavramdır.

Mindfulness uygulamaları bu yolda bir anahtar vazifesi görür. Stres ve bunun gibi ruh sağlığına bağlı problemler çalışanların düzenli olarak işe gidememelerine veya işi bırakmalarına neden oluyor ve bu işyerlerine giderek büyüyen maliyetlere neden oluyor. Bu sebeple, işyerleri çalışanların ruhsal prob-

lemleri için müdahalelerden çok onları önleyici yaklaşımların arayışı içine girmişlerdir.

Kişilerin psikolojik dayanıklılığını destekleyen faktörlere dair yapılan bir araştırmaya göre:

- Kendini dayanıklı olarak tanımlayan kişilerle yapılan bir araştırmaya göre, katılımcılardan %90'ı bu dayanıklılığı kendi içsel kaynaklarından aldıklarını belirtmişlerdir fakat bunların yarısından fazlası içsel kaynaklara ek olarak kişiler arası ilişkilerini göstermişlerdir.⁵¹
- Sadece %20'si psikolojik olarak dayanıklı olmalarının kaynağının meslekleri olduğunu bildirmişler ve bu kişilerin de yalnızca %12'si kuruluşlarının bu konuda onları desteklediğini belirtmişlerdir.
- Araştırmacılar aynı zamanda kuruluşların çalışanlarının dayanıklılığının gelişimine katkıda bulunabileceğini ve bunun ise liderlik gelişimi ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

İş Hayatında Bilinçli Farkındalık Psikolojik Dayanıklılığı (Resilience) Destekler Çünkü:

- Stresin belirtilerini tanımaları ve ona etkili şekilde karşılık vermelerini sağlar.
- İçsel kaynaklarımızın farkına varmamızı, geliştirmemizi ve tükenmelerine neden olan sebepleri görmemizi sağlar.
- Düşüncelerimizin ne kadar etkili olduğunu fark etmelerini ve onlarla ustalıkla çalışabilmenin yollarını bulmalarını sağlar.

İş hayatında bilinçli farkındalık temelli programların; tükenmişlik (burnout), mutluluk ve stres üzerindeki birçok olumlu etkisi gözlemlenmiştir.

51 Bond, S & Shapiro, G. (2014) Tough at the Top? New Rules for Resilience for Women's Leadership Success.

İş Yerinde Mindfulness ve İlişkiler

Bu konuya evrimsel bakış açısından yaklaşırsak:

Tarımsal hayata kadar atalarımız avcı toplayıcı toplumlarda genelde 150'den az kişiden oluşan topluluklarda yaşadılar.⁵² Yiyecek ararken çoğunlukla kendi gruplarının içinde ürediler, yırtıcılardan uzak durmaya çalıştılar ve kısıtlı kaynaklar için diğer gruplarla rekabet ettiler. Bu zor çevresel koşullarda gruplarıyla dayanışmada bulunan ve iş birliği yapan kişiler daha uzun yaşayıp daha çok ürediler.⁵³

Üstelik güçlü takım becerileri olan gruplar diğerlerini mağlup etti ve kaynaklara sahip olarak hayatta kaldılar, daha fazla ürediler ve genlerini diğer kuşaklara daha çok aktarabildiler.⁵⁴

Bugün iş hayatında da aslında aynı kurallar geçerlidir:

Takım halinde çalışabilme ve takımdaki kişilerin birbirleri hakkındaki düşünceleri, yapılan işin ne kadar etkili bir şekilde tamamlanacağını etkiler.

İyi ilişkiler üretici takımlar oluşturmada yardımcı oluyor.

45 iş yerinde yapılan bilinçli farkındalık çalışması, bilinçli farkındalığın iş yerinde ilişkileri, iş birliğini ve çalışanların zorluklar karşısında dayanıklılıklarını geliştirdiğini gösteriyor.⁵⁵ ⁵⁶

Bilinçli farkındalık iş birliğini artırır!

Bunun yanı sıra, araştırmalar mutlu çalışanların daha üretken, yaratıcı ve daha iyi öğrenmeye eğilimli olduğunu gösteriyor.⁵⁷

52 Noreyanzan, A. and A. F. Shariff. 2008. "The origin and evolution of religious prosociality", *Science* 322:58-62

53 Wilson, E. O. 1999. *Consilience: The Unity of Knowledge*. London: Random House/Vintage Books.

54 Nowak, M. 2006. "Five rules for evolution of cooperation", *Science* 314:1560-1563.

55 Gathering the evidence base for mindfulness at work: scientifically evaluated and academic research (2016). Retrieved from <http://www.mindfulnet.org/page18.htm>.

56 Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., and Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Personnel and Human Resources Management*, 30, 115–157

57 Gallup, Inc. (2013). The state of the American Workplace. Retrieved from <http://www.gallup.com/services/176708/state-american-workplace.aspx>

Bilinçli farkındalık eğitimi alan 34 sağlık alanı çalışanıyla yapılan araştırmada katılımcıların %93'ü iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde gelişme kaydettiklerini söyledi. Aynı eğitimin sonucunda katılımcılar Mindfulness eğitiminin:

- Daha seçilmiş tepkiler vermek için alan yarattığını,
- Empati becerimizi geliştirerek takım çalışması ruhunu arttırdığını,
- Daha fazla öz kabul geliştirmemizi sağladığını ve bunun da performans artışını desteklediği aktardılar.

İş Yerinde Mindfulness ve Performans

Bu başlığın altında performansın alt boyutları olan liderlik, karar verme, yaratıcılık ve yenilik, Mindfulness aracılığıyla organizasyonların dönüşümü ile ilgili yapılan bilimsel araştırmaların bulgularına yer verilecektir.

Son yıllarda yapılan iş hayatında Mindfulness eğitimleri ile ilgili araştırmalara baktığımızda bu eğitimlerin iş yerinde iş ve görev performansını, aidiyeti ve güvenlik gibi iş yerlerinde performansı etkileyen ana unsurlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. 2005-2015 yılları arasında Mindfulness'ın iş yerindeki verimlilik üzerindeki etkisine bakan 38 araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar; eğitim, sağlık, teknoloji, çağrı merkezi, fabrikalar, güvenlik servisleri ve sosyal hizmetler gibi alanlarda çalışanlardan oluşmaktadır.

Performans: Liderlik

Son yıllarda yapılan bir dizi çalışmada liderlerin 21. yüzyıl gerekliliklerine göre daha etkin çalışabilmek için birtakım yeterliliklere ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Bunlar: Dayanıklılık, iş birliği ve karar vermedir.

Mindfulness temelli liderlik geliştirme programları liderlerin düşüncelerini ve sezgilerini bazı bakış açılarını kullanarak geliştirmelerini sağlar ve otomatik reaksiyonlar yerine seçilmiş yanıtlar verebilme özgürlüğünü getirir.

Performans: Karar Verme

Mindfulness eğitimleri bize içgörü kazandırır. Bu içgörü bizlerin bilgiyi nasıl işlediğimizi ve bununda davranışlarımızı nasıl etkilediğini fark etmemizi sağlar ve karar verme süreçlerimizdeki otomatik zihinsel tepkilerimizin, duygularımızın rolünü anlamamıza yardımcı olur.

Karar vermede Mindfulness tarafından sunulan şimdiki anın farkındalığı ile kazandığımız içgörü önemli bir rol oynar. Kararlarımızdaki geçmiş deneyimlerimizin ve gelecekle ilgili beklentilerimizin rolünü anlamamızda yardımcı olur.

Performans: Yaratıcılık ve Yenilik

Yaratıcılık sadece yeni ürünler ve hizmetler icat etmek için değildir. Bireysel performans, problem çözme ve daha etkili süreçler ve yönetim teknikleri geliştirebilmek için hayati önem taşır. Yaratıcı düşünebilen şirketler iş yaşamında her zaman belirgin bir şekilde ön plana çıkmıştır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar Mindfulness ve yaratıcılık arasında doğrudan ilişki olduğunu gösteriyor.⁵⁸

Mindfulness bireylere yaratıcılığını geliştirmelerinde çeşitli yollarla yardımcı olur. Bunlardan bazıları: Odaklanma, düşünce geliştirme becerisi ve esnek düşünebilme becerisidir.

58 Ostafin, B. D., Kassman, K.T. (2012). "Stepping out of history: Mindfulness improves insight problem solving". *Consciousness and Cognition*, 21(2), 1031-1036.

Google, Apple, P&G, General Mills, Lululemon, Target gibi iyi bilinen birçok yaratıcılık ve yenilik temelli şirketler Mindfulness programlarını uygulamaktadır.

Performans: Mindfulness Aracıyla Organizasyonların Dönüşümü

Organizasyonların tümünü kapsayan Mindfulness uygulamaları Mindfulness'ın kurumda sosyal bir norm haline gelmesi ve Mindfulness uygulamalarının tüm iş yerinde sürece dahil edilip rutinleşmesini sağlamaktadır. Bu tür organizasyonlarda çalışanlar çevrelerinde olan bitene daha dikkatlidir, otomatik pilota işlevlerine dair farkındalıkları artmıştır. Yukarıda sözü geçen firmalar aynı zamanda Mindfulness'ı kurumlarında sosyal bir norm haline getirmişlerdir.

Mindfulness ve Liderlik

Mindfulness şimdiki an'a dikkat etmeyi, şu anın içinde olanları fark edebilmeyi sağlar.

Bir kamu hizmeti şirketindeki CEO'nun yönetici kadroyla yaptığı toplantıda yüksek oranda rekabet ve direnç hissetmesi olağan bir durumdur. Oldukça uzun süren tartışmalardan sonra, toplantı bitimine doğru belli belirsiz bir fikir birliği oluşur. Ama CEO fark eder ki, aralarındaki uyuşmazlıklar yatışmamıştır; görünen kısmın altında hâlâ bazı duygusal direnmeler vardır. Bu yüzden, konuşmasını durdurur, tüm takım arkadaşlarının gözlerine bakar ve yerine oturur. "Tamam", der. "Bugünlük bu gündemi bırakalım. Burada şu anda neler oluyor, şu anda herkes nasıl hissediyor?" Bunun üzerine takım arkadaşları

kendi duygularından, nasıl olduklarından bahsetmeye başlar. Herkes hem kendinde hem de diğer takım arkadaşlarında neler olup bittiğinin farkında olmaya başlar. Böylelikle o ana kadar çıkmaza girmiş olan toplantı, artık daha yaratıcı ilerler.

CEO'nun farkındalığı, kendinde ve takım arkadaşlarında olan duyumsamaları ve duyguları fark etmesini sağladı. Fikir birliğine ulaşıldı diyerek ve diğerlerini yok sayarak otomatik bir şekilde toplantıyı sonlandırmaktansa, toplantıyı beklenmedik bir soru ile böldü ve aslında herkesi şimdiki ana davet etti. Kendini ve takım arkadaşlarını gündemden uzaklaştırarak etrafında olanları fark edebildi, şimdiki anın farkında oldu ve takım arkadaşlarını da kendilerini düşüncelerinden, duygularından ayırmalarını sağladı. Toplantı teknik olarak bitmişti fakat o, görünüşte ne olduğundan uzaklaşıp gerçekte neler olduğuna odaklanarak farkında bir seçim yaptı ve bunun etkisi herkes için özgürleştiriciydi.

Biz yaşamımızda ne için çaba sarf ederiz? Çoğunlukla hedeflerimize ulaşmak ve başarılı olmak için... Liderlik eğitimi aslında tipik olarak daha fazla başarı elde etmek, stratejiler, taktikler ve bunların nasıl yapıldığı ile ilgili bilgidir. Liderlik eğitimi daha iyi kararlar almak ve dünyaya fayda sağlamak, etki etmek veya bir görüşü ya da farklı bir görüş geliştirmek olabilir. Liderlik eğitimleri genelde yeterlilikler kazanmakla ilgilidir, etkili iletişim becerileri gibi. Diğer bir yönü de bilginin kullanılması, ne kullanılmalı ve ne zaman kullanılmalı?

Liderlik çoğu kişiye aslında A noktasından B noktasına mümkün olduğu kadar çabuk, başarılı ve kazançlı gidebilme olarak algılanır. Bu çoğunlukla doğrudur, fakat bu yaklaşımı Mindfulness yaklaşımından ayıran en önemli özellik aslında hepimiz A noktasından B noktasına bu şekilde ulaşmak isterken aynı zamanda biz B noktasına ulaşırken akliselim sahibi olmayı

da isteriz. Teknoloji bizi daha hırslı hale getirdi. Hedeflerimiz daha yüksek, tüm bu yüksek hedeflere ulaşırken bazen tükenmişlik yaşıyoruz. Ailemizle yeterince zaman geçiremiyoruz. Çalıştığımız, hizmet sunduğumuz kişiler kızgınlar, yöneticiler tatmin olmuyorlar.

Bu yaklaşımın liderlikle ilgili en önemli ayırıcı özelliklerinden biri: “Biz başarıyı basitçe hedeflerimize ulaşmak olarak tanımlayamayız.” Başarı, sadece hedefler ve varılacak nokta ile ilgili değildir, başarı bir süreçtir. Bu süreçte bizde ve çevremizde olan biteni ihmal etmemektir. Çoğunlukla B noktasına ulaşmak için acele ederken çevremizi, yaşamımızı ihmal ederiz. Mindful liderlik A noktasından B noktasına tüm bu hırslarımız, arzularımız ile giderken yolda çevremizle ilgili yaşadığımız karmaşanın önüne geçebilmeyi sağlar. En iyi liderler çevrelerine her zaman ilham kaynağı olmuşlardır.

Kendimden örnek verecek olursam; 6. sınıftayken her şey yolunda olmasına rağmen lisede olmak istiyordum çünkü bana göre lisedekiler çok daha büyüktü ve daha özgürlerdi. Liseye geldiğimde üniversitede olmak istiyordum, onlar çok havalıydı, forma giymek zorunda değillerdi. Sonra yüksek lisans, sonra doktora, sonra ... Aslında buradaki durum, hepimizin yaşamında az çok deneyimlediği bir durumdur, biz hep bir yerlere ulaşmak isteriz ve bu mümkün olduğu kadar hızlı, daha akıllıca, daha kolay olsun isteriz.

Özellikle İstanbul gibi büyük bir şehirde bir kuyrukta beklerken düşünün kendinizi... Bir an önce bitirip gitmek hedefine odaklanıp, sabırsızlık yaşamak ve bu süreçte yükselen gerginlik...

Yine bir yerlere ulaşmak isterken çoğu zaman başka birisi olmak isteriz. Daha akıllı olmak, daha zengin olmak, daha başarılı, daha neşeli...

Hedeflerimizin olması yanlış veya kötü değildir. Onlar bizi harekete geçirir, yaşamlarımıza anlam katar, çabalamamızı sağlar fakat burada anlatmak istediğim oraya ulaşırken kendimize verdiğimiz mesajlar ve bu hedeflerin mevcut durumumuzla olan farklılığı. Psikoloji de, birçok yaklaşım gerçek ben (yani şu andaki mevcut durumumuz) ile ideal ben (olmak istediğimiz ben) arasındaki farkın açıldıkça yaşamlarımızda daha fazla tatminsizlik duygusunu hissettiğimizi söyler. Çünkü buradaki mesaj şu olabilir: “Ben şu an içinde bulunduğum durumda iyi değilim, ancak istediğim yere ulaşırsam mutlu ve daha değerli olacağım ve tatmin olacağım.”

Mindfulness buna şöyle yaklaşırdı: “İsteklerim ve hedeflerim var fakat benim tek gerçekliğim içinde bulunduğum mevcut an ve bu andaki, buradaki durumum, daha iyi hissetmek için daha farklı olmama gerek yok, çünkü belki de hiçbir zaman istediğim kişi olamayacağım ve yaşamı erteleyemem.”

Bir akademisyeni düşünün, yıllarca okumanın sonunda bir başarı ve unvan elde ediyor ve artık başka biri oluyor. Daha başarılı olmayı istemekte bir sorun yoktur, problem başka biri olmak için çabalarken, aslında basitçe kim olduğumuzu ihmal etmemiz ve buna aldırmamamızdır. Tamamen kimiz ve neredeyiz?

Mindful liderlikte kim olduğumuz ve ne olduğumuz en önemli şeydir, şu anda olduğumuz halimizle konforlu olabilmek...

Farkındalık, olasılıkların doğum yeridir. Başarmak istediğimiz her şey buradadır, şu andadır. Yeni fikirler doğdukça onların güçlenmesi gerekir. Bütün bunlar farkındalıkla ilişkilidir çünkü yeni bir fikre sahip olduğunuz an, birçok yol çıkar karşımıza. Doğru yol bizi kendine doğru çağırır, başarı günbe-

gün karşımıza çıkan yollardaki adımları aşabilmeye dayanan bir yolculuktur.

Mindful liderlik başarıyı, bilgiyi farklı kullanma, daha çok zihnimizi eğitmekle ilgilidir. Çoğunlukla zihnimizi eğitmeyiz, ona bilgiler yükleriz fakat bu onu eğitmez. Birçok liderlik eğitimi daha iyi iletişim becerilerine sahip olmak adına yeterlilikler kazanma veya strateji ve taktikleri koordine etmek üzerinedir. Kaynakları yönetebilme becerisi kazanmak, yeni yeterlilikler edinebilmek ve bunları kullanırken daha güvenli olmak üzerine kurulmuştur. Mindful liderlik aslında çok da yeterlilik elde etmek ile ilgili değildir. Daha önce de bahsettiğim gibi zihni eğitmekle ilgilidir. Zihnimizi nasıl eğitiyoruz? Her şey, “şu anda olmak”la başlıyor.

Mindfulness, düşünmek ile aynı şey değildir. Zihnimiz karmaşık dünyada yaşadığımız olaylarda karşımıza çıkabilecek tüm olasılıkları hesaplayamayabilir. Aslında bu hepimizin bildiği bir şeydir. Bu yüzden her zaman yaptığımız şeylerde mantığı ve nedenleri kullanmayız.

Şu anda olmayı hatırlamak, şu an her ne oluyorsa farkında olmak...

Aslında ona en çok ihtiyacımız olan zamanda yani; trafikte, iş yerinde problemler varken, bütün işler sıkışmış haldeyken, yetişmemiz gereken yeni bir iş çıktığında, çocuklar sizi çıldırttığında... Bunlar şimdiki anda olmaktan en uzak olduğumuz zamanlardır. Öyleyse soru şu:

Bu hatırlamayla ilgili uygulamada hatırlamayı nasıl hatırlayacağız?

Böyle zamanlarda aklıma şu hikâyeye geliyor:

Fikri Bey yolda Zihni Bey ile karşılaşır:

“Merhaba Zihni Bey! Unutkanlık için tedavi gördüğünüzü duydum, nasıl gidiyor?”

“Ooo, çok iyi! Bize kelimelerin çağrışımlarını, görsellik çalışmalarını bir sürü hafıza teknikleri ile öğretiyorlar.”

“O zaman çok iyiymiş bu. Bu merkezin adı ne?”

“Hımmm... Neydi ya... (Uzun bir boşluk; düşünür, taşınır ve sonunda bir gülümseme olur.) Şu şöyle sapında dikenleri olan güzel kokan çiçek neydi?”

“Gül mü?”

“Ha evet! (Yanındaki kadına seslenir) Güüü! Benim gittiğim kliniğin adı neydi?”

Onun için hatırlamayı da hatırlamak gerekir... En önemli şey, en önemli şeyi hatırlamaktır...

Mindfulness bir teknikler paketi değildir bir varoluş halidir. Bu geliştirilebilir. Ama yukarıdaki hikâyede olduğu gibi hatırlayabilmek gerekir. Birçok kişisel gelişim kitabı size belirli sayıda teknikler, yollar ile istediğiniz şeylere ulaşabilmeyi vaat ederler. Örneğin: Başarılı bir lider olmanız için bilmeniz gereken 10 teknik. 20 adımda herkese istediğinizi yaptırın, iş yerinde mutluluğun 5 sihirli yolu gibi. Bunları okuduğunuzda gayet mantıklı ve doğru gelir. Aklınıza yatan birkaç tanesini uygularsınız, şanslıysanız işe yarar ve motive olur, bir daha denersiniz. Bazen de işe yaramaz ve kendinizi daha başarısız veya beceriksiz hissedersiniz. Ama buradaki en önemli detay size verilen bu teknikleri uygulamayı hatırlamaktır. Bu kitapları, listeleri hep yanınızda taşısanız bile o ani karar vermeniz gereken yol ayrımlarında böyle bir şeyin varlığını dahi anımsayabilirsiniz.

Bu teknikler ancak arkasındaki bütünü ve anlayışı kavradığımızda ve sıklıkla maksatlı ve farkında olarak tekrar ettiğimizde

yaşamlarımıza girebilirler. Bu doğrultuda iş yaşamlarınızda sizin için faydalı olabilecek uygulamaları ve alternatifleri sıraladım.

Uygulama

İş Günlerinde Mindfulness İpuçları

- Uyandığınız zaman çevrenizin farkında olmak için kendinize zaman ayırın. Yatağınızda olmanın verdiği his, odanıza giren ışık, pencereden gelen sesler... Nefesinize odaklanın ve gün içinde fark edeceğiniz duyumsamalara hazırlanın.
- Eğer sabah uyandığınızda ilk işiniz kahve ya da çay içmek oluyorsa, onu Mindfulness uygulamaları için bir seçenek olarak düşünün. Bir ya da iki dakikanızı sadece kendiniz için ayırın. Bardağınızın sıcaklığını, içeceğinizin aromasını, tadını hissedin ve camdan bakarak pencerenizden gördüklerinize odaklanın, sizinle birlikte uyanan şehri gözlemleyin.
- Sabahları uyandığınızda bir Mindfulness meditasyonu yapın ve biraz da yalnızca yaptığınız uygulama deneyimini fark etmek için zaman ayırın. Zihniniz zaman zaman uçuşacak olsa da, egzersizden sonra daha uyanık ve şimdiki anda olacaksınız.
- Eğer iş yerinize otobüs, metro gibi toplu taşımayla gidiyorsanız, durağa yürürken mindful yürüyüş yapın. Bu esnada telefonunuzla ilgilenmeyin, yalnızca bulunduğunuz anın içinde olun. Yürürken ayaklarınızı, her adımınızda bedeninizi hissedin, nasıl nefes alıp verdiğinize odaklanın.
- Bu sırada zihniniz geçmiş veya geleceğe giderse ya da o gün yapacağınız işlerle meşgul olursa, kendinize bu yaptığınız güne zihninizi hazırlamak için olduğunu ve şu anı kendinize ayırdığınızı hatırlatın. Dikkatinizi şimdiki ana geri getirin ve bedensel duyumsamalarınıza odaklanın.

- Eğer işe kendi aracınızla gidiyorsanız, arabanıza bindiğinizde nefesinize ve bedeninize odaklanmak, onlarla temasa geçmek için birkaç dakika ayırın.
- Arabanızı surerken bedeninizi zaman zaman kontrol edin, herhangi bir duyumsama var mı? Belki de elleriniz direksiyonu tutarken gerildi ya da sırtınız kamburlaştı. Nefesinizle onları yumuştırın, nefesinizi orada hissedin. Gergin olmak arabayı daha iyi surmenize yardımcı oluyor mu? Rahatlayıp surmek size nasıl hissettirdi?
- İş yerinize giderken herhangi bir müzik dinlemeyin. Yalnızca kendinizle; anbean değişen düşünceleriniz, duygularınız ve bedensel duyumsamalarınız ve anlık değişen dünyayla kalmaya çalışın. Şimdiki anda olun ve zihninizin uuştuğunu fark ettiğinizde yalnızca dikkatinizi nazikçe şimdiki ana geri getirin.
- Arabanızı park ederken iş yerinizden biraz daha uzak bir yere park edin ve kendinize iş yerine giderken mindful yürüyüş yapmak için bir fırsat oluşturun.
- Ya da indiğiniz yerden bir durak erken inin ve aynı şekilde iş yerine giderken mindful yürüyüş yapmak için bir fırsat oluşturun. Bu egzersiz gözle görülür etkilerini gösterecektir ve kendinize bakmanız, farkındalık kazanmanız için bir şanstır. Yaptığınız yürüyüşlerin tadını çıkarın.
- Masanıza ya da iş alanınıza yerleştiiğinizde, anbean değişen bedensel duyumsamalarınızı fark edin. Böylece bedeninizde oluştumuş olan gerilimi fark edin ve nefesinizi oraya yönlendirerek bedeninizi yumuştırın.
- İş yerinizde ara verdiğinizde gazete okumak, telefonla oynamak ya da internette srf yapmak yerine gerçekten ara verin. Kısa bir yürüyüş yapın ya da ıkabiliyorsanız bir sreliiğine dışarı ıkın.

- Yemek molanızda, çalışma masanızdan/alanınızdan uzaklaşın. Yapabiliyorsanız, telefonunuzu kapatın ve biraz hava almaya çıkın, biraz durun. Eğer yemek molanıza iş arkadaşlarınızla çıkıyorsanız iş dışında bir şeyler konuşmaya çalışın.
- Haftada bir ya da iki öğününüzü sessizlikle, belki de bu öğünleri normalde olduğundan daha yavaş yiyebilirsiniz veya her öğlen yemeğinin ilk lokmasını mindful bir biçimde yiyebilirsiniz.
- Yiyeceğiniz şeye bakın; rengine, şekline dikkat edin. Ona doğru yönelip koklayın, tadını alın, dokularını hissedin ve bu süreçte dikkatinizin odağında yediğiniz yemek olsun.
- Gün içinde an'a odaklanmak için gündelik olayları hatırlatma aracı olarak kullanın, bu telefonunuz olabilir. Böylelikle sizi biri ararken telefonunuz her çaldığında size kendinize dönmenizi, kendinize bakmanızı hatırlatır.
- E-mail gönderirken göndermeden önce e-mailinize bakın. Birkaç saniye nefesinize odaklanın ve bu e-maili ve içeriğini gerçekten seçiminiz olarak gönderip göndermediğinizi fark edin.
- Evinize dönüş saati geldiğinde, ayrılmadan önce gününüzü gözden geçirin. Gün içinde neler yaptığınızı gözden geçirin ve yarın için neler yapmanız gerektiğinin listesini yapın ve onu iş yerinizde bırakın. Bugün için yeterince çalıştınız!
- Evinize dönüş yolculuğunu iş halinizden ev halinize geçiş için kullanın. Farkındalıkla yürüyün ya da aracınızı kullanın. Acele etmeyin.
- Evinizin kapısına yaklaşınca, kendinizi hayatınızın farklı bir moduna giriş için hazırlayın.
- İş kıyafetlerinizi evinize döndükten sonra değiştirin, evdeki herkesle selamlaşın ve göz temasında bulunun. 5 ya da 10 dakika sessizlikle durun. Eğer yalnız yaşıyorsanız, evin sessizliğinin size ne hissettirdiğine, size ait olan ortama girmenin nasıl hissettirdiğine dikkat edin.

X. Bölüm:

**MINDFULNESS TEMELLİ STRES
AZALTMA PROGRAMI (MBSR)
VE
MINDFULNESS TEMELLİ BİLİŞSEL
TERAPİ (MBCT)**

“Düşüncelerin merkezinden uzaklaşma tekrar kötüleşme zamanında zihinde kendi kendini yenileyebilen düşünsel geniş getirmeye yol açan olumsuz durumları tanıma ve özdeşleşmeyi önleme yeteneğidir.”

Segal ve ark.

Eğer Mindfulness'ı anlamak istiyorsanız ve yolunuz MBSR'dan geçerse bu sizin için çok zenginleştirici olacak ve Mindfulness'ı kavramdan çok bir yaşantıya, bir deneyime dönüştürmek çok daha kolay olacaktır. Mindfulness'ı deneyimsel olarak anlayabilmek ancak deneyimsel olarak mümkündür. Mindfulness, uygulamalarının sistematik olarak aşama aşama ilerlediği ve bilimsel olarak desteklenmiş bir programdır.

Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) Nedir?

Meditasyon öğretileri dahilinde mindful olmayı öğretmeye odaklanan bir grup programıdır. MBSR, fiziksel veya zihinsel acıdan şikâyetçi olan farklı özelliklerdeki hastalara uygulanan stres azaltma amaçlı düzenlenen bilinçli farkındalık yaklaşımıdır.

Bu program Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiş ve ilk olarak 1979 yılında MIT (Massachusetts Institute of Technology) Üniversitesi Mindfulness Merkezi'nde hayata geçirilmiştir.

Önceleri sadece kronik ağrısı olan hastaları iyileştirmek, onların ağrılarını *azaltmaktan* ziyade, onların ağrı ile olan

ilişki biçimlerini değiştirmek için hazırlanmış bir programdır. Daha sonraları ise stres, zorlayıcı durum ve duygularla baş etme amaçlı kullanılmıştır. MBSR programı destekleyici, önleyici, tamamlayıcı veya yalnızca kendisi başlı başına bir yöntem olarak kullanılabilir. Bu kapasiteyi günlük hayatımızla bütünleştirmek yoğun bir şekilde fiziksel semptomlar ve zor duygularla mücadele ederken dayanılabilecek bir kaynak sağlar.⁵⁹

MBSR Kimler İçindir?

Program şu anda Amerika'da ve Avrupa'daki birçok sağlık hizmeti enstitüsünde sunulmaktadır. Hedef gruplar; kronik fiziksel ağrıları, kanser ya da kaygı, depresyon, tükenmişlik yaşayan kişileri de içerir. Ayrıca, program klinik olmayan öğrenci, terapist ve mahkûmlara da uygulanmıştır.

MBSR Uygulayıcılarının Özellikleri

Öncelikle uygulayıcıların gerekli sertifikasyonlar ve formasyon sürecinden geçmiş olması önemlidir.

Fakat bu tek başına yeterli değildir...

Uygulayıcıların en önemli özelliği, kendi süreçlerinden geçmiş ve Mindfulness uygulamalarını formal ve informal şekilde yaşamlarında devam ettiren kişiler olmalarıdır, çünkü bir şey hakkında bahsetmek ile onu deneyimlemek birbirinden bambaşka şeylerdir. Anlamak için süreçlerden geçmek ve üzerinizde uygulamak gerekir.

⁵⁹ Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.

Süreç Nasıl Gidiyor?



Ön Görüşme

- Programa katılacak kişiler ön görüşme ile alınır.



Her hafta 2,5 saatten oluşan, 8 haftalık program



6. Haftada 6 Saatlik Sessizlik Günü

- Günüün amacı programın ve Mindfulness anlayışının derinleşmesi, bireyin içgörüsünü arttırmasıdır.



Egzersizler

- MBSR bir dizi bedensel, ruhsal ve zihinsel uygulamaları içerir.



Ev Uygulamaları

- Katılımcılara rutin meditasyon çalışmalarına rehberlik etmesi için ses kayıtları verilir ve program boyunca her gün 45 dakika çalışmaları ve günlük aktivitelerini farkındalıkla yapmaları için teşvik edilir.

Dünyada ve Türkiye’de MBSR süreci aynıdır, belirli prosedürlerin olması gerekir.

MBSR programına katılacak olan kişiler ön görüşme ile alınır. Bu, akıllara “MBSR’a herkes katılamıyor mu?” sorusunu getirmiş olabilir. Aktif madde bağımlılığı, intihara meyilli olanlar, psikoz, stres sonrası travma bozukluğu olanlar, akut depresyon ya da diğer majör psikiyatrik tanıları olan kişilerin MBSR’a katılması uygundur değil.

Kabat-Zinn’in de dediği gibi, “Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı stres verici olabilir”. Programın birçok uygulamaları, ev uygulamaları vardır. Yaşamda değişim ve dönüşüm

kolay değildir; acıyı, kendinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi görmek ve bedeninizi fark etmek bazen sıkıntı verecek bir süreç olabilir. Bu yüzden MBSR'a "*Bu program herkes içindir*" demek uygun olmayabilir. Eğer kişinin psikiyatri öyküsü ya da hâlâ devam ettiği tedavisi varsa terapisti ile de görüşme istenebilir. *Programa katılmak isteyen kişileri korumak her şeyden önemlidir*, bu yüzden ön görüşme yapılır.

Ön görüşmede programın içeriği anlatılır; mesela ev uygulamalarından bahsedilmelidir. Etkinlik çalışmalarında ev uygulamaları yapan ve yapmayan kişiler arasında farklılık olduğundan, genellikle merak uyandıran, hem herkesi heyecanlandıran hem de biraz korkutan kısım olan 6 saatlik sessizlik gününden, her hafta 2-2,5 saatten oluşan ve 8 haftalık olan programın sürecinden bahsedilmelidir. Katılımcılara burada, özellikle ev uygulamaları konusunda, iş birliği vurgulaması yapılır.

Katılımcılar sekiz haftalık, 2-2,5 saatlik seanslara ve ek olarak altıncı haftada, hafta sonu, bütün gün süren bir seansa katılırlar. Bu seanslar normal Mindfulness çalışmasına ek olarak grup işbirliğini içerir. Grup tartışmaları katılımcıların günlük yaşamlarındaki stresli durumlar karşısında yüz yüze geldikleri zorluklar ve başarılar üzerinde yoğunlaşmaktadır.

• **6 Saat Süren Sessizlik Günü:** Program süresince sessizlik gününe dair bilgiler yerilir, günün amacı anlatılır. 6 saatlik sessizlik gününde program biraz daha derinleşir, günün amacı bireyin içgörüsünü arttırmaktır. Sessizlik gününde, program boyunca yapılmış olunan tüm uygulamalar tekrar deneyimlenir. Sözlü veya sözsüz iletişim yoktur. *MBSR programının içindeki sessizlik günü sonrasında kazanılan en önemli şeylerden biri; sessizlik ve sakinliğin aynı şey olmadığıdır, mesela bazen çok sessiz birinin aslında içinde fırtınalar kopuyor olabilir.*

• **Ev Uygulamaları:** Katılımcılara rutin meditasyon çalışmalarına rehberlik etmesi için ses kayıtları verilir ve program boyunca her gün en az 45 dakika çalışmaları ve günlük aktivitelerini (yemek yemek, yürümek, duş almak) farkındalıkla yapmaları için teşvik edilir. Mindfulness uygulamaları ikiye ayrılır:

İlki, *Mindfulness formal uygulamaları* belirli bir zaman ayrılarak sadece rehber eşliğinde veya kendi kendimize yapılan meditasyonlar, odaklanma egzersizleri gibi çalışmalardır. İkincisi ise *Mindfulness informal uygulamalarıdır*, özellikle zaman ayırmak yerine günlük yaşamsal aktivitelerimizin mindful bir biçimde yapılmasıdır (örneğin, mindful yemek yeme, iletişim kurarken mindful olma vb.).

Formal egzersizler önemlidir çünkü onlar olmadan günlük yaşamımıza Mindfulness'ı geçirmemiz zor olabilir. MBSR katılımcılarından gelen en yaygın yorumlardan birisi günlük hayata geçirmekte zorlandıkları, çoğu zaman unuttukları ya da hatırlayamadıklarıdır. Formal uygulamalar, informal uygulamalarının referans noktasıdır.

• **Egzersizler:** Beden taramasında katılımcılar dikkatlerini sırasıyla bedenlerinin farklı bölümlerine odaklarlar, yargılamadan her bölgede var olan hisleri fark ederler. Mindful yoga postürleri, hareket esnasında farkındalık geliştirmek amacıyla çalışılır. Oturma meditasyonunda katılımcılar nefes alıp verirken beliren hislerin farkındalığını bazal bir odaklanma olarak kullanırlar, bedenlerindeki diğer hisleri fark ederken çevrede sesler, düşünceler ve duygu düzeyleri dikkatin ön veya arka planına bilinçli bir biçimde alınır.

Temel MBSR Formal Uygulamaları

- Beden taraması
- Mindful yoga (Mindful hareket)
- Nefese odaklanma
- Nefes ve beden egzersizleri

- Oturma meditasyonu
- Mindful yürüyüş
- Şefkat meditasyonu
- Hoşa giden ve gitmeyen anlar takvimi
- Görme egzersizi

Bütün bu çalışmalarda temel alınan şey “anda kalabilmek”, uygulamalar yapılırken aslında anda kalma becerisini geliştiriyoruz. Diğer yönü ise bu yönlendirilmiş meditasyonlarda, hissettiğimiz her ne ise, doğru veya yanlışın olmamasıdır. Her ne olursa olsun hissettiklerimizi ya da hissedemediklerimizi şefkatli, yargısız ve açık bir biçimde ele almaktır. Bütün yönlendirmeler bu tutumları geliştirme, o an da yaşanan her ne varsa onu olduğu gibi algılayabilmek üzerinedir. Bu egzersizler formal olan egzersizlerdir; informal egzersizler ise bütün bu öğrenilenlerin günlük yaşama uyarlanmasıdır.

Tıpkı Suziki Roshî'nin söylediği gibi “*En önemli şey, en önemli şeyi hatırlamaktır*”, günlük yaşamda da mindful olmayı hatırlamak gerekir. Hatırlayabilmek için de şunu bilmek gerekir ki Mindfulness egzersizleri bir dost gibidir aslında, *iyi zamanlarınızda aramazsınız, kötü zamanlarınızda muhtemelen müsait olmayacaklardır.*

Müdahale Nasıl Çalışır?

MBSR programı, stresi azaltmada ve duyguları düzenlemede bir öz-düzenleme yöntemi olarak bilinçli farkındalığın sistematik eğitimini sağlar. Program, kabul edici bir tutum yoluyla herhangi bir anda neler olduğunun daha da farkında olunmasını

amaçlar. MBSR, insanlarda alışkanlık haline gelen negatif düşünceler, duygular ve davranış kalıplarından kaçınmaya yardım etmek amacıyla düzenlenmiştir. Onun yerine; artan farkındalık ve kabul etme, yeni tepki yollarına ve insanın kendi ve daha geniş dünyasıyla başa çıkmasına yardım eder. Bilinçli farkındalık eğitimi, beynin duygu düzenlemesinden ve stres tepkilerinden sorumlu bölgelerinde değişimlerle bağlantılıdır. Bu değişimler de, nefes alma, kalp atışı ve bağışıklık fonksiyonları gibi biyolojik süreçleri etkiler.^{60 61 62}

4 ana başlık altında toplayacak olursak:

Psikoeğitim Yoluyla Teorik Bilgilendirme: Bu kısımda kavramsal bilgi verilir. Mindfulness teorik olarak tanımlanır, tutumlar açıklanır, bilimsel araştırma bulguları sunulur ve hikâyeler, şiirler ve metaforlar yoluyla kavramlar soyutlaştırılır.

Düşüncelerin Farkındalığı:

- Düşüncelerimize verdiğimiz reaksiyonları fark etme,
- Düşüncelerin çokluğunu ve gelip geçici olan doğasını anlayabilme,
- Düşüncelerdeki geçmiş ve gelecek bağlantısını fark edebilme,
- Düşünceleri gerçeklik olarak almaya karşı varsayım olarak alma,

60 Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli SF, et al. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med.* 65:564-70.

61 Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C.i & Fischl, B. (2005), 'Meditation experience is associated with increased cortical thickness', *Neuro Report*, 16, pp.1893-7.

62 Hölzel BK, Carmody J, Evans KC, Hoge EA, Dusek JA, Morgan L, Pitman RK, Lazar SW. (2010) Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neurosciences.* 5(1):11-7.

- Ve dolayısıyla düşüncelerimize karşı mesafe alma ve düşüncelerimizin merkezinden uzaklaşma.

Duyumsal Farkındalık:

- Mevcut anı duyu organlarımızla algılama,
- Deneyimleri salt duyular vasıtasıyla algılama,
- Beden duyularının farkındalığı,
- Bedensel duyulara karşı verdiğimiz reaksiyonları fark etme.
- Mindfulness'da beden, bizim egzersizlerimizi yaptığımız sınıftır, her şeyi bedende hissetmek önemlidir. Bunun için Mindfulness temelli yaklaşımların odağı beden olur, ilk haftalarda hep bedene yoğunlaşılır.

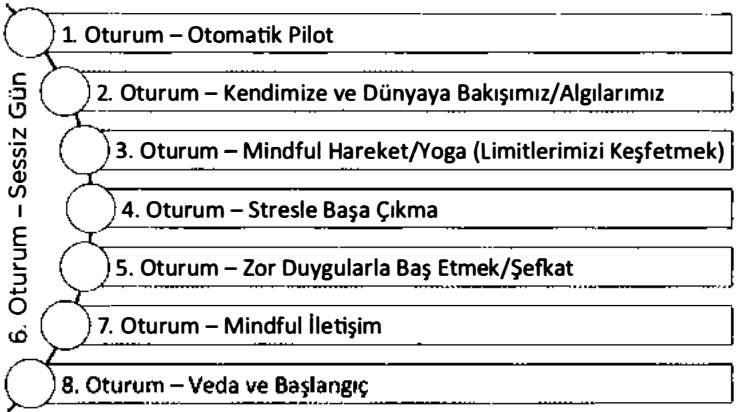
Duyuların Farkındalığı:

- Duyularla özdeşleşmeye karşı mesafe alma,
- Duyuları tanıma ve ifade edebilme (Kendi duygu sözlüğümüzü geliştirme, mesela duyguları ifade ederken mevsimleri, renkleri, hava durumlarını kullanarak ifade etme),
- Duyuların gelip geçici doğasını anlayabilme,
- Zorlayıcı duyguların doğasını anlayabilme,
- Duyularımıza verdiğimiz reaksiyonların farkına varma ve bunları seçilmiş yanıtlara dönüştürebilme,
- Dürtüsel duygulanımı fark etme ve duyguları düzenleyebilme.

Hafta Hafta MBSR Programı

MBSR programında her haftanın bir teması vardır. Her bir oturum 2,5 saat sürer. Bu süreçte bu temalar ve egzersizler üzerinde durulur. Egzersizlerin grup içinde paylaşılması önemlidir. Paylaşmak MBSR programında önemli bir süreçtir çünkü isimlendirmek, ehlilettirmektir. Egzersiz deneyimlerimizi karşımızdaki ile paylaştığımızda, ona karşı verdiğimiz önem de artmış olur. Bazen anda yaşadığımız ufak bir deneyime önem vermemiş

oluruz, bu yüzden onun hakkında konuşmak, o deneyime verdiğimiz önemi artırır. Belki de değişim burada başlar, onu anlatarak, onu ifade ederek...



Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) Nedir?

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), depresyondaki bireyleri, tekrarlayan nöklere karşı savunmasız kılan bilişsel süreçlerin araştırılmasıyla ortaya çıktı.⁶³ 10 yıllık araştırma ve klinik uygulamalar sonucunda elde edilen bilgilerle 2002 yılında Siegel, Williams ve Teasdale tarafından MBCT el kitabı oluşturuldu.

MBCT, İngiltere'deki uluslararası sağlık sistemine bağlı olan ve en iyi örneklerin yer aldığı Ulusal Sağlık ve Klinikte Üstün Başarı Enstitüsü (NICE) öneri listesinde depresyonun tekrar etmesini önlemekte en iyi yöntem olarak sunulmuştur.⁶⁴

63 Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). "How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help?" *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39. [http:// dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)E0011-7](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7).

64 NICE Guidelines for Management of Depression. (2009).

Bu programın ortaya çıkışına vesile olan depresyon olgusundan biraz bahsetmek istiyorum. Klinik depresyon (majör depresyon diye de bilinir) veya kalıcı depresif mod; uyku (aşırı uyku veya uykusuzluk), iştahla ilgili problemler (aşırı iştah veya iştahsızlık ve kilo kaybı), dağınık konsantrasyon, yaşama karşı ilgi ve istek kaybı, umutsuzluk, değersizlik, sosyal izolasyon ve hatta tekrarlayan intihar düşünceleri gibi fiziksel, sosyal ve ruhsal bir dizi belirti ile ortaya çıkan bir durumdur. Depresyonun tanısı sadece bu unsurların hepsinin aynı anda ortaya çıkıp en az 2 hafta sürdüğünde ve bunların kişinin günlük işlerine engel olmaya başladığında verilir.

Daha önce depresyon yaşamış kişiler, araştırmalara göre %50-80 arasında bir oranda hayatlarının bir döneminde tekrar depresyon yaşarlar.⁶⁵ Depresyon günümüzde göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir tanıdır. Depresyonun sebep olduğu en belirgin şeylerden biri intihara teşebbüştür. İntihar riski her yeni olayla daha da artar ve hastaneye yatmasını gerektirecek kadar şiddetli depresyondan muzdarip olan hastaların intihar ederek ölme ihtimali %15'tir.

Daha önce de değindiğim gibi; Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılında depresyonun kardiyovasküler rahatsızlıklardan sonra ikinci sıradaki klinik tanı olacağı⁶⁶, 2030 yılı Dünya Sağlık Örgütü öngörüsü ise depresyonun birinci sıradaki klinik tanı olacağı üzerinedir.⁶⁷

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), Kabat-Zinn tarafından gerçekleştirilen Bilinçli Farkındalık Temelli

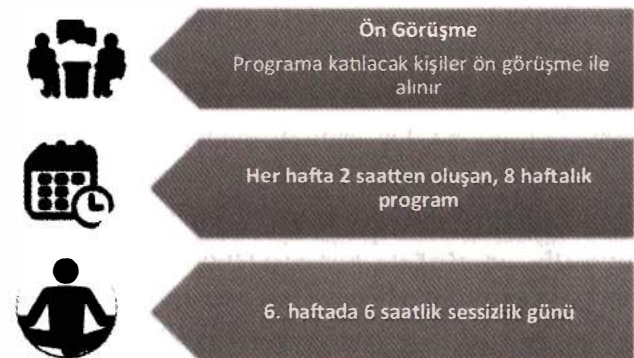
65 Judd L. L. (1997). "The clinical course of unipolar major depressive disorders", *Arch. Gen. Psychiatry* 54, 989-991. [1001/archpsyc.1997.01830230015002](http://10.1001/archpsyc.1997.01830230015002)

66 World Health Organization (2001). The World Health Report 2001. *Mental Health. New Understanding. New Hope.* Geneva WHO

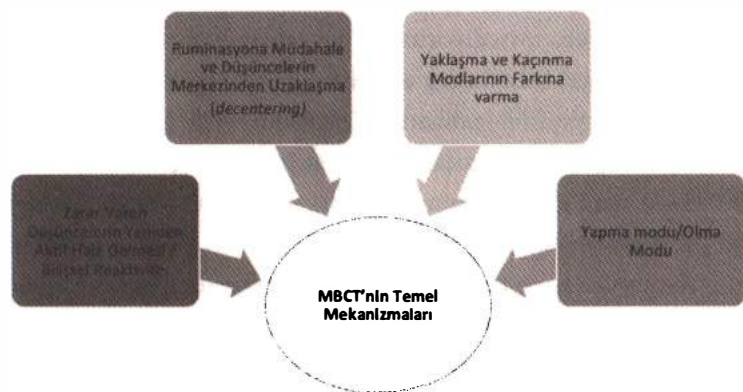
67 WHO Global Burden of Disease (2008): 2004 update. Geneva: World Health Organization. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf (accessed Feb. 5, 2012)

Stres Azaltma (MBSR) programının depresyon için bilişsel-davranışsal terapisinin öğelerini bütünleştirir.

MBCT'de, MBSR sürecinin aynısı devam eder.



MBCT Bir Müdahale Olarak Nasıl Çalışır? MBCT'nin Temel Mekanizmaları:



1- Zarar Veren Düşüncelerin Yeniden Aktif Hale Gelmesi / Bilişsel Reaktivite

Bireyler depresyon tedavisi gördükten sonra depresif düşüncelerde bir süre hafifleme yaşanır. Depresyonu nükseden/tekrarlayan kişilerde gözlemlenen süreç genelde şu şekildedir:

Birey yaşamında herhangi bir zorlanma, kendini zorlayacak bir duygu ya da durumun tetiklemesiyle beraber düşük mod, yani düşüncenin depresif modu, tekrar aktifleşir. Daha önce depresyon yaşamış bireyler, herhangi bir moral bozukluğu ile de negatif düşünmeyi tetikleyebilirler. Biz buna “bilişsel reaktivite” deriz. Eğer bilişsel olarak tekrar aktif hale geldiğimizde müdahale edilmezse tekrar depresyona girme olasılığı olur. Vereceğim iki senaryo ile bilişsel reaktiviteyi anlamak daha mümkün olacaktır.

Genelde hayatında klinik olarak depresyon yaşamamış, sadece bazen kötü bazen iyi iniş çıkışlar yaşamış birinin uyandı-ğında kendini düşük bir modda hissettiğini varsayalım ve bunun özel bir nedeni de yok.

Böyle bir kişi şu şekilde düşünüp davranabilir:

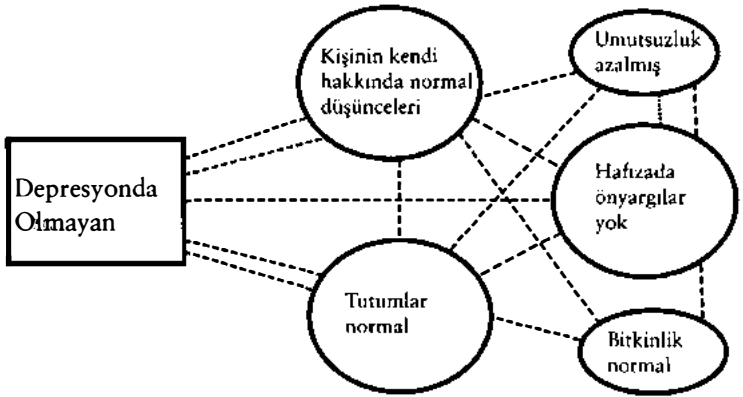
- “Kendimi kötü hissediyorum, güne galiba iyi başlamıyorum.”
- “Dün gece galiba uykumu alamadım.”
- “Mevsim değişikliği galiba beni etkiledi.”
- “Birazdan bir duş alıp kahve içersem kendime gelebilirim.”
- “Bir an önce güne başlamam lazım, yapacak çok iş var.”
- “Birazdan geçer.”

Aynı senaryoyu geçmişinde bir veya birden fazla depresyon yaşamış birine uyarlayalım. Özel bir nedeni olmadığı halde düşük bir modda hissederek uyandığını varsayalım.

Bu durumda böyle bir kişi şu şekilde düşünüp davranabilir:

- “Ya bu kötü hisler hiç geçmezse?”

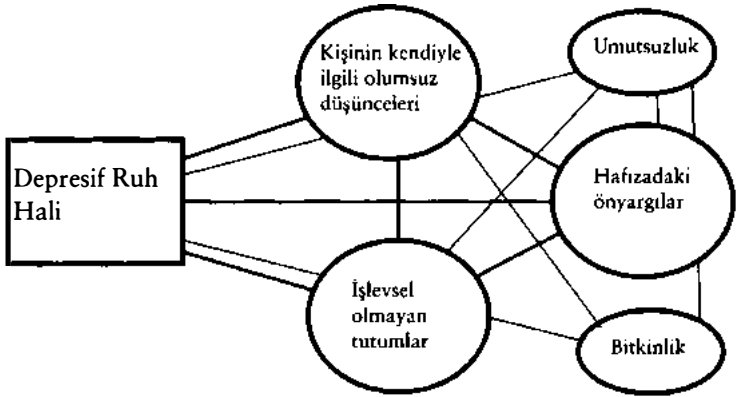
- “Daha önce depresyona girdiğimde yine böyle hissetmişim ya tekrar depresyona girersem?”
- “Yataktan çıkacak halim yok, çok bitkinim.”
- “Canım hiçbir şey yapmak istemiyor, yalnız kalmak istiyorum.”
- “Benim dışındaki herkes mutlu olmayı becerebiliyor. Bir tek ben beceremiyorum.”
- “Ne yaparsam yapayım iyi olamayacağım.”



Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi, daha önce depresyon yaşamamış bir kişi herhangi bir tetikleyici ile veya tetikleyici olmadan zihnine onu rahatsız edecek birtakım düşünceler geldiğinde veya onu zorlayan duygular yaşadığında kendi hakkındaki düşünceleri ve tutumları hemen değişmez ya da bunları çok güçlü yaşamaz.

Bir süre bu düşük modu yaşasa da; bu, bireyin hemen umutsuzluk, çaresizlik ve değersizlik hissetmesine neden olmaz. Kıscası kendisine, diğer kişilere ve dünyaya olan algılarının olumsuzlaşması o kadar kolay ve çabuk olmaz. Ya da bir süre böyle

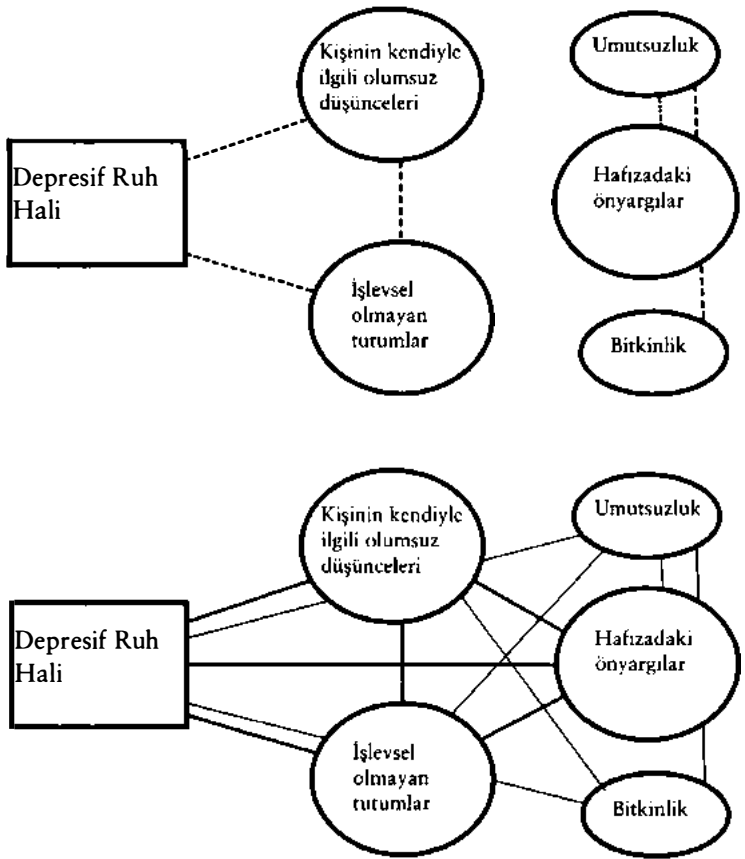
hissetse de, bundan kurtulması çok zaman almaz. Eğer uzun sürerse zaten ilk depresyonunu yaşayacaktır.



Daha önce bir veya daha fazla depresyon deneyimlemiş kişiler, depresif bir ruhu yaşadıklarında kendisiyle, diğer kişilerle ve dünyayla ilgili olumsuz düşüncelerinin olması ve bunların sonucunda işlevsel olmayan tutumlar içine girmeleri ve sonucunda kendilerini bitkin, umutsuz, çaresiz hissetmeleri, önyargıların olması daha çabuk ve kolay hale gelir. Bir diğer deyişle, bu kişiler çoktan dağın öbür tarafını görmüş oldukları için onlar için orayı tahmin etmek ve oraya ulaşmak hiç de zor olmayacaktır.

Araştırmacılar çok uzun yıllar önce depresyon yaşamış bireylerin herhangi tetikleyici depresif bir ruh halinin belirmesi ile tekrar depresyona girme olasılıklarının daha önce hiç depresyon yaşamamış bireylere göre daha fazla olduğunu araştırmaları desteklediler. Bunun en güzel ve literatürdeki en çok değinilen örneği John Teasdale'in 1988 yılında yazmış olduğu "Tekrar

Eden Depresyona Karşı Bilişsel Hassasiyet” makedir. Bu makede aşığıdaki tablo ile durum açıklamıştır.⁶⁸



68 Teasdale, J. D. (1988). "Cognitive vulnerability to persistent depression". *Cognition and Emotion*, 2(3), 247 -274.

Mindfulness tam da bu noktada devreye girer; bilişsel reaktivite sırasında depresif düşünceler bireyin zihnine geldiğinde yani tomurcuk halindeyken mindful bir tutum onların büyüyüp, yeşerip, meyve vermesini engeller. Bu demek oluyor ki; birey yeniden o düşüncelere gittiğinde direkt ağlar atılmıyor, artık “Bir dakika, kendimi iyi hissetmiyorum ama bir bakabilirim” diyebiliyor. Bununla birlikte depresif düşünce yapılarının yeniden inşası önlenmiş oluyor ve tam da bu aşamada MBCT’nin depresyon nüksünü önlediği görülüyor.

2- Ruminasyona Müdahale Etme ve Düşüncelerin Merkezinden Uzaklaştırma (Decentering)

Ruminasyonu en basit haliyle “düşünsel geniş getirme” olarak tanımlayabiliriz. Ruminasyon duygusal bir problemin çözümü için oluşturulmaktadır. Aslında temelde yatan niyet onları çözümlenmek ve bir neden ilişkisi kurmak olmasına rağmen duygusal hayatımız çözülmesi gereken bir problem gibi algılanmalıdır. Zihnimiz eğer ruminatif bir duygusal çözme modundaydı bu durum başarısızlıkla sonuçlanmaya mahkûmdur. Bir süre sonra bu kurtulmak, üstesinden gelmek istediğimiz bir durum haline dönüşür. Oysaki mutsuzluk gibi hoş gitmeyen duygu durumları, düşünülerek çözülecek bir sorun olarak görülmemelidir. Hoş gitmeyen duygular tıpkı hoş gidenler gibi insan olmanın doğuştan gelen bir getirisidir. Fakat çeşitli yollarla bu duygudan kaçınmaya çalışmak (tamir etmek, manipülasyon yapmak, mücadele etmek gibi yollarla) geçici bir mutsuzluğun devamlı bir ruh haline dönüşmesine sebep olabilir.

Bireyler bunu şu şekilde yaşar:

“Nerede olduğumu bilmeden önce, kafamda bir çıkmaza saplanıp kalırım. Bütün bu düşünceler ve duygular, kafamda vızıldır”.

Bunu yapmak için iyi niyetli nedenleri vardır:

Anlamak için yararlı ve gerekli görünür...

Böyle hissetmeme ne sebep oldu?

Geçmişte kötü şeyler oldu, nasıl olanları daha farklı yapabilirim?

Mutlaka bir çıkar yol olmalı.

Ve şu soruyu sorarlar: Neden?

Ruminasyonun Etkisi:

Dikkatimizin kapasitesi sınırlıdır. Belirli bir süre içinde sadece sınırlı sayıda uyaranlara odaklanma yetisine sahiptir. Bu durum, belirli deneyimlere dikkatimizi yöneltirken anlık dikkatimizi çeken şeylerin algımızın dışında kalmasına sebep olmaktadır.⁶⁹ MBCT bize ruminatif düşünme (tekrarlayan olumsuz düşünceler) kalıbının dışına çıkabilmeyi öğretir. Bunu öncelikli olarak bedendeki duyumlara bilinçli bir şekilde odaklanma yoluyla şimdi ve burada olmamızı sağlayarak yapar, dikkatimizin kaynağını ruminatif düşüncelerden uzaklaştırır.

Aslında birçok hikâyeye bize verilen gizli mesaj eğer çok çabalarsak ve azmedersek problemlerin üstesinden gelebileceğimize. Buna çok da yanlış diyemeyiz. Bazen gerçekten de düşünmek, çözümler bulmak ve çabalamak istediğimiz sonuçlara varmamıza yardımcı olur. Ama daha önce de belirttiğim gibi özellikle kurtulmak istediğimiz, kurtulmak veya değiştirmek istediğimiz duygularımızı da içeren durumlarda onları çözümlmeye çalışmak için fazlasıyla çabalama durumu daha da kötüye götürebilir. Sizden

69 Teasdale J. D., Segal Z., & Williams J. M. G. (1995). "How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help", *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25–39.

çok bilinen ve anlatılan bir motivasyon hikâyesine bu gözle bakmanızı isteyeceğim.

Bir kaymak kovasına iki fare düşmüş. Kova çok derinmiş ve farelerin çıkması mümkün değilmiş. Farelerden biri kaderine razı olup ölümü öylece beklemiş ve boğulmuş. Diğer fare kovanın içinde koşmaya başlamış, o kadar hızlı ve o kadar çok koşmuş ki sonunda kaymak tereyağı olmuş fare de yağın üstünden atlayıp kovadan kurtulmuş.

Bu hikâyeye göre “Azmin elinden ne kurtulabilir ki? Azmedersek her şeyin üstesinden gelebiliriz” diyebiliriz. Fakat gerçek hayatta durumlar her zaman böyle ilerlemez. Bazen problemleri çözmeye çalıştıkça ve çözemedikçe daha içinden çıkılmaz bir duruma geçiş yapabiliriz yani bir de bu hikâyeyi şöyle okuyun:

Bir kaymak kovasına iki fare düşmüş. Kova çok derinmiş ve farelerin çıkması mümkün değilmiş. Farelerden biri kovanın içinde koşmaya başlamış. O kadar çok endişelenmiş, korkmuş ki hemen bu kovanın içinden çıkması gerektiğini düşünmüş ve çabalamaya başlamış. Sürekli çırpınıyormuş, bir türlü kurtulamadığını görerek umutsuzluğa kapılmış, çok yorulmuş ve çabalayacak gücü kalmadığı için sonunda pes etmiş. Artık kremanın yüzeyinde kalacak gücü kalmamış ve krema kabının içinde boğularak ölmüş. Diğer fare ise krema kabının içine düştüğü ilk andan itibaren aslında yüzebileceğini ve yüzeyde kalabileceğini biliyormuş. İlk anda bu durumdan hoşnut olmasa da bunun üstesinden gelebileceğini bilerek rahat bir şekilde kendini bırakmış ve kremanın yüzeyinde durabilmiş. Daha sonra da yavaşça çabalarak kovanın içinden çıkmış.

Bu hikâye aslında bize yaşamımızla ilgili önemli bir ders verir: *Önemli olan içinde bulunduğumuz durumlardan çok, bizim onları hangi tutum ile karşıladığımızdır.*

Ruminasyonla bir diğer baş etme yöntemi ise düşüncelerin merkezinden uzaklaşmadır (de-centering). Bu düşüncelerimizin sadece düşünce olduğunu veya doğrulanmayı bekleyen hipotezler/varsayımlar olduğu algısıyla hareket etmeyi öğrenmektir. MBCT seanslarında düşünceleri onlarla özdeşleşmeden gözlemleyebilme becerileri öğretilir. Ayrıca olumsuz ruh hali ve bu duruma eşlik eden olumsuz düşüncelerin onları değiştirmeden veya onlardan kurtulmaya çalışmadan ortaya çıkmalarına izin verilir. Bu düşüncelerin ve onlarla ilgili yargılarımızın fark edilmesi ve gerçeklikten çok zihinsel olaylar olarak algılanması meditasyon uygulamaları ile öğretilir.

3-Yaklaşma ve Kaçınma Modlarının Farkına Varma

Beynimizde doğuştan gelen yaşamda kalma dürtüsü vardır ve bu dürtü tarafından tetiklenen birbirine denk iki koruyucu bulunur. Bu yapılardan birisi kaçınmadır. Yaşamımızı tehdit eden bir uyarana karşısında kaçınma modu tetiklenir. Kendimizi savunma ihtiyacı hissettiğimiz ve yaşamsal tehdit gördüğümüz durumlarda hepimizin bildiği en basit haliyle “savaş veya kaç” tepkisi oluşur. Kaçınma modu birçok farklı sebeple tetiklenebilir. Yolda karşıya geçerken yolun tam ortasındayken yolun başından hızla gelen bir araba olabileceği gibi sabah umutsuzluk duygusu ile uyanmak da olabilir. MBCT’nin belirgin özelliklerinden biri kaçındığımız deneyimleri fark etmek becerisini geliştirmektir. İstenmeyen duygu ve durumlardan kaçınmak herkesim belirgin düzeyde alışkın olduğu insani bir deneyimdir. Bize sıkıntı veren şeylerden kaçmak veya kaçınmak anlaşılabilir.

lirdir fakat bu sadece istenen kopmayı oluşturmakla kalmaz genel anlamda bir kopmaya sebep olur. Kaçınma durumu zor deneyimlere uygun bir biçimde karşılık verebilme kapasitesini azaltır ve bireyin bu kaçınmayı sağlayabilmek için bir süre sonra sadece hoş gitmeyen deneyimlere değil tüm deneyimlere kapattığını gözlemleyebiliriz.

MBCT programı bizim alışkın olduğumuz, belki de otomatik olarak yerine getirdiğimiz kaçınma stratejilerini net bir şekilde görmemizi sağlayan bir öğrenme sürecidir. MBCT'ye göre "Acı, hayatın bir cilvesidir ve asıl duygusal zorluğu yaratan kaçınmak için oluşturduğumuz mekanizmalardır."⁷⁰

Diğer bir yapı ise yaklaşımdır. Burada deneyime yönelik bir hareketlenme, deneyime karşı açıklık ve deneyimi hoş karşılama hissi mevcuttur. Yaklaşma durumundayken yaşadıklarımız hoş gitmeyen deneyimler bile olsa onlara bilinçli farkındalıkla bir karşılık verme imkânımız vardır. Karşılama biçimimiz bizim seçimimiz olan bir biçimde gelişir. MBCT sürecinde bireylerin hoş giden veya gitmeden ayırt etmeksizin tüm deneyimlerini fark etmeleri, kabul etmeleri ve onların oldukları gibi var olmalarına izin vermeyi içerir. Böylece yaşanan deneyimi değiştirmek yerine onu karşılama biçimimizi düzenler, deneyimle daha uyumlu bir ilişki kurarız.

4- Yapma Modu / Olma Modu

MBCT'nin temel varsayımlarından birine göre zihinde deneyimlerimizin işlendiği 2 temel mod vardır. Bunlar **yapma modu** ve **olma modudur**. MBCT ile öğrenilen kilit nokta ise zihnin

70 Crane, R. (2009). *Mindfulness Based Cognitive Therapy: Distinctive Features*. Routledge

hangi modunun o an aktif olduğunu anlamak ve işlevsel olmayan zihin durumundan işlevsel olana geçişi sağlamaktır.

- Nerede olduğunla nerede olmak istediğini (gidilecek yer, istenen sonuç) ve nerede olmak istemediğini karşılaştır, (kaçınılan sonuç)
- Sonra harekete geç (düzenle) ve hareketin sonuçlarını izle (Farklılık az mı çok mu?)

Yapma Modu

Yapma modu, mantıksal düşünce (sezgisel olmayan) problemleri çözmede oldukça etkilidir. Ancak sezgisel diye bilinen, yaratıcılık gerektiren problemlerle ilgili yetersizdir. Bunun nedeni yapma modunun nerede olduğunuz ve nerede olmak istediğiniz arasındaki boşlukta kalması ile ilgilidir.

Aslında hoş gitmeyen duygular daha çok hüznün, öfke, mutsuzluk üzerinden tanımlansa da, bana göre en önemli hoş gitmeyen ve bizim uyumlu olmayan baş etme becerileri geliştirmemize neden olan duygu “tatminsizliktir.” Tatminsizlik hali veya duygusunun en önemli kaynağı mevcut durumumuzdan memnun olmamamız, kendimiz için biçtiğimiz, kendimize göre daha ideal olan bir durum olması ve bunun da şu anki durumumuza uzak olmasıdır. İstediklerimizle mevcut halimiz arasındaki farklılık açıldıkça yaşamdan tatminimiz de azalır. Kendimizle ilgili hedeflerimizin olması bizi gelişmemiz yönünde destekler fakat burada bahsettiğim, bizim gitmek istediğimiz yere gidene kadar mevcut durumumuzdan memnun olmamamız veya ancak oraya ulaştığımızda tam, tamam olacağımızı düşünmemizdir. MBCT’ye göre yapma modu tam da böyle zamanlarda devreye girer. Bunlar çok büyük yaşamsal durumlar olabileceği gibi günlük aktivitelerde de olabilir.

Kitabın önceki bölümlerinde değindiğim gibi sıradan bir gün içinde yaşadıklarımız bile buna örnek gösterilebilir; yani elimizi yüzümüzü yıkarken giyeceklerimizi düşünmek, giyinirken evden çıkışımızı, evden çıktığımızda bineceğimiz aracı, işteyken evi, evdeyken işi...

Yapma modundaki temel tutumlarımız:

- 1- Dikkatin şimdiki anda farkındalıkla kalmasından çok geçmiş veya gelecekle meşgul olması.
- 2- Deneyimi yaşamak yerine deneyim hakkında düşünmek, örneğin bir manzaraya bakarken o manzarayı deneyimlemek yerine aslında orada yaşamamız gerektiğini, her gün bu manzaraya bakıyor olsak daha mutlu olacağımızı düşünmek.
- 3- Zihin bir şeylerin nasıl olması gerektiği ile ilgili tasarımlarla meşguldür. Mevcut an veya deneyim olduğu gibi kabul görmez. “-Meli, -malı, gerekli, lazım, ancak” cümleleri sıklıkla kullanılır.
- 4- Yaşamla olan temas duyumlarından çok düşünceler vasıtasıyla kurulur.
- 5- Belirsizliğe tahammül azdır, bunun için belirleme ve kontrol etme ihtiyacı fazladır.
- 6- Geçmiş deneyimlerin ve gelecekle ilgili planların mevcut deneyim üzerindeki etkisi vardır.

Olma Modu

Olma modu, “başlangıç ruhu” ile düşüncelere bir adım geriden bakabilme ve onlara yaklaşabilmede yardımcıdır. Bu “üst bilişsel farkındalık” diye de adlandırılır ve bunun gelişimi bilinçli farkındalık (Mindfulness) meditasyonları ile sağlanabilir.

Bu modun tam olarak anlaşılması için deneyimlenmesi gerekmektedir ve bu yüzden MBCT’de kullanılan eğitim süreci, ka-

tılımcıları olma deneyimine yönlendirmesi amacıyla çoğunlukla deneyimseldir. Katılımcılar daha sonra günlük yaşamın zorluklarının üstesinden gelmek için kullanılacak bu yeni deneyimleri keşfetmeleri için desteklenir.

Olma modundaki temel tutumlarımız:

- 1- Dikkatin odağı, içinde yaşanılan andadır.
- 2- Mevcut anda yaşanılan deneyimle olan temas duyularımız vasıtasıyladır. Görmek, dokunmak, duymak, koklamak ve tatmak gibi.
- 3- Mevcut anda yaşanılan deneyimi değiştirmek veya ondan kaçmak yerine onun var olduğu şekliyle belirmesine izin verilir.
- 4- Kabul esastır, kabul bir ön koşul olarak görülür. Deneyim her ne ise önce kabul edilir.
- 5- Olaylar üzerindeki kontrolümüzün daha sınırlı olduğu ve belirsizliğin içinde de konforlu olabildiğimiz bir tutumdur. Bir diğer deyişle belirsizliğe tolerans gösterilir.
- 6- Yaşadığımız deneyimin üzerindeki geçmiş ve gelecek etkilerinin farkındalığı vardır.

Olma modu, yapma modundan daha iyi veya daha kötü değildir; **sadece ondan farklıdır**. Yapma modu ve olma modu birbirilerinden farklıdır. Yaşamımızda iki modun bir dengesini bulmak önemlidir. Bazen yapma modunda olmak problemleri çözmek, başarı elde etmek, planlar yapmak, daha çabuk ve pratik olmak için bize yardımcı olur. Ama bu modun alışkanlık haline gelmesi ve otomatik pilota sürekli kullanılması uzun vadede bizi çıkmaza sokabilir. Bunun için olma modu yaşamlarımızda dengeyi sağlar.

YAPMA MODU

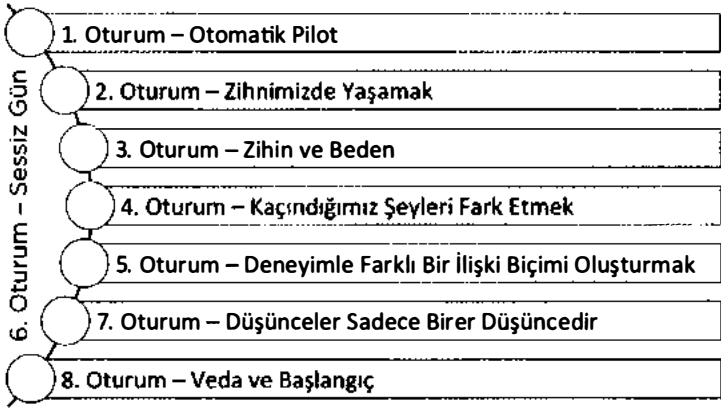
OLMA MODU



MBCT sadece depresyonun nüksünde değil aynı zamanda diğer birçok ruh sağlığı ile ilgili alanda kullanılmaktadır. Bunlar, sağlık anksiyetesi,⁷¹ uykusuzluk,⁷² genel anksiyete bozukluğu olan hastalarda kaygının ve duygu durum bozukluğu semptomlarının azaltılması,⁷³ intihara yönelimli depresyon,⁷⁴ bipolar depresyon,⁷⁵ ruminasyon, ruh sağlığı uzmanları ile ilgili çalışmalardır.⁷⁶

- 71 Surawy, C., Mcmanus, F., Muse, K., & Williams, J. M. (2014). "Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for Health Anxiety (Hypochondriasis): Rationale, Implementation and Case Illustration", *Mindfulness*, 6(2), 382-392. doi:10.1007/s12671-013-0271-1.
- 72 Heidenreich T, Tuin I, Pflug B, Michal M, Michalak J. (2006). "Mindfulness-based cognitive therapy for persistent insomnia: a pilot study", *Psychotherapy and Psychosomatics*. 75:188-189.
- 73 Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). "Mindfulnessbasedcognitive therapy for generalized anxiety disorder", *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 716-721. doi:10.1016/j.janxdis.2007.07.005
- 74 Crane, C., & Williams, J. M. G. (2010). "Factors associated with attrition from mindfulnessbased cognitive therapy for suicidal depression", *Mindfulness*, 1, 10e20.
- 75 Williams, J., Alatiq, Y., Crane, C., Barnhofer, T., Fennell, M., Duggan, D., . . . Goodwin, G. (2008). "Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) in bipolar disorder: Preliminary evaluation of immediate effects on between-episode functioning", *Journal of Affective Disorders*, 107(1-3), 275-279. doi:10.1016/j.jad.2007.08.022
- 76 Ruths, FA, de Zoysa, N, Frearson, SJ et al., (2013). "Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Mental Health Professionals - a Pilot Study", *Mindfulness*, 4 (4), 289-295.

Hafta Hafta MBCT Programı



Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) ve Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) arasında ne farklılıklar vardır?

MBSR ve MBCT grup müdahale programlarıdır. MBCT aslında %75'i Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı, %25'i Kognitif Davranışçı Terapilerinden oluşur. MBCT uygulayıcısı olmak için gerekli eğitim, sertifikasyon, süpervizyon ve uygulayıcının bireysel uygulamaları dışında aynı zamanda uygulamalı ruh sağlığı alanında diplomasının olması gereklidir. MBSR eğitmeni olmak için gerekli eğitim, sertifikasyon, süpervizyon ve uygulayıcının bireysel uygulamaları olması yeterlidir. Dünyadaki MBSR uygulayıcıları genelde daha uygulamanın içinden gelen meditasyon, yoga ve spiritüel uygulamaların uzmanlarından oluşmaktaydı. MBCT ise Oxford Üniversitesi'ne bağlı ruh sağlığı merkezinde ortaya çıktığı için klinisyenlerden oluşmaktadır.

MBCT, MBSR'a göre daha klinik bağlamlarda uygulanmaktadır. Günümüzde her türlü grupta uygulanmasına rağmen

depresyonun nüksü temel odaklandığı alandır. MBSR ise daha geniş alandaki uygulamalar ve bağlamlarda kullanılmaktadır.

MBCT haftada 2 saatlik uygulamalardan, MBSR ise 2,5 saatlik oturumlardan oluşur. MBSR daha kalabalık gruplara uygulanabilirken, MBCT'nin özellikle klinik ortamdaki uygulamalarında en fazla 12 kişiden oluşması önerilir.

MBCT klinik ortamlarda ve klinisyenler tarafından uygulanması nedeniyle içeriğindeki özellikle bilişsel süreçler ve mekanizmaları içeren psiko-eğitim süreci ve teorik bilgiler MBSR'dan daha fazladır. MBSR daha geleneksel ve uygulamalarla sunulur, teorik kısmı daha örtüktür.

MBSR ve MBCT içlerinde bu kuramların oluşturucuları olan Kabat-Zinn, Mark Williams'ın da yazarlarından olduğu 2016 yılında yazılan makaleyle Mindfulness temelli programlardan MBSR ve MBCT'yi alanda en çok kanıta dayalı bilimsel Mindfulness uygulamaları ile birinci jenerasyon Mindfulness temelli programlar olarak adlandırdılar. Bunun dışındaki diğer Mindfulness temelli yaklaşımlar aynı makalede Mindfulness'a dair bilgilendirici yaklaşımlar olarak adlandırmışlardır.⁷⁷

Birinci jenerasyon Mindfulness temelli yaklaşımlar olarak adlandırılan MBSR ve MBCT'deki istenilen yönde dönüşüm sürecinde meditasyon uygulamalarını temel alır.

77 Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M., & Kuyken, W. (2016). "What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft", *Psychological Medicine*, 47(06), 990-999. doi:10.1017/s0033291716003317

Uygulama

Oturma Meditasyonu

- Öncelikli olarak oturuşunuzu düzenleyin. Kürek kemiklerinizi birbirine yanaştırın, göğsünüzün açıldığını fark edin ve bedeninizi hissedin.
- Bütün bu egzersiz boyunca bedensel duruşunuzdan rahatsız olursanız hiç çekinmeden onu değiştirin. Burada önemli olan şey burada kalmak, o rahatsızlıkla baş etmektense ya da zihninizin orada kalmasındansa, bu süreci yaşamanızdır.
- Şu anda burada oturan bedeninizi bir bütün olarak hissedin. Duruşunuzu, bedeninizin oturduğunuz yerle temas eden bölümlerini, oturduğunuz yerin sizi taşıyacağına dair güveninizi fark edin.
- Nefesinizi fark edin, alıp verdiğiniz nefesi izleyin. Özel bir şekilde nefes almanıza gerek yok, her zamanki gibi alıp verebilirsiniz. Sadece dikkatinizi nefesinize yönlendirin.
- Her nefes alış verişinizde onun bedeninizde oluşturduğu değişikliği fark edin; omuzlarınız, göğüz kafesiniz yükselip alçala-bilir, karnınız genişleyip daralabilir.
- Şimdi nefesinizi tüm bedeninize yayın.
- Uygulama boyunca, zihniniz uçuşabilir, başka yerlere gidebilir ve zaman zaman şu andan kopabilirsiniz. Böyle zamanları fark edin, önce zihninizin nereye gittiğine bir bakın ve onu nazikçe tekrar nefesinize getirin. Her seferinde nazikçe dikkatinizi nefesinizde toparlayın.
- Şimdi ufak bir beden taraması yapın. Ayak parmak ucunuzdan başlayarak başınızın tepesine kadar bedeninizin her bir bölgesine tek tek dikkatinizi odaklayın. Acele etmeyin.
- Tüm bedensel hisleri sadece fark edin. Onların hakkında düşünebilirsiniz ya da düşünmeye eğilimli olabilirsiniz, tüm bu düşüncelerden bağımsız olarak oldukları gibi belirmelerine izin verin.

- Herhangi bir şey hissetmiyor olabilirsiniz, bedeninizin her bölgesinde bir şey hissetmeniz gerekmiyor. Sadece burada bir bedensel his var mı ya da varlığını hissedebiliyor musunuz, buradaki bedensel duyumunuz ne? Bunu anlamak, bu bile bir farkındalık anıdır.
- Tüm bedeninize baktığınızda en çok dikkatinizi çeken bedensel duyum nedir? Birkaç bedensel duyumunuz olabilir, bunlar içinde en çok ön plana çıkan hangisi fark edebiliyor musunuz? Eğer bu sizin için hoşla gitmeyen bir duyumsa onunla birlikte kalabilir misiniz, onu sadece bir bedensel duyum olarak kabul edebilir misiniz?
- Beden taramasını yavaş yavaş tamamlayın.
- Şimdi bedensel hisleriniz arka plandayken dikkatinizi seslere verin. Bırakın bir alıcı gibi sesler size gelsin, siz onlara yönelmeyin.
- Uzaktaki ve daha yakındaki sesleri; bulunduğunuz yerden gelen ve dışarıdan gelen sesleri fark edin.
- Bazen bir ses ön plandayken bazen diğeri arka planda... Şimdi kendiniz bu değişimi yapın: Arka planda olan sesleri ön plana alın, dikkatinizi oraya yönlendirdiğinizde onun ön plana geçtiğini, diğer seslerin hepsinin arka plana geçtiğini fark edin.
- Seslerin ne olduğunu veya nereden geldiğini tahmin etmeye çalışıyor olabilirsiniz. Bu çok doğal, eğer bu sizin için mümkünse sesleri sadece birer nota gibi işitin; onları yargılamadan.
- Seslerdeki değişimi fark edin. Hiçbir sesin, hiçbir anın aynı olmadığını, anbean seslerin bütünüyle değiştiğini ve aynı olmadığını...
- Bunlar dışarıdan gelen sesler, bir de içinizden gelen sesler var. Kendi kendinize olan konuşmalarınız, bunları anımsayın. Dışarıdan duyduğunuz sesler arka plana giderken ön plana iç sesinizi alın: Şu anda içinizde ne konuşuyorsunuz, bunu dinlemeye çalışın.

- İçinizden gelen sesi yani düncelerinizi dinleyin. Bunlar görüntüler de olabilir.
- “Hiçbir şey düşünmüyorum, acaba bu ne olabilir?” soruları da birer düşüncedir, önce bunları fark edin ya da anımsamaya çalışın: Kelimeler, cümleler bir bir aklınıza gelsin.
- Bazıları sizin için daha tanıdık, daha yüksek sesli; bazıları geri planda, daha alçak sesli düşünceler.
- Bazen bir tanesine takıldığınızda, o sizi rahatsız ettiğinde onunla birlikte savrulup diğerlerini fark etmeyebilirsiniz.
- Bazen bir düşünce ön plana çıkıyor, diğerleri arka planda kalıyor. Onların nedenlerini, nereden geldiklerine dair diğer düşünceleri oluşturduğunuzu fark edin.
- Düşünceleriniz hâlâ zihninizdeyken, gözünüzde bir yük treni canlandırın. Boş vagonlarıyla yavaş yavaş önünüzdeki tren yolundan ilerliyor.
- Şimdi bu zihninizdeki düşüncelerin her birini bu trenin vagonlarına tek tek yükleyin; hoşunuza giden veya gitmeyen, onları ayırt etmeden tüm düşünceleri birer birer.
- Bir düşünce bir vagona... Bir düşünce daha... Bir düşünce daha... ve bir düşünce daha... Hepsi yavaş yavaş uzaklaşıyor.
- Her bir düşünce bir vagona yüklenerek önünüzden geçip gidiyor.
- Bırakın yeni bir düşünce daha gelsin, düşüncelerinizi akışına bırakın.
- Zihninizde anbean meydana gelen değişimi fark edin.
- Zihniniz başka uyarılara gidebilir, bunlar da birer düşüncedir, bunlarla ilgili de konuşmalarınız olabilir. Sadece fark edin.
- Zihninizde tüm düşüncelerin var olduğu biçimde belirmesine izin verin; yargılamadan... Bırakın özgürce belirsinler.
- Yavaş yavaş yük treninin uzaklaşp gittiğini hayal edin.
- Geride kalan düşünceleriniz yani iç konuşmalarınız arka planda kalırken ön plana hissettiklerinizi alın: Şu anda ne hissediyorsunuz?

- Şu andaki duygu tonunuz ya da duygusal ikliminiz nedir? Sonbahar mı, ilkbahar mı, kış mı, yoksa yaz mı?
- Duygularınızı bir renk olarak tanımlayabilirsiniz: “Kırmızı”, “sarı”, “gri” ve “beyaz” gibi.
- Ya da duygularınızı isimlendirebilirsiniz: “Bu mutluluk”, “bu hüznün”, “bu boşluk”, “bu hissettiğim kaygı” gibi.
- Aynı anda birkaç duyguyu bir anda hissedebilirsiniz.
- Bu duyguların hiçbirisi mevsimler, iklimler ya da sözlerden oluşmayabilir. Sadece sizin bildiğiniz size özgü olan ya da belli zamanlarda hissettiğiniz bir duygu da olabilir.
- Eğer bu sizi rahatsız eden bir duyguya onunla kalabiliyor musunuz? Onu yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan sadece özgürce belirmesine izin verin.
- Eğer hissettikleriniz size acı veren duygularsa onu içinizde sarıp sarmalayabilecek bir şefkat duygusunun da var olduğunu fark edin. Bu duygulara şefkat gösterin. Kendinizden kendinize gelen o sıcak, bakım veren duyguyu hissedebiliyor musunuz? Ön planda duygularınız var; nasıl hissettiğiniz, duygu ikliminiz, mevsiminiz ya da renginiz...
- Tüm bu duygular orada dururken, bedeninize bir bakın; şu anda bedeniniz nasıl? Size kendini fark ettiren bir bedensel duyum var mı? Onu yorumlamadan, onunla birlikte kalın ve sadece fark edin.
- Aldığınız nefesin bedeninizin her hücresine dolduğunu hissedin, sizi canlandırdığını hissedin.
- Bu süreç içinde fark ettiklerinizle beraber olun, şu anda tüm bunlarla beraber kalın ve tekrardan nefesinizi hissedin.
- Nefesinizin bedeninizde yarattığı değişikliği ve tüm bedeninizi hissedin. Şu anda bedeninizin duruşunu ve oturduğunuz yerle temas eden noktalarını hissedin. Ayak parmak ucunuzdan başlayarak hızlı bir şekilde bedeninizi tekrar tarayın.

- Çevrenizden gelen seslere bakın, sonra içinizden gelen seslere bakın. Düşüncelerinize: Şu anda içinizden hangi düşünceler geçiyor? Duygularınıza bakın: Şu anda ne hissediyorsunuz?
- Bedeninize, düşüncelerinize ve duygularınıza genel olarak baktıktan sonra uygulamanın sonuna doğru yaklaşırken kendinize iyi dileklerde bulunun:
 - ✓ Dengede olmayı diliyorum.
 - ✓ Şefkatli olmayı, özellikle kendime ve sonrada diğerlerine karşı.
 - ✓ Affedebilmeyi diliyorum. Kendimi ve diğer insanları.
 - ✓ Beni zorlayan duygu ve durumların içinde de dingin kalabilmeyi diliyorum ve dengeyi koruyabilmeyi diliyorum.
 - ✓ Mutlu, huzurlu, sağlıklı olmayı diliyorum.
 - ✓ Kendime, bedenime, ruhuma özen gösterebilmeyi diliyorum...

Oturma meditasyonunda nefes alma, bütün beden, duyular, sesler, düşünceler ve duygular gibi farklı fenomenlerin farkında olmaya çalışılır. Bu yolla çalışmak düşünceleri düşünce ve duyguları da duygu olarak tanımlamamıza yardımcı olur. Bu adım stres tetikleyicilerinin oluşturabileceği otomatik reaksiyonları farkında tepkilerle değiştirmek için atılacak önemli bir adım. Otomatik reaksiyonlar eskisi kadar kolay ortaya çıkmayacağı için kendimizle ve durumla daha derin bir ilişki kurabiliriz.

Uygulama Not Formu

İsim:

Gün/Tarih	Pratik (evet/hayır)	Yorum
Tarih:		
Tarih:		
Tarih:		
Tarih:		
Tarih:		
Tarih:		
Tarih:		
Tarih:		

SON

Umarım kendi bilgi birikimimi, aldığım eğitimi, okuduklarımı, uygulamadaki deneyimlerimi ve en önemlisi kendi Mindfulness uygulamalarımı yansıttığım bu kitap yaşam yolculuğunuzda size bir yol haritası, destek ve rehber olabilir.

Kitabın içinde de sürekli bahsettiğim gibi kişisel formal ve informal uygulamalarımız bu anlayışı yaşamlarımıza dahil etmek için en önemli araç olacaktır. Sizlere önerim kitapla birlikte sunulan formal uygulamaları dinleyip uygulamanız ve kitabın içinde verilen günlük hayata dair informal uygulamaları düzenli olarak yaşamınıza geçirmeniz olacaktır.

Bilinçli farkındalık/Mindfulness her şeyden önce kendimize yönelmek, kendimizi tanımak, anlamak ve kabul etmek ile ilişkilidir. Kendimize dair geliştirdiğimiz bu içgörü bizim diğer insanları, canlıları ve dünyayı tanımak, anlamak ve kabul etmemizi genişletecek ve geliştirecektir.

Mindfulness bir tohum, bu kitap size bu tohumu ekmiş olabilir. Umarım yeteri kadar su ve güneş ile bu tohumu besler, büyütür ve ürünlerini toplarsınız.

Kitabın sonunda sizlere veda ederken iyi dileklerimi sunmak istiyorum:

Güvende olmanızı diliyorum...

Huzuru bulmanızı diliyorum...

Bilinmezliğin içinde de konforlu olabilmenizi diliyorum...

Sevgi dolu olmanızı diliyorum...

Kendinizi ve yaşamı aktif biçimde kabul etmenizi diliyorum...

BİR SÜRE SONRA

*Bir süre sonra,
Bir eli tutmakla, bir ruhu zincirlemek arasındaki ince farkı
öğrenirsin,
Ve aşkın yaşanmak,
Birlikte olmanın da güvende olmak anlamına gelmediğini
öğrenirsin.
Ve öpücüklerin sözleşme
Ve hediyelerin de vaat olmadığını
Öğrenmeye başlarsın.
Ve yenilgileri
Başın dik ve gözlerin açık karşılamaya başlarsın,
Bir çocuğun üzüntüsü ile değil, bir yetişkinin zarafeti ile...
Ve her şeyi,
Bugünü düşünerek yapmayı da öğrenirsin,
Çünkü yarın ile ilgili her şey belirsizdir.
Bir süre sonra güneş ışığının
Eğer fazla maruz kalırsan,
Yakıcı olduğunu öğrenirsin.
Bu yüzden
Başka birisinin sana çiçek getirmesini beklemeden
Kendi bahçeni yarat ve kendi ruhunu kendin süsle.
Ve göreceksin ki, dayanıklısın
Ve kuvvetlisin
Ve değerlisin...*

Veronica Shooffstall

Bir yaşam biçimi ve anlayışı olarak "Mindfulness", yaşamımıza değer katıyor. Bizlerin acılarına ve yaralarına dokunacak bir anlayış geliştirmesi "Mindfulness" kavramını daha anlamlı hale getirdi.

Günümüz psikoterapisine en önemli katkılardan biri de "Mindfulness" Temelli Terapilerin geliştirilmesi ve uygulanmaya başlanmasıdır. Tüm dünyada sayısız araştırmalarla etkinliği saptanan bu yöntem ülkemizde de yaygınlaşmaya başladı.

Bu kitap "Mindfulness" kavramını her yönüyle ele alıyor. Benzer kitapların aksine, bu kitap sadece kişisel görüşlere değil, kavramın bilimsel temellerine de yer vermektedir. Bilimsel araştırmaların ve teorilerin gösterdiği yönde bir anlatım dikkati çekiyor. Dolayısıyla okurken, uçuşan sözleri değil, gerçeği hissediyorsunuz.

"Mindfulness" kavramını anlatmak ve anlamak zordur. Ama bu kitapta kullanılan dilin herkese hitap ettiğini söyleyebilirim. Derli toplu, net ve anlaşılır ifadelerle "Mindfulness" anlatımı dikkati çekiyor.

Zümra Atalay'ın "Mindfulness" kavramıyla ilişkili ilk kitabı bu değil. Daha önceki kitaplarını da okumuştum. Ancak bu kitapta bilimsel araştırmalarla kendi deneyimlerini, ilkesel görüşlerle hayatın günlük gerçekliğini çok iyi örtüştürdüğünü düşünüyorum.

Hayata odaklanmak için okumanızı öneririm...

Prof. Dr. Kültegin Ögel

Anda ve burada olmanın olumlu etkisi Uzakdoğu öğretilerinde yüzyıllardır biliniyor ve öğretiliyor. 30 yılı aşkın bir süredir pozitif bilimle uğraşan insanlar bu kavramın etkilerini deneysel olarak inceleyerek modern insanın kullanımına sundu. Kökenleri çok çeşitli olsa bile pek çok ruhsal sıkıntıya şimdi ve burada olmanın gücü ile meydan okuyabilmek harika bir şey. Bu kavramı benzersiz kılan şey pratik bir ruhsal ve bedensel eğitimle kişinin kendine derinden ve hızlı bir şekilde yardımcı olabilmesi.

Zümra Atalay bu konudaki uzun yıllara dayanan bilgi ve deneyim birikimini bilimsel çalışmalarla destekleyerek okuyucunun rahatlıkla anlayabileceği bir forma getirmiş. Örneklerin kendi toplumumuzdan seçilmesi okuyucu için büyük kolaylık. Doğu ve Batı anlayışlarını bilimsel bir zeminde bir araya getiren Mindfulness kavramının, her ikisinin tam da ortasında olan ülkemiz okuyucusuna yardımcı olması dileği ile...

Dr. H. Alp Karaosmanoğlu

ISBN 978-975-10-4002-2



9 789751 040022

f/inkilapkitabevi

@inkilapkitabevi

t/inkilapkitabevi

Online alışveriş: inkilap.com

